

Carences alimentaires
Risques et parades
P. Coti Bertrand

Nutrition clinique - EDM

CHUV

Lausanne - 20.09.2012 - Comptoir Suisse

Introduction

L'alimentation est une « préoccupation santé » fréquente en Suisse

Se fier à son corps peut être risqué ! La carence alimentaire se manifeste le plus souvent tardivement.

La santé ne passe ni par l'éviction, ni par la supplémentation mais plutôt par la diversification de l'alimentation. Gare aux régimes !

Etude Nutritrend 2000

Les Suisses romands suivent leur alimentation

Catégorie	Pourcentage
... d'assez près	46%
... de très près	20%
... pas du tout	17%
... de loin	17%

Et pourtant, le mode de vie suisse...

Comportement alimentaire

- 31% des Suisses n'ont pas de discipline alimentaire
 - Absence de petit-déjeuner chez l'enfant
 - Repas peu fréquents à la table familiale
- Trop de sucre, peu de fibres

Sédentarité

- 64% ont < 1/2h d'exercice physique/j
- 19% sont totalement inactifs

Surcharge pondérale et obésité

- 30% en 1992
- 37% en 2002
- 1 enfant sur 5 en surpoids
- 1 enfant sur 14 obèse

Programme national alimentation et activité physique 2008-2012

Et de plus en plus de compléments nutritionnels...

Etude INCA 2005-2007 dispositif de vigilance par AFSSA

- 1 adulte sur 5 et 1 enfant sur 10** consomment au moins 1x/an
 - en moyenne pdt 4 mois ½ (adulte) et 2 mois ½ (enfant)
 - toute l'année** pour 23% adultes et 12% enfants
- Consommation augmente avec
 - Niveau d'études
 - Femme: x2
 - Sud >>> Nord
 - Hiver et automne

Bien se nourrir : Un enjeu pour notre société moderne

Une société riche et complexe qui communique

- Savoir collectif ... Tradition
- Savoir scientifique « Evidence Based Medecine »
- « Savoir-faire de marketing » ... livres, journaux, émissions ... aliments, compléments et régimes « miracle »

Un paradoxe social

- Une société de pléthore / L' éloge de la minceur
- Une société de + en + vieille / L' éloge de la beauté et de la jeunesse
- Une société de + en + stressée / Une sédentarité de + en + marquée

Le temps qui nous échappe... de partager ...

- Le temps du repas
- Le temps de penser ... **la critique de l'information est déléguée !**

La symbolique du repas

Manger, c'est

Se Nourrir ... santé
Se réjouir ... plaisir
Réunir ... partage, convivialité

Mode alimentaire

Pas de mauvais aliment, seuls les excès le sont
Pas d'aliment parfait, sauf le lait maternel
Pas d'aliment indispensable, seuls les nutriments le sont
 et l'activité physique

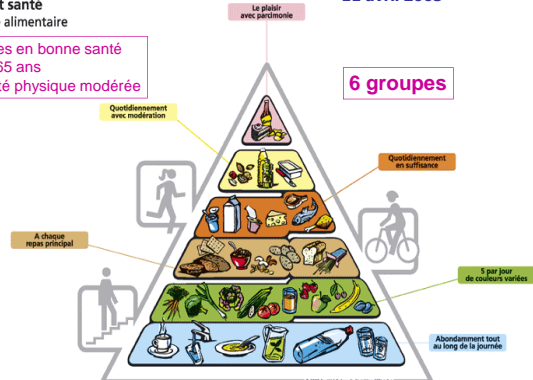
Hygiène de vie

Recommandations
 alimentaires
 pour adultes, alliant
 plaisir et santé
 Pyramide alimentaire

Bulletin de l'OFSP No 15
 11 avril 2005

Adultes en bonne santé
 19 à 65 ans
 Activité physique modérée

6 groupes



SGE Schweizer Gesellschaft für Ernährung
 SSS Società Svizzera di Nutrizione
 SSN Società Svizzera di Nutrizione

Recommandations additionnelles
 pour les adultes d'un
 certain âge
 Page 9/15



Protéines

1 portion de viande, poissons,
 œufs, fromage, tofu
 3 portions de lait ou produits
 laitiers

Calcium

3 portions de lait ou de
 produits laitiers
 Eaux minérales (~300 mg/l)

Energie

Les besoins dépendent de
 l'activité physique exercée

Liquides

1 à 2l/j

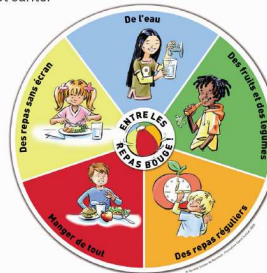
A augmenter si chaleur, fièvre,
 forte transpiration,
 vomissements, diarrhées...
 Boissons non sucrées, eaux
 minérales

Hygiène de vie

En bonne compagnie, bouger et manger sont un véritable plaisir

Secrétariat: Scherzstrasse 82, Case postale 8033 - 8033 Birmensdorf, Tél. 011 360 59 00
 Fax 011 360 59 01 - info@ssn.ch - www.ssn.ch - Internet: www.ssn.ch - E-mail: info@ssn.ch

Le disque de l'alimentation de la SSN présente des re-
 commandations alimentaires pour enfants alliant plai-
 sir et santé.



