

Alimentation et bien-être



Réussir sa retraite - Marianne Reynard – Mélanie Berrut – Stéphanie Moser - Diététiciennes ASDD

Alimentation

1. Approche nutritionnelle – équilibre alimentaire
2. Approche comportementale – émotions
3. Approche sensorielle – dégustation

Approche nutritionnelle

Alimentation équilibrée, diversifiée, locale,
de saison

Buts : couverture des besoins nutritionnels et
maintien d'une bonne santé (prévention)

Un repas équilibré

Aliments protéique

Légumes et/ou
salades

+ Matières grasses

Aliment farineux

Un dessert pour
compléter le repas :
type fruit ou laitage ou
«douceur»



Hydratation

- **Recommandations** : env 1,5 litre par jour
(Ex : Eau, thé vert, thé noir, tisanes)
La meilleure = l'eau
- Boissons alcoolisées
Femmes : 5 verres par semaine
Hommes : 10 verres par semaine
2 jours de pause
- Diminution physiologique de la sensation de soif
- 1ers signes de déshydratation : Maux de tête, constipation, crampes, étourdissement, fatigue...

Les fruits et légumes

- **Recommandations** : 5 portions par jour !
= env 600 g par jour
(Ex : crus, cuits, frais, surgelés)
- Sources de vitamines, sels minéraux, antioxydants

