

Lettre d'information nutrition et activité physique

Numéro 1 - Décembre 2016



MAISON DE LA NUTRITION, DU DIABÈTE
ET DU RISQUE VASCULAIRE

L'édito

La Maison de la Nutrition, du Diabète et du Risque Vasculaire (MNDRV) qui a fêté ses 20 ans cette année est une association loi 1901 qui a pour principales missions l'aide des personnes présentant un facteur de risque pour leur santé et la prévention, quand il en est encore temps, afin d'éviter l'apparition de ces risques ou leur multiplication. Ces deux missions, nous y sommes profondément attachés car nous pouvons bien vivre avec un facteur de risque et vivre mieux en essayant de le maîtriser. Encore faut-il que nous ne soyons pas seuls face à la maladie mais écoutés et guidés afin de la comprendre et d'apprendre à éviter ce qui pourrait l'aggraver.

Vous avez reçu la première Newsletter de notre association. Son objectif est de vous tenir informés de l'actualité, des études scientifiques et des actions menées sur le territoire en matière de nutrition et d'activités physiques. Nous l'avons rédigée pour qu'elle reflète le dynamisme de notre association et de ses membres, qu'elle vous divertisse ou éveille votre curiosité tout en restant fidèle à nos missions. Nous espérons de tout cœur que le but sera atteint et nous vous en souhaitons une bonne lecture.



A vos Agendas !

Redon

- 1er semestre 2017 : Projet d'intervention Nutrition auprès de collégiens vise à sensibiliser les élèves de 6ème aux bienfaits d'une bonne nutrition couplée à la pratique d'une activité physique à travers le partage d'un petit déjeuner et différents ateliers

En partenariat avec le conseil Départemental 35, Céline DOUARD (Diététicienne), le GESPR (Mise à disposition d'éducateurs sportifs formés) et le collège de Bellevue.
Au collège de Bellevue, Redon

St-Malo et ses alentours

- 12 Janvier 2017 : Conférence scientifique grand public, « Coup de pied dans le plat »,

Animée par Philippe Legrand, Docteur en Physiologie de la nutrition et directeur du laboratoire de Biochimie et Nutrition humaine (INRA, Agrocampus Ouest),

Au théâtre de St Malo (St Servan), à 20h30

Entrée libre, réservation conseillée

Infos sur : <http://www.theatresaintmalo.com/>

Sommaire

Page 1

- A vos agendas !
- Retour sur action :
Les actions de la Maison en partenariat avec l'association du pays de Fougères

Page 2

- Retour sur action
- Du côté de la Science
Le chocolat : bon pour la santé ? (Côté cuisine, une recette de buche au chocolat...)

Page 3

- L'exercice peut rajeunir le cerveau de 10 ans.

Page 4

- Lu pour vous :
Le lait de cafard est bien plus nutritif qu'on ne l'imagine.
- Vers un étiquetage simplifié...

Retour sur action : Les actions de la Maison en partenariat avec l'association du pays de Fougères

- ♦ Formation « Préservation du bien être et de l'autonomie de la personne âgée à domicile par la nutrition et l'activité physique. »

Missionnée par l'ARS Bretagne, la Maison a organisé 3 sessions de formation en Mai, Novembre et Décembre 2016, destinées aux aidants du pays de Fougères (aides soignantes, aides à domicile...). Ce programme vise à permettre aux professionnels de repérer plus facilement les personnes âgées à risque de dénutrition mais aussi de s'impliquer avec elles dans la préparation des repas et de les sensibiliser aux recommandations en termes d'activité physique.

Les aidants familiaux sont également invités à y participer. Cette formation sera développée par la suite, à Redon, Rennes et St-Malo. 7 nouvelles sessions seront programmées en 2017.

