

ALIMENTATION ET HORAIRES ATYPIQUES

JOURNEE DES IDEST REGION PACA

Le 8 octobre 2024

Catherine LE CHEVALLIER
Diététicienne Nutritionniste

1



- Je déclare ne pas avoir de conflit d'intérêts avec les données de ce diaporama ou cet exposé

Octobre 2024

QUI
SUIS
JE ?

COMPRENDRE LES DIFFÉRENTS MÉTIER DANS LA NUTRITION

DIÉTÉTICIEN(NE)
 Professionnel reconnu et diplômé au minimum d'un BTS ou DUT diététique (1800 à 2500h de formation). Titulaire d'un numéro ADELI.
 Art. L4371-2. - Seules peuvent exercer la profession de diététicien les personnes titulaires du diplôme d'Etat

MÉDECIN NUTRITIONNISTE
 Médecin généraliste ayant fait une spécialisation en nutrition (150h de formation).
 DU non qualifiant : ne peut exercer exclusivement la nutrition.

COACH/EXPERT EN NUTRITION, NUTRITHÉRAPEUTE
 Appellation non réglementée. Ne sont pas des professionnels de santé et exercent illégalement des actes diététiques.
 Art. L4372-1. - L'exercice illégal de la profession de diététicien est puni d'un an d'emprisonnement et de 15 000€ d'amende.

NUTRITIONNISTE
 Titre non réglementé. Formations non reconnues par un diplôme d'état voir sans formation. Terme qualificatif qui ne définit pas une profession.

LES FONDAMENTAUX

vitamines
 équilibrée développement
 pratique besoins sécurité réconfort
 nutrition aliments
 responsabilité
 alimentation
 formation repas déjeuner
 cuisinières sensibilisation
 enfants protéines
 éléments malnutrition

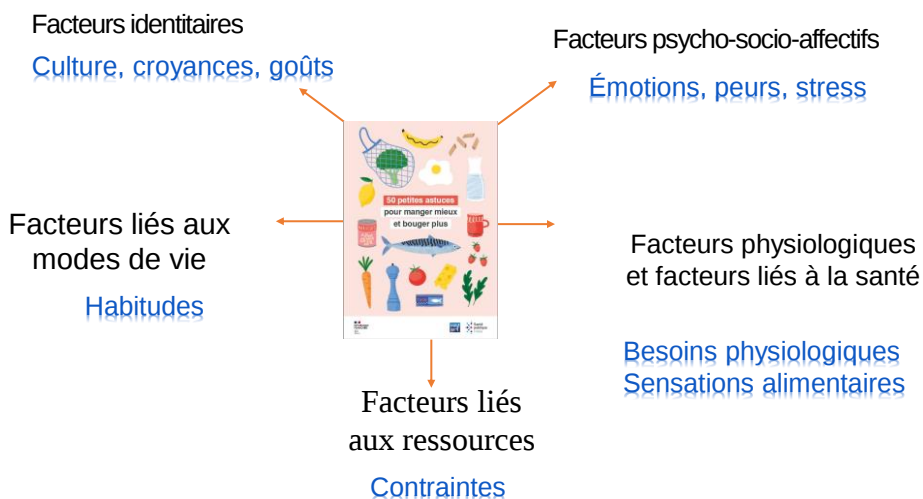
4

LA NUTRITION : Définition selon l'OMS

- « La nutrition, c'est l'apport alimentaire répondant aux besoins de l'organisme ».
- « Une bonne nutrition, c'est à dire un « régime » adapté, varié et diversifié conjugué à la pratique d'exercice physique et à un sommeil de qualité sont autant de gages de bonne santé. »
- La nutrition = déterminant majeur de santé.

Le comportement alimentaire:

au carrefour du culturel de l'affectif et du social



→ Importance d'explorer le rapport à la nourriture

6

MANGER... PAS SI SIMPLE !! le désarroi du mangeur moderne?