Favoriser la consommation locale et de saison



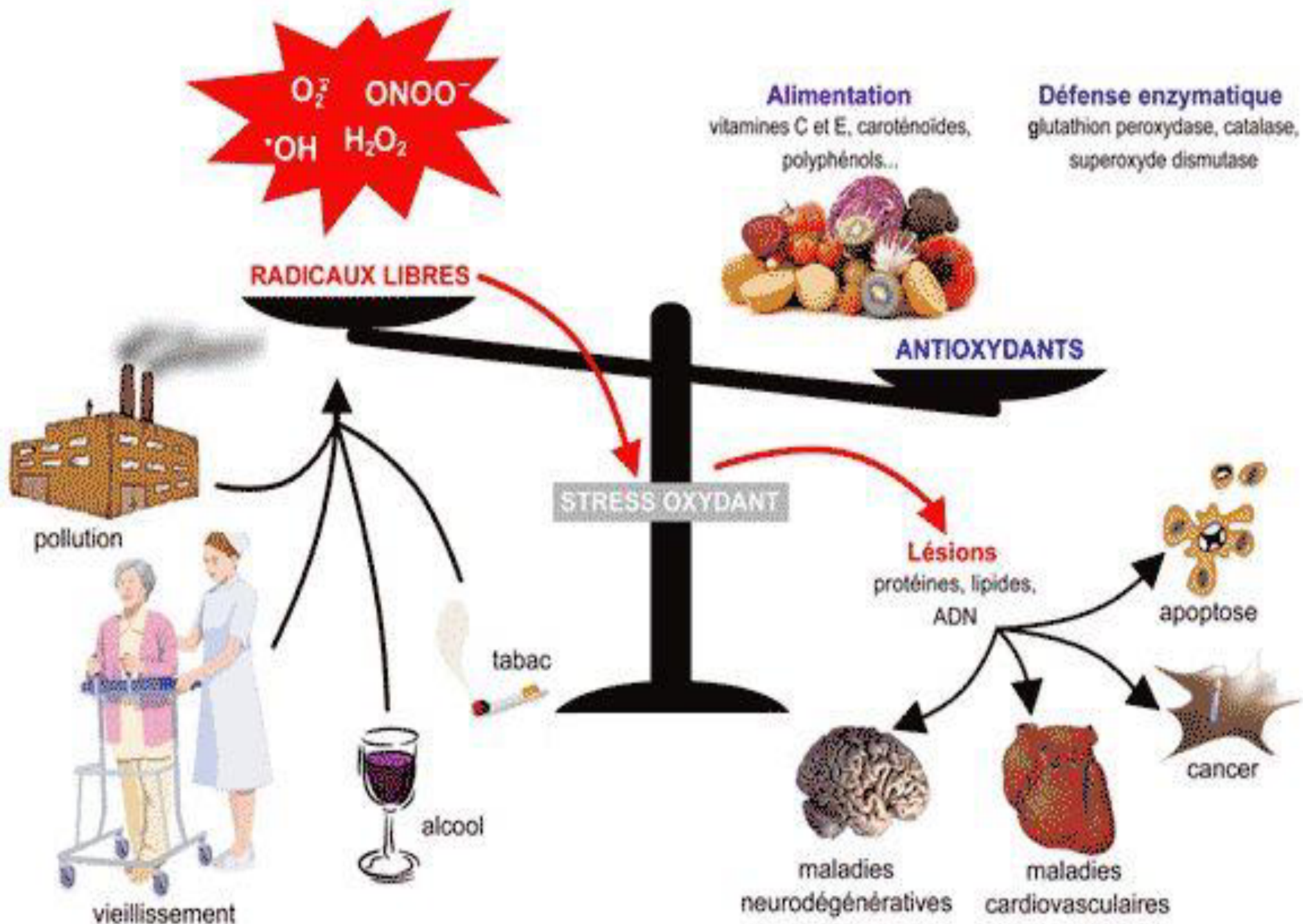


Figure 1 : Balance radicaux libres / antioxydants

Antioxydants

Les antioxydants sont les alliés santé de notre organisme. Ils permettent de lutter contre les effets nocifs **des radicaux libres**, de les neutraliser et ainsi de prévenir de nombreuses maladies : cancers, maladies cardiovasculaires, maladies dégénératives liées au vieillissement.

Les radicaux libres sont des molécules instables qui se forment dans l'organisme suite à l'exposition aux agressions de l'environnement, comme les agents infectieux, la pollution, les UV, la fumée de cigarette. S'il y a excès de radicaux libres ou insuffisance d'antioxydants alors il y a un **stress oxydatif**.

Cela devient dangereux lorsque l'ADN ou les membranes des cellules sont attaquées par les radicaux libres car cela peut provoquer des dommages irréversibles.

Les principaux antioxydants fournis par l'alimentation sont les **vitamines**, les **caroténoïdes**, les **polyphénols** et le **zinc**, le **sélénium**.

Groupes Principaux	Exemples d'antioxydants	Aliments
Vitamines	Vitamine A	Foie, thon, beurre, fromage, œuf, laitages
	Vitamine E	Huiles végétales : amandes, noix, noisettes, brocoli, épinard, avocat, asperge, crevette, crabe
	Vitamine C	Agrumes (citron, orange, pamplemousse), cassis, fraises, melon, persil, poivron, brocoli
Caroténoïdes	Béta-carotène	Carotte, persil, abricot, poivron, orange, épinards
	Lycopènes	Tomates, papaye, abricot, goyave, melon
	Lutéine, zéaxanthine	Brocolis, épinards, chou vert, maïs, poivron rouge, pois verts, kaki, navet, laitue, courgette
Polyphénols	Acides phénoliques	Café, fruits
	Flavonoïdes	Chocolat, légumes (persil, chou, laitue, endive, poireau), fruits (orange, cerise, cassis, mûre, myrtilles), huile de pépin de raisin, thé, vin rouge
	Tanins	Lentilles, thé, raisin, vin
Oligo-éléments	Zinc	Fruits de mer, foie, viande rouge, poisson, œufs
	Sélénium	Légumineuses, ail, oignon, chou, poisson, ananas

Produits céréaliers et pommes de terre

- **Recommandations** : 1 portion à chaque repas, complets de préférence (*Ex : riz, pâtes, maïs, légumineuses...*)
- Participent au sentiment de satiété
- Les besoins varient selon l'activité physique. Ils diminuent toutefois naturellement avec l'avancée en âge.



Légumineuses, œufs, viande et autres

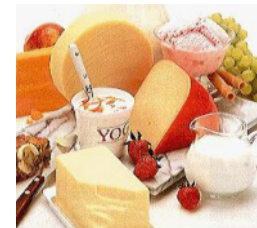
- **Recommandations** : min 1x/jour (à maintenir malgré une baisse d'appétence)
- Turn-over des protéines augmenté avec l'avancée en âge!
- Protéines (éléments constructeurs), fer, graisses, vitamines, sels minéraux
- Varier les sources
- La valeur biologique des protéines végétales est améliorée grâce à l'association légumineuses + céréales.



Produits laitiers

Os ≠ organe inerte

- **Recommandations:** 2-3 portions par jour (ex. 180g yoghourt, 30 g fromage pâte dure)
- Privilégier les produits d'alpage (riches en oméga 3)
- Privilégier les produits fermentés
- Eviter les produits à la crème



Intolérance au lactose

Ostéoporose

Risque d'**intolérance au lactose** plus élevé

- choisir des produits laitiers sans lactose
- prendre des suppléments de lactase

Prévention de l'ostéoporose :

- Consommer suffisamment de calcium et de vitamine D

Calcium: produits laitier ou eaux riches (Aproz, Contrex, Walser...)