Retour sur action

◆ Rencontre interprofessionnelle, nutrition et activité physique :

Ce 19 Mai dernier, une trentaine de professionnels et bénévoles se sont rassemblés au lycée professionnel de Fougères «Jean Ghéhenno » au cours d'une soirée. Le but de cette rencontre était de favoriser l'interconnaissance et les partenariats entre les différents acteurs, intervenant dans les champs de la nutrition et de l'activité physique dans le pays de Fougères. Théâtre forum avec la mise en scène de saynètes, ateliers d'activités physiques adaptées, buffet et temps d'échange ont rythmé ce temps fort. L'objectif final a été atteint puisque infirmières, diététiciennes, médecins, éducateurs sportifs, professionnels de l'éducation...se sont déplacés. L'issue de cette soirée est une envie générale de poursuivre cette dynamique interprofessionnelle en créant un répertoire de ressources locales ou encore en réalisant des actions « grands-publics » en partenariat, par exemple.



Du côté de la science

Nutrition

Le chocolat : Bon pour la santé ?

Pendant longtemps le chocolat a été considéré comme aliment trop gras, trop sucré et hyperénergétique donc néfaste pour la santé en général et particulièrement chez les diabétiques et les personnes ayant des maladies cardio vasculaires. Or, des études récentes ont montré qu'il pouvait être bénéfique voire même souhaitable.

Ses bienfaits (essentiellement chocolat noir) sont liés à plusieurs raisons :

- son index glycémique bas (22 contre 70 à 90 pour le pain blanc et 60 pour une poudre chocolatée sucrée)
- sa composition en micronutriments antioxydants qu'on appelle flavonoides, qui agissent sur l'insuline en augmentant sa sensibilité et sur les vaisseaux en diminuant l'inflammation
- sa richesse en magnésium le faisant considérer comme un antistress

Ces effets font du chocolat un agent protecteur contre l'insulinorésistance et le risque vasculaire. Il n'en demeure pas moins qu'il est riche en calories et doit être consommé avec modération.

Une étude récente réalisée aux états unis chez plus de 18000 hommes non diabétiques a montré des résultats intéressants : on leur a demandé de remplir un questionnaire sur leur consommation de chocolat, ceci de façon annuelle et pendant 9 ans : parallèlement étaient effectués des prélèvements biologiques. On a ainsi constaté en 9 ans l'apparition de diabète chez seulement 6,2% des personnes... →

Bûche de Noël

Pour 10 personnes

Ingrédients :

- 6 œufs
- 90g de farine
- 60g de sucre
- 1 café expresso
- 2 pincées de sel
- 100 g de chocolat noir à plus de 70%



Pour réaliser la mousse au chocolat :

Séparer les blancs des jaunes de 3 œufs, faire ramollir le chocolat au bain marie avec une pincée de sel, hors du feu y incorporer les jaunes d'œufs. A part, monter les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Incorporer délicatement, en 2 fois, les blancs dans le mélange au chocolat. Laisser reposer au frais au moins 2 heures.

Pour réaliser le biscuit :

Séparer le blanc des jaunes des 3 autres œufs. Mélanger les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Monter les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Incorporer la moitié de la farine au mélange jaune d'œuf/sucre, puis la moitié des blancs puis recommencer pour intégrer tous les ingrédients.

Verser la pâte sur une plaque en réalisant un rectangle de 1cm d'épaisseur et mettre à four chaud 10-15 min, 180°C chaleur tournante - thermostat 6. Démouler le gâteau dès la sortie du four, le mouiller avec le café. Répartir la moitié de la mousse au chocolat sur le biscuit et le roulé serré. Utiliser le reste pour décorer la bûche. Vous pouvez utiliser le dos de la fourchette pour dessiner « une écorce » sur la bûche. Décorer avec du sucre glace et des copeaux de chocolat.

→ Paradoxalement le risque était moins important chez les plus jeunes (<65 ans) de poids normal et qui consommaient plus de 2 tablettes / semaine. Le chocolat serait donc bénéfique pour la prévention du diabète mais aussi pour le système vasculaire. Dans une étude randomisée effectuée chez des femmes pendant 1 an la consommation de 27g/jour de chocolat noir a stabilisé les signes d'athérome.