- Se nourrir ?
- Entretenir son corps?
- Etre mince?
- Etre en bonne santé?
- Se faire plaisir ?
- Equilibrer son alimentation ET/OU son budget ?
- Etre un écocitoyen ?
- Etre « locavore »?
- Consommer et Manger durable?
- ...

7

Et quoi d'autre encore!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



8

MANGER...plus que nourrir un corps!

Manger sert à

- (se) NOURRIR
- (se) RÉJOUIR
- (se) RÉUNIR

Car l'homme est un mangeur

- OMNIVORE
- GOURMAND
- SOCIAL mais UNIQUE

9

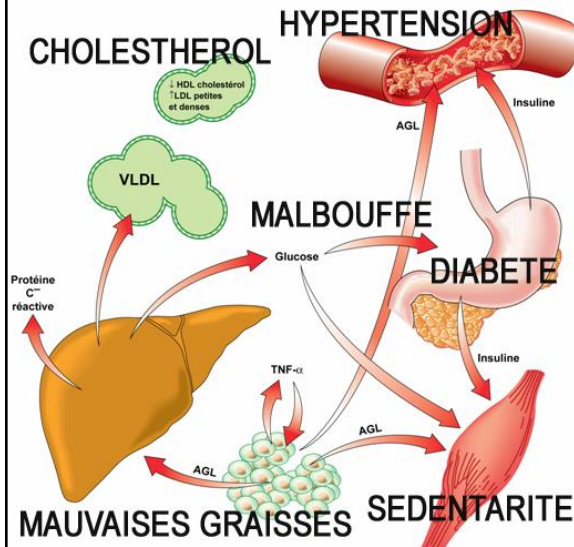
PRINCIPES DE BASE EN NUTRITION

Il n'existe pas :

- **DE MAUVAIS ALIMENT** => SEULS LES EXCÈS SONT MAUVAIS => **place à la modération**
- **D'ALIMENT PARFAIT** EXCEPTÉ LE LAIT MATERNEL => **place à la variété**
- **D'ALIMENT INDISPENSABLE** => **seuls les nutriments le sont et tous sont utiles**

10

QUELQUES CHIFFRES RECENTS!!