Vitamine D: exposition au soleil, graisse animale

- Faire de l'activité physique au quotidien

Huiles et matières grasses

- **Recommandations :**

10-15g beurre/jour

2-3 c.s. huile / jour

Huile olive (40%), huile colza (60%)

- Sources d'énergie
- Sources d'acides gras essentiels (oméga 6, oméga 3)
- Fruits oléagineux et graines : noix, amandes, noisettes, graines de lin...(1 poignée par jour)



Pyramide alimentaire Suisse



Plaisirs de manger

- Plaisir lié aux propriétés sensorielles d'un aliment (mémoire, découverte)
- Plaisir lié à la satisfaction des besoins (satiété-qualité)
- Plaisir lié aux conditions de consommation

Le plaisir est en partie inné et en partie construit.

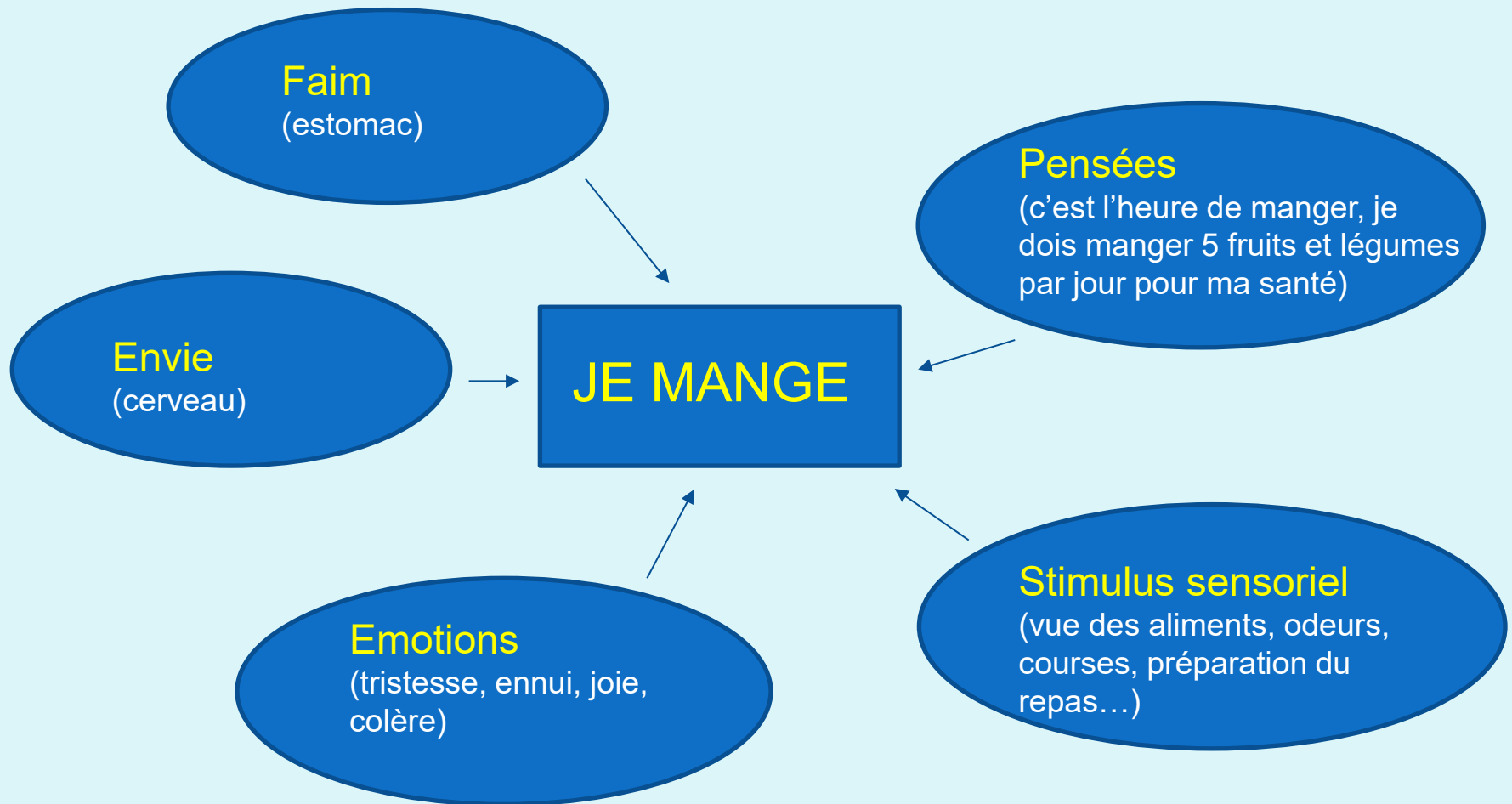
Approche comportementale

- Changements en lien avec la nourriture au moment de la retraite
- Les déclencheurs de la prise alimentaire
- Environnement des prises alimentaires

Changements en lien avec la nourriture

- Changement d'activité, de rythme
- Fréquence des repas et horaires
- Trouver une nouvelle répartition des activités à la maison, nouvel équilibre dans le couple
- Augmentation/diminution des occasions sociales
- Accès plus facile à la nourriture
- Changement de situation financière
- ...

Pourquoi je mange ?



Vrai-faux

- Manger debout facilite la digestion
- Manger devant un écran me permet de manger moins vite
- Manger en lisant va me faire manger 1/3 de plus
- C'est ma faim qui guide mon rythme alimentaire
- Manger entre les repas est mauvais pour la santé.

Environnement de la prise alimentaire (1)

Caractéristiques temporelles:

- Heures régulières (en fonction de la sensation de faim)
- Un début et une fin
- Durée minimale de 15-20min

Caractéristiques spatiales:

- Dans un lieu alimentaire
- Assis, devant une table

Environnement de la prise alimentaire (2)

Contexte:

- Tranquillité, calme (pleine conscience)
- Utilisation de couverts et récipients
- Convivialité éventuelle
- Présence de plaisir
- Après: satisfaction

Contenu:

- Assiette équilibrée et diversifiée
- Aliments préparés

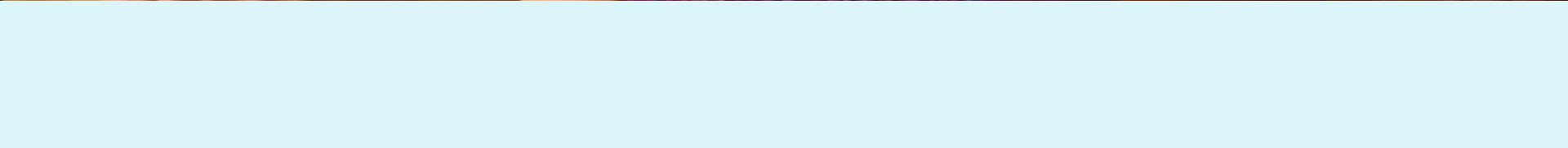
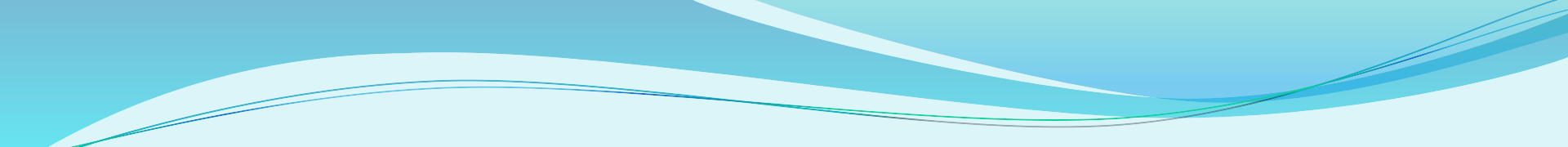
Approche sensorielle

- Sensations alimentaires (faim, envie et rassasiement)
- Dégustation avec les 5 sens

Sensations alimentaires (1)

Extrait de l'émission de France 2:
«Les régimes, la vérité qui dérange»

Episode 1
41min45 à 44min20



Sensations alimentaires (2)

LA FAIM	L'ENVIE
<ul style="list-style-type: none">❖ Besoin physiologique de manger❖ Manque interne : sensation de creux, vide, crampes, gargouillis❖ Etat de malaise, fatigue, nervosité, irritabilité	<ul style="list-style-type: none">❖ Attente de plaisir❖ Guide la sélection des aliments❖ Attirance pour l'émotion, le sentiment ou la représentation dont l'aliment est porteur
Y-a-t-il quelque chose à manger ?	Qu'est-ce qu'il y a à manger ?

Sensations alimentaires (3)

LE RASSASIEMENT

- ❖ Disparition de la sensation de faim
- ❖ Sensation de plénitude gastrique/bien-être
- ❖ 20mn après le début du repas
- ❖ Disparition du plaisir de manger et diminution de la perception gustative des aliments

Pourquoi cessez-vous de manger ?

Sensations alimentaires (4)



Source : Guide pratique pour les parents d'enfants en surpoids (Promotion Santé Valais, 2010)

Approche sensorielle

Extrait de l'émission de France 2:
«Les régimes, la vérité qui dérange»

Episode 2:
12min28 à 16min03



Bibliographie/sites internet

- Jean-Philippe Zermati, Maigrir sans régime, Odile Jacob 2006; Maigrir sans regrossir, Odile Jacob 2010
- www.sge-ssn.ch (Société suisse de nutrition)
- www.svde-asdd.ch (Association suisse des diététicien-ne-s)
- www.gvsdd.ch (Groupe valaisan des diététicien-ne-s)
- www.ccnp-ge.ch/liens-a-partenariats, Emission France 2, Les régimes, la vérité qui dérange, 2013
- www.hesge.ch/heds, 1001 recettes équilibrées pour petits et grands gourmets