Une consommation régulière et maîtrisée de chocolat noir semble donc avoir des intérêts sur les plans métabolique et vasculaire mais attention aux excès !

Sources :

- curtis et al : diabetes care 2012 ;35 ;226-32

- matsumoto C et al : am j clin nutr 2015 ; 101 :362-7



...Et l'activité physique ?

L'exercice peut rajeunir le cerveau de 10 ans

Une étude américaine publiée dans le journal neurology met en évidence une relation entre l'exercice physique et la performance cognitive

1228 personnes de plus de 65 ans ont bénéficié d'un examen neuropsychologique et ont répondu à un questionnaire leur faisant préciser combien de temps et à quelle fréquence elles faisaient de l'exercice. Des tests de mémoire et de réflexion ainsi qu'un IRM du cerveau ont été réalisés 7 ans puis 5 ans plus tard. 90% ont déclaré faire une activité légère (marche ou yoga) 10% une activité plus importante (jogging ou gymnastique).

Les critères d'évaluation portaient sur : la vitesse des réponses, la mémoire sémantique, la mémoire épisodique et la fonction exécutive.

L'analyse des résultats a montré un déclin plus important des fonctions cognitives chez ceux dont l'activité était nulle ou légère par rapport à ceux dont l'activité était plus importante notamment sur la rapidité d'exécution des tâches simples.

La différence était égale à 10 ans de vieillissement. Ces résultats sont indépendants des autres facteurs de risque tels que : tabac, consommation d'alcool, tension artérielle ou surpoids.

Conclusion : l'exercice modéré à intense pourrait aider les personnes âgées à retarder le vieillissement de leur cerveau.

Le fait de faire de l'exercice physique régulièrement pourrait agir comme un élément protecteur en les aidant à maintenir leurs capacités cognitives plus longtemps...

« l'activité physique est une option séduisante et facile à mettre en œuvre pour réduire la charge de la détérioration cognitive pour la santé publique, car elle est peu coûteuse et n'interfère pas avec les médicaments »

source : JZ Willey neurology 23 /03/2016

Que faire ?



1) lutter contre la sédentarité

- Prendre les escaliers à la place de l'ascenseur
- Marcher au lieu de prendre sa voiture pour les petits trajets
- Ne pas rester assis plus de 2 heures à suivre : se lever 2 minutes régulièrement

2) faire une activité physique

- endurance : randonnées pédestres, natation, cyclisme chacun à son rythme
- résistance : exercices d'assouplissement et de renforcement musculaire 3 fois/semaine

Quelques exemples :

Avant d'effectuer les exercices, il est fortement recommandé de s'échauffer en mobilisant toutes les parties de son corps de la tête aux pieds et d'élever le rythme cardiaque en marchant de différentes manières, à différentes vitesses.

Etirements :
A quatre pattes, emmener les mains le plus loin devant et relâcher son dos.



Travail des pectoraux :
Presser un ballon entre les mains en gardant les



Travail des jambes et abdos :
Lever les jambes en alternant et en essayant d'amener le genou vers la poitrine



Travail des jambes :
Mettre le ballon entre ses chevilles et lever les 2 pieds en même temps sur l'expiration.



Insolite...

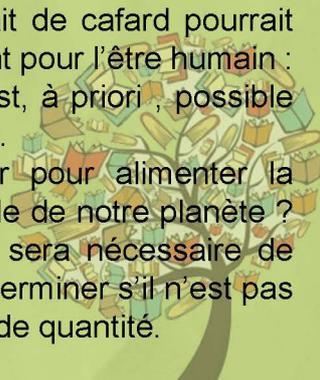
Lu pour vous....

Le lait de cafard est bien plus nutritif qu'on ne l'imagine...