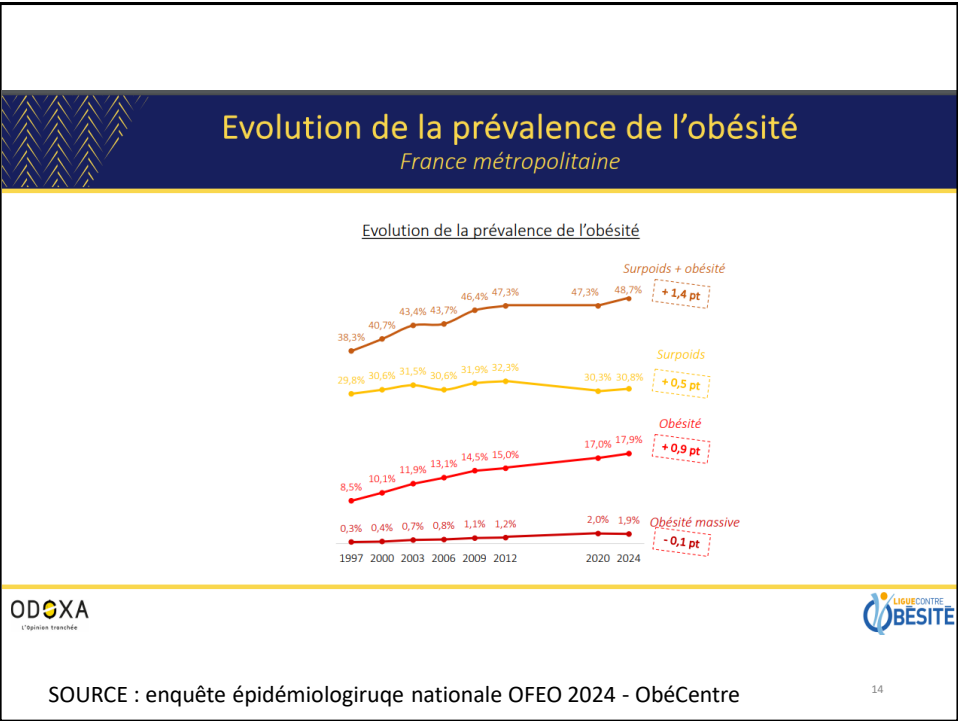
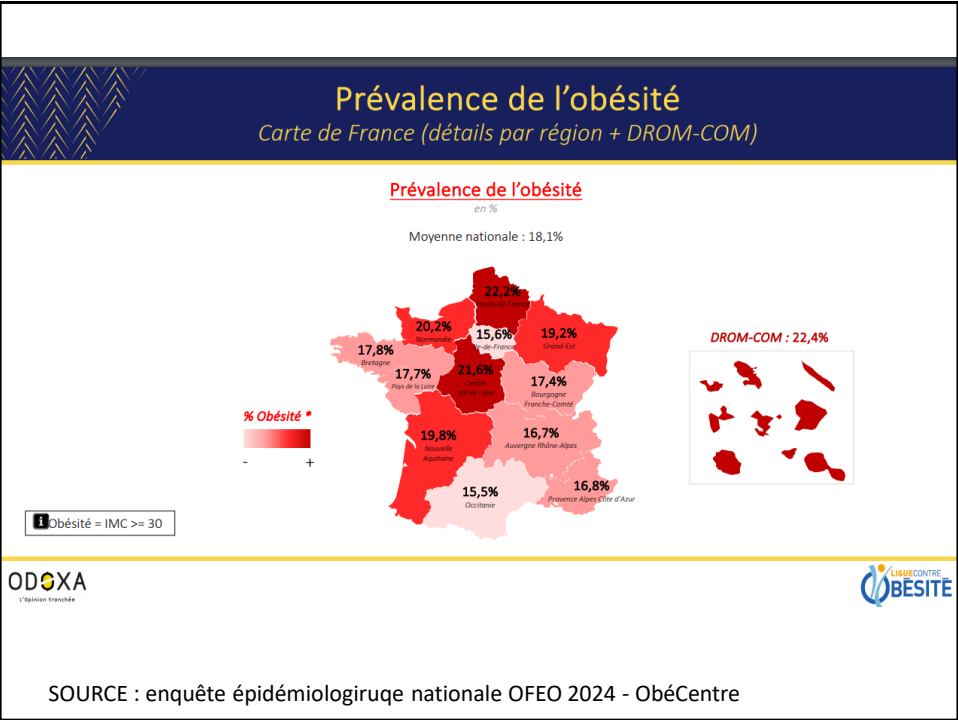


11

A l'échelle mondiale... l'obésité en 2022

- Plus d'un milliard de personnes vivent avec l'obésité
- L'obésité chez les adultes a plus que doublé depuis 1990
- L'obésité chez les enfants et adolescents a quadruplé depuis 1990
- 42 % des adultes étaient en surpoids en 2022

12



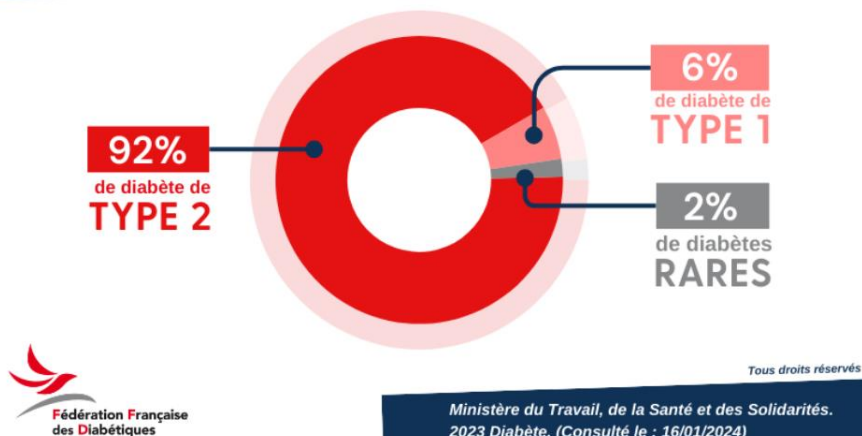
Le diabète en France

Effectif des personnes atteintes de diabète en France de 2015 à 2021 et prévalence du diabète en 2021 :



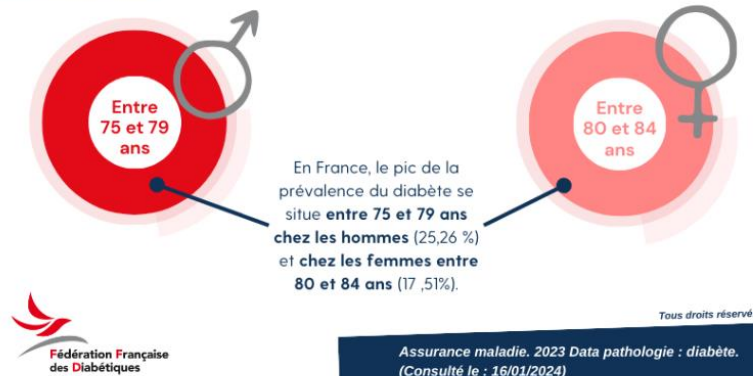
Diabète en France en 2023

Répartition des types de diabète en France, en 2023 :



Prévalence du diabète en France

Pic de la prévalence du diabète en France en 2023 :



De plus, le diabète touche principalement les hommes avec 54,9 % contre 45,1 % de femmes.¹ Dans les départements et régions d'outre-mer (DROM), cette tendance s'inverse : les femmes sont davantage touchées en Guadeloupe (59 %), en Martinique (59 %), en Guyane (57 %) et à La Réunion (54 %).⁵

17

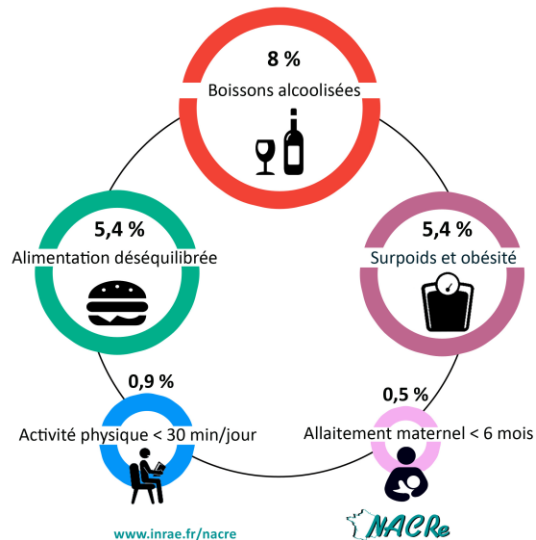
Et les maladies cardiovasculaires??

Les chiffres-clés des maladies cardiovasculaires et accident vasculaire cérébral



18

Part des cancers liés aux facteurs de risque nutritionnels



19

Cancers : Facteurs qui **augmentent** ou **diminuent** le risque



Source : INRAE/NACRE

20

Des recommandations indispensables pour toute la population !!!

Logo République Française et Santé publique France

MANGER BOUGER MANGER MIEUX BOUGER PLUS L'ESSENTIEL RESSOURCES PROS

Manger Bouger > Ressources Pros > Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

RESSOURCE PRO
Qu'est-ce que le PNNS ?

VOIR LE CONTENU

Lancé en 2001, le Programme national nutrition santé (PNNS) a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition (comportant l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité). Ce programme a été reconduit en 2006 (PNNS-2), en 2011 (PNNS-3) et en 2019 (PNNS-4). Retrouvez ici toutes les informations sur le PNNS, ses objectifs ainsi que les mesures phares du PNNS 4.

21

DES PROGRAMMES NATIONAUX DE PREVENTION SANTE

PROGRAMME NATIONAL DE L'ALIMENTATION ET DE LA NUTRITION

Septembre 2019

Logo République Française et Le Gouvernement

Logo Santé publique France

DOSSIER PÉDAGOGIQUE

RECOMMANDATIONS SUR L'ALIMENTATION, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE & LA SÉDENTARITÉ POUR LES ADULTES

JANVIER 2019

Contacts presse : presse@santepubliquefrance.fr
Vanessa Lemoine : 01 55 12 53 36 - Matthieu Humez : 01 41 79 69 61
Cynthia Bessaron : 01 71 80 15 66 - Stéphanie Champion : 01 41 79 67 48

[@santeprevention](#) [#santepubliquefrance](#) [@santepubliquefrance](#) [#santepubliquefrance](#)

1

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs :
lentilles, haricots, pois
chiches, etc.



Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



Le pain complet
ou aux céréales, les pâtes,
la semoule et le riz complet



Les poissons gras
et maigres en alternance



L'huile de colza,
de noix, d'olive



Une consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitée



Les aliments de saison
et les aliments produits
localement



Les aliments bio

Réduire ↘



L'alcool



Les produits sucrés
et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande :
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abats



Les produits avec
un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis

Chaque petit pas compte
et finit par faire une grande différence

MANGERBOUGER.FR



DES
RECOMMANDATIONS
PLUTÔT QUE DES
INJONCTIONS !

23

L'ESSENTIEL DES RECOMMANDATIONS (SPF 2019)

AUGMENTER

Encourager à consommer toujours davantage de fruits et légumes et à réintroduire des aliments délaissés (fruits à coque non salés et légumes secs).

ALLER VERS

Accompagner petit à petit la substitution de certains aliments au sein d'une même catégorie : par exemple, manger du pain complet plutôt que du pain blanc ou utiliser l'huile de colza, de noix ou d'olive plutôt que d'autres huiles, consommer des poissons gras, etc.

REDUIRE

Inciter à diminuer la consommation des aliments et boissons qui augmentent les risques de certaines maladies (viande, charcuterie, produits ultra-transformés, sucre, sel, alcool et boissons sucrées).

MANGERBOUGER.FR



24

LES RECOMMANDATIONS, C'EST AUSSI :

- prendre plaisir à manger, savourer
- privilégier la variété, le fait maison ;
- veiller aux quantités et à la taille des portions dans les assiettes.

ET AUSSI BOUGER !

- au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour
- ne pas rester assis trop longtemps ! prendre le temps de marcher un peu toutes les 2 h.



BIEN MANGER – BIEN BOUGER

25

Mais encore...

1. Promouvoir les nouvelles recommandations nutritionnelles
2. Augmenter les fibres, réduire les quantités de sel, sucres, gras dans les aliments de consommation courante
3. Réduire la consommation de sel de 30% d'ici 2025
4. Protéger les enfants et les adolescents d'une exposition à la publicité pour des aliments et boissons non recommandés
5. Permettre à tous de bénéficier d'une restauration collective de qualité en toute transparence
6. Étendre l'éducation à l'alimentation de la maternelle au lycée
7. Développer la pratique d'Activité Physique Adaptée pour les personnes atteintes de maladies chroniques
8. Renforcer la prescription d'Activité Physique Adaptée par les médecins
9. Veiller à l'alimentation de nos aînés
10. Promouvoir et partager au niveau national les actions locales innovantes, sources de créativité

26

Qu'en est-il pour le travail posté ?
Pour le travail de nuit?



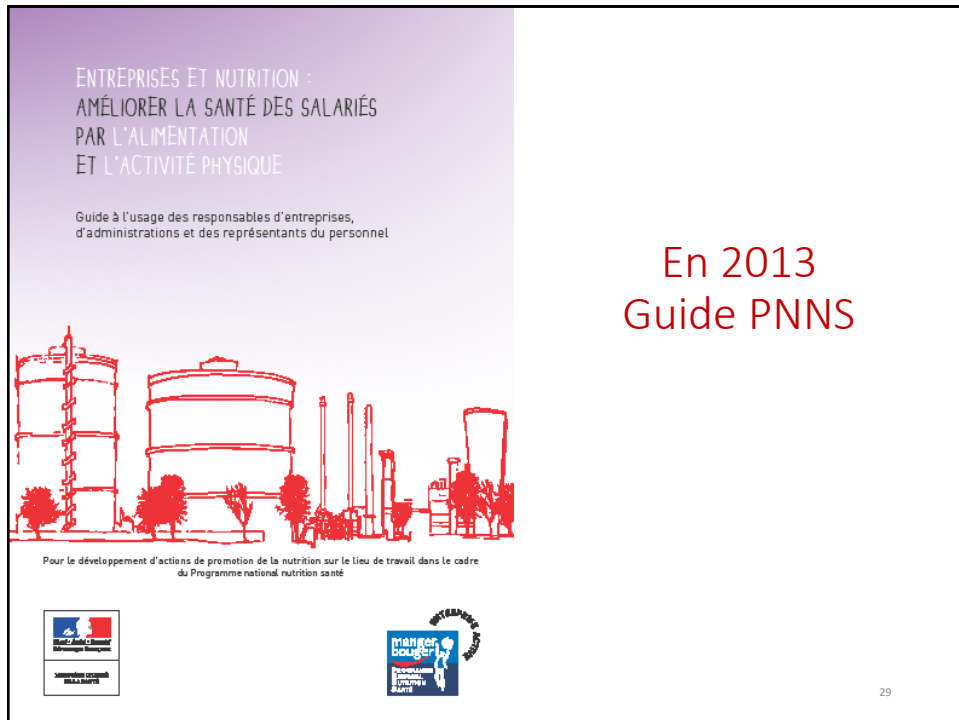
27

Des recos de la Société Française de Santé
au Travail (SFST) : mai 2012

Surveillance médico-professionnelle des
travailleurs postés et/ou de nuit

Elaborations de recommandations de
bonnes pratiques...**LABEL HAS**

28



Travail posté - travail de nuit conséquences sur la santé

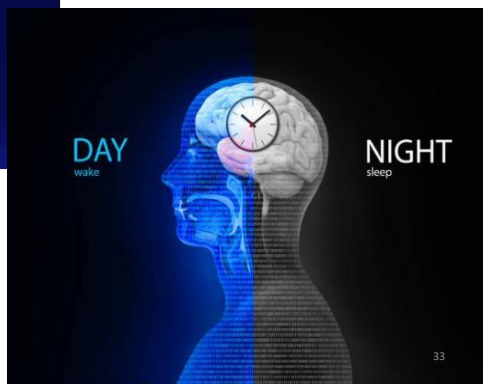


Travail posté et effets santé Références

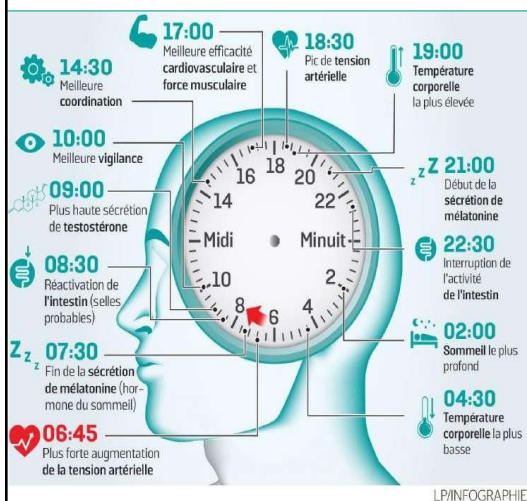


10

Cycle Circadien



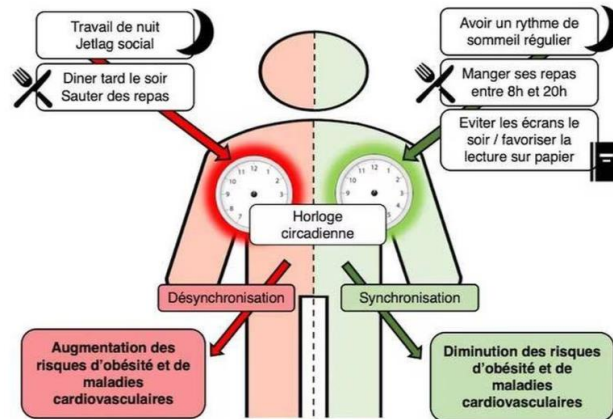
Horloge biologique Activité hormonale rythmique



Organisation de rythmes circadiens :

- température corporelle
- sécrétion hormonale (hormone de croissance, hormones sexuelles, hormones thyroïdiennes, cortisol, ghreline, leptine...)
- rythme cardiaque et tension artérielle
- fréquence respiratoire
- fonction rénale
- fonction sexuelle

HORAIRES ATYPIQUES, QUAND TOUT SE DEREGLE = DESYNCHRONISATION DES RYTHMES !!



Ce qui aide, et ce qui perturbe nos cycles biologiques... Nos habitudes de vie peuvent en effet impacter notre horloge biologique : quels bons comportements adopter ? (Illustration : A. Charlot, d'après « Beneficial Effects of Early Time-Restricted Feeding on Metabolic Diseases » / via The Conversation)

35

Principaux troubles/pathologies associé.e.s au travail posté et/ou de nuit

- Troubles du sommeil et de la vigilance, risques accidentels
- Fatigue, irritabilité, stress
- Risque de cancer du sein et risques au cours de la grossesse

36

Principaux troubles/pathologies associé.e.s au travail posté et/ou de nuit (suite)

- Troubles cardiovasculaires, nutritionnels et métaboliques
- Troubles digestifs
- Risques d'autres cancers
- Troubles psychiatriques (dépression, anxiété)

37

Travail de nuit et répercussions physiologiques

- Vidange gastrique ralentie
- Thermogenèse post-prandiale réduite
- Tolérance glucidique diminuée
- Elévation des triglycérides en post-prandiale
- Déséquilibres alimentaires (surtout en cas de fatigue et stress)
- Augmentation de l'appétit en journée en cas de manque de sommeil (augmentation des hormones orexigènes)

38

Des habitudes alimentaires particulières!

Chez les « courts dormeurs » on constate :

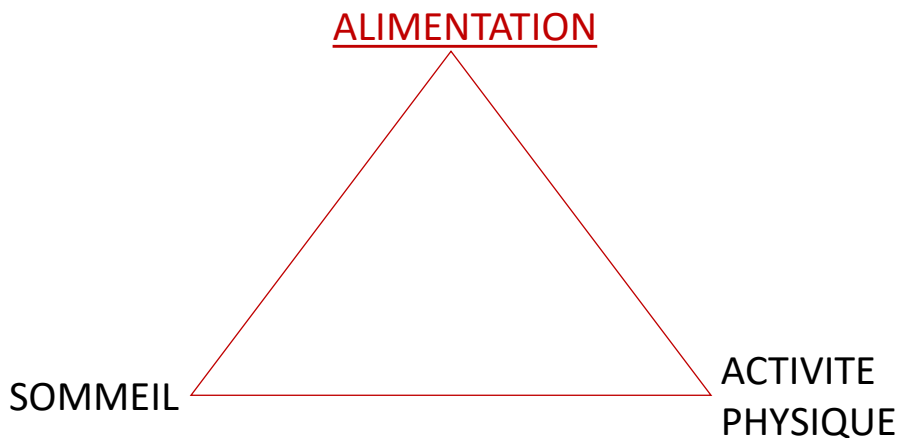
- Plus de grignotages nocturnes
- Plus de produits sucrés et confiseries
- Moins de fruits, légumes et poissons
- Plus de café et d'alcool
- Des apports énergétiques plus élevés

Ce qui induit :

- Dérèglement des hormones régulant la faim et l'appétit
- Troubles du sommeil et somnolence augmentée
- Prise de poids et troubles métaboliques

39

Grande vigilance sur ces 3 points !



40

LES MESSAGES INDISPENSABLES...

- **Conserver un rythme diurne de 3 repas** minimum, le plus possible en rapport avec les repas familiaux
- **Respecter la collation de nuit qui doit comporter :**
 - des protéines : qui augmentent la vigilance
 - des glucides complexes (féculents) pour l'effet de satiété
 - une boisson chaude qui compense la baisse de la température corporelle la nuit

41

Mais encore ...

- Limiter la consommation de glucides d'absorption rapide : qui favorisent la somnolence!
- Réduire les graisses et bien les choisir pour les risques d'hyperlipidémie
- Prendre le temps de manger et respecter un minimum de 20 minutes par repas pour une meilleure digestibilité
- Ne pas grignoter : notamment de produits gras et sucrés qui sont au détriment des repas

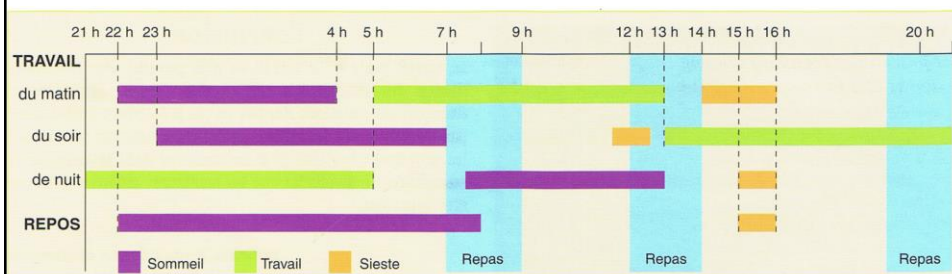
42

Et toujours....

- Limiter la consommation de café qui est souvent excessive chez les travailleurs postés pour « tenir le coup » (conséquences : gastralgie, tachycardie, troubles du sommeil)
- Arrêter son travail et quitter son poste pour prendre son repas dans de bonnes conditions
- Nécessité de personnaliser les conseils aux horaires de travail

43

Conserver un rythme de 3 repas/jour



SOURCE : www.cerin.org

44

PRENONS UN CAS PRATIQUE

Mme X

Infirmière en milieu hospitalier

Travaille de nuit : 21 h – 5 h

A une vie de famille, 2 enfants en âge scolaire

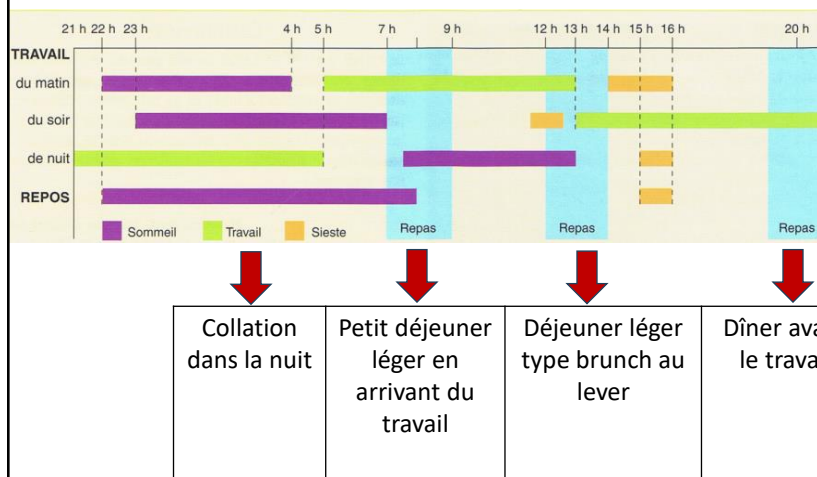
Peu de temps de trajet

N'a pas le temps de faire une activité physique sportive

Prise de poids régulière