© Société Suisse de Nutrition SSN, Promotion Santé Suisse, 2008

Savoir plus - manger mieux sge-ssn.ch

Des modes alimentaires différents

- **Interdits personnels** ... Mode d'équilibre alimentaire et pas une restriction
 - Autoprescrit
- **Santé** ... Régime = prévention de maladies
- **Maladie** ... Régime = contrôle de maladies
 - Prescrit par le médecin, diététicienne
 - Prescrit par l'environnement !



Interdits personnels

- **Goût personnel** ... aversions alimentaires
- **Identité culturelle** ... aliment est porteur de sens ... c'est ma conscience intérieure
 - Pratique religieuse (Viande le vendredi, le porc)
 - Végétarisme, végétalisme
 - Anorexie mentale
- **Croyances**, idées reçues

Attention !

Evictions multiples = Risque de carences alimentaires



Régime et maladies

- Indication médicale prouvée
 - **Maladie cœliaque et gluten**
 - Allergies alimentaires (œuf, arachide, lait ... fruits-latex – rosacées – secs)
 - Phénylcétonurie
- Maladie dépendante de la nutrition
 - **Insuffisance rénale chronique**: restriction protéique
 - **Intestin radique** et restriction des fibres ... attention aux vitamines et oligo-éléments
 - **Constipation** chronique et enrichissement en fibres + hydratation

Attention !

Evictions multiples = Risque de carences alimentaires

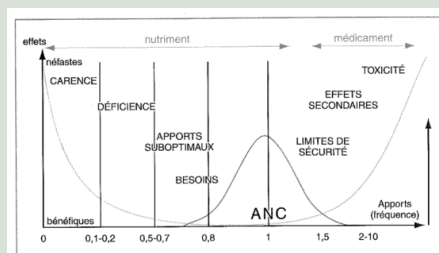


Risques des régimes

- **Contraintes sociales et familiales**
 - Restriction = Régime pour la famille !!!
 - Restriction = Isolement = Perte de convivialité
- **Carences alimentaires**
 - Intolérance au lactose ... éviction des produits laitiers ... ostéoporose
 - Troubles de la mastication ... éviction des fruits et légumes crus, de la viande ... carence en vitamines, en protéines
 - Restriction = Monotonie = Moins d'appétit = Dénutrition



La carence est silencieuse...



Carence alimentaire spécifique



Manque de fer

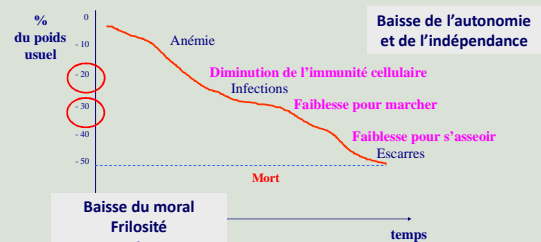


Manque de zinc

Dénutrition



Enjeux de la perte de poids Fonction et qualité de vie

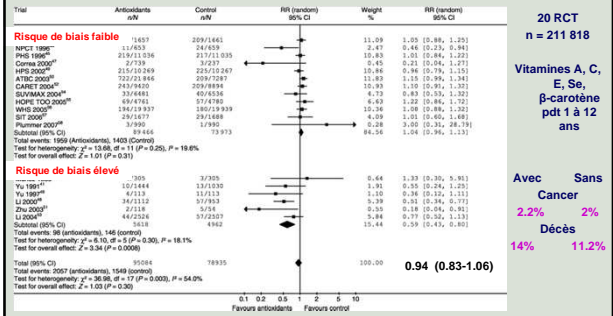


Adapté de Heymsfield SB et al.

Des compléments nutritionnels ?