Le « *diploptera punctata* » est un petit cafard qui se nourrit des sécrétions produites par sa mère. Une équipe de scientifiques indiens a étudié ces sécrétions qu'ils ont appelées « lait liquide riche en protéine » ou lait de cafard. Elles prennent la forme de cristaux. Ils ont découvert que non seulement cette substance était nutritive mais qu'il s'agissait d'une de ces substances les plus caloriques jamais découvertes. La nouvelle a fait le tour du monde et des milliers de lecteurs ont fait la grimace en regardant la photo ou le titre.

Le seul moyen de récupérer ce lait est d'éventrer les cafards sous microscope compte tenu de leur taille. Vu sa composition, le lait de cafard pourrait devenir un substitut intéressant pour l'être humain : les scientifiques disent qu'il est, à priori, possible de le reproduire en laboratoire. Est-ce une solution d'avenir pour alimenter la population toujours plus grande de notre planète ? Mais dans un 1er temps, il sera nécessaire de l'étudier davantage afin de déterminer s'il n'est pas toxique pour l'homme en grande quantité. Affaire à suivre ...



Vers un étiquetage simplifié...

Abréviations, termes complexes, multitude de chiffres, taille de la police... Il est souvent difficile pour le consommateur de décrypter l'étiquetage nutritionnel des produits alimentaires et de les acheter en toute connaissance de cause pour sa santé. Pourtant, ces informations sont des moyens mis à disposition des français pour les aider à avoir une alimentation saine et équilibrée.

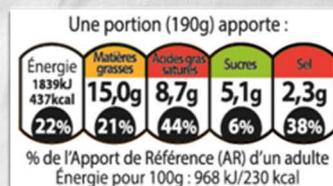
Face à ce constat, une simplification de l'étiquetage, aidant le consommateur à choisir ses produits en fonction de leurs compositions nutritionnelles, a été décidée par la Ministre de la Santé, Marisol Touraine. Ainsi, une expérimentation dont le but est de comparer l'influence de 4 systèmes d'étiquetage nutritionnel simplifié sur le comportement d'achat des consommateurs a été lancée en Septembre dernier. Cette évaluation a lieu en conditions réelles, dans les rayons traiteur frais, viennoiserie industrielle, pains et pâtisserie industriels et plats cuisinés en conserve de 60 magasins des régions Île de France, Hauts de France, Normandie et Rhône Alpes. Les logos étudiés ont pour points communs de prendre en compte la valeur énergétique, l'apport en matières grasses dont en acides gras saturés, en sucres et en sel du produit. Cependant, certains sont synthétiques (classant les aliments suivant un code couleur) tandis que d'autres sont analytiques (Indiquant les apports en différents nutriments),

Le SENS



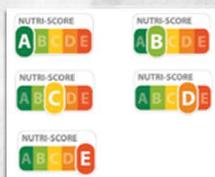
système graphique synthétique, porté par les distributeurs

Le NUTRI-COULEUR



système graphique analytique, proposé par des fédérations professionnelles.

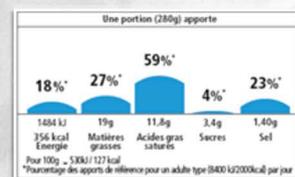
Le NUTRI-SCORE



système graphique synthétique, proposé par l'INSERM*
*Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale

Le

NUTRI-REPÈRE



système graphique analytique, proposé par des fédérations professionnelles.

Les premiers résultats seront communiqués vers la fin du mois de décembre. Par la suite, la mise en place du logo jugé le plus adapté au consommateur se basera sur du volontariat de la part des entreprises Agro-alimentaires et des distributeurs.

Pour plus d'informations :

- ♦ Direction générale de la santé (16 Sept.2016). Information nutritionnelle : lancement de l'évaluation de 4 systèmes d'étiquetage simplifiés dans 60 supermarchés [communiqué de presse]
- ♦ <http://alimentation-sante.org/>

La maison de la Nutrition
du Diabète et du risque vasculaire

2 rue du Bignon
Batiment Bignon 3
35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78

www.maisondudiabete35.fr



MAISON DE LA NUTRITION, DU DIABÈTE
ET DU RISQUE VASCULAIRE