Antioxydant et prévention du cancer gastrointestinal



20 RCT
n = 211 818
Vitamines A, C, E, Se, β -carotène pdt 1 à 12 ans
Avec Cancer 2.2% 2%
Sans Décès 14% 11.2%

Bjelakovic G et al. JAMA 2007 et Cochrane 2008

Antioxydant et mortalité

Mortalité accrue (études à faible risque de biais)

67 RCT dont 46 chez des malades

n = 232 550

Vitamines A, C, E, Se, β -carotène pdt 1 à 12 ans

Avec Sans
Décès 13.1% 10.5%

1.05 (1.02-1.08)

0.92 (0.85-0.99)

1.02 (0.99-1.06)

Bjelakovic G et al. JAMA 2007 et Cochrane 2008

Conseils en cas de régime

Un régime

- Est un mode alimentaire et **pas une mode** ... éphémère
- Pas de régime lors de perte de poids involontaire
- Si vous avez cessé de manger plusieurs aliments, consulter une diététicienne
- C'est un nouveau mode d'équilibre et **pas une restriction** ... perçu et prescrit comme tel

Ne pas exclure ... mais privilégier !!!

Ne pas XXXXger ... mais manger plus souvent de ...



Ni trop ni trop peu mais mieux



Manger varié et équilibré

- Bouger
- « Socialiser »



Attention, attention !!!

Régime sans produits laitiers

Régime sans

Lait – Yaourt – Fromage

Indications médicales raisonnables

- Intolérance au lactose
- Allergie aux protéines du lait de vache

Indications discutables, irrationnelles, physiologiques...

- Diabète, obésité, cancer, MCV, ostéoporose
- PR, otite, acné, SEP, Parkinson, autisme
- Absorption du calcium du lait ?

Allergie aux protéines du lait de vache

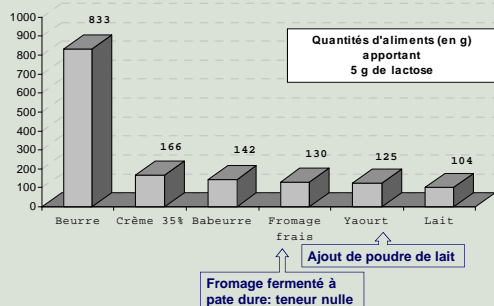
- Toutes les protéines sont potentiellement allergisantes ... Caséine +++
- Contre-indication au lait des autres espèces animales et 8 à 14% d'allergie croisée avec le soja...
- Diagnostic souvent surestimé ... ~13% de toutes allergies alimentaires de l'enfant
 - 1-2% nourrissons
 - 1% enfants de 2-14 ans
 - 0,1 à 5% population générale
- **Evolution le plus souvent favorable avec guérison en 2-3 ans en moyenne**

Intolérance au lactose

- N'est pas une maladie, **¼ de la population mondiale**
 - 2 à 30% Europe du Nord, Centre, Afrique, Inde (**10% en Suisse**)
 - 60 à 100% Europe du Sud, Asie, Population noire américaine
- Déficit partiel en lactase « programmé » (activité résiduelle de 5-10% à l'âge adulte) versus Primitive par déficit en lactase
- Digestion du lactose ...**X**... glucose + galactose
- Lactose = charge osmotique + fermentation colique (H₂, CO₂, méthane)

- Symptômes en 1h après charge de ~200 ml de lait (12g lactose)
 - **Inconfort** abdominal ballonnements, borborygmes, crampes, selles défectives, flatulences
- Evolution
 - Secondaire (atteinte bordure en brosse intestinale, transit accéléré) et souvent **transitoire**
 - Adaptation possible de la flore colique
- Diagnostic
 - **Eviction alimentaire sur 72 h**
 - BHT avec lait de vache (230 à 360 ml) ... symptômes + 20 ppm H₂ dans air expiré
 - Dosage de lactase: seuls 20% des sujets avec hypolactasie supportent mal le lactose

Sources de lactose



Sources de calcium

Lait / 100 g	P	Ca	L		Coefficient d'absorption	Ca mg / Portion
Vache	3.5	120	3.6			
Brebis	5.3	188	7	Fromage	33%	170-350
Chèvre	3.3	130	3.9	Lait	32%	250
Jument	2.1	100	1.2	Yaourt	25%	150-200
Soja	3.5	13 - 89		Chou frisé	32%	200
Avoine	1	7		Soja	24 - 31%	40
Amande	0.9	5		Epinards	5%	150
Riz	0.2-0.6	-				

Coefficient d'absorption du calcium varie selon la teneur en phytates, en oxalate et en pectine

**Classification des eaux
en fonction de leur teneur en minéraux (en mg/l)
selon ODAI article 282 - nov. 99**

Une eau est dite calcique si la teneur en calcium est > 150 mg/l

Eptinger	656.0
Hépar	656.0
Ade/bodrec	644.0
Contrex	486.0
Valsey	436.0
Apréz Cristal	362.0
M-Budget	274.0
Selvetat	253.0
Quezac	241.0
Passuper	211.6
St Pellegrino	208.0
Vittel Grande Source	202.0
Badoit	190.0
Arvie	170.0
Swiss Alpitro	166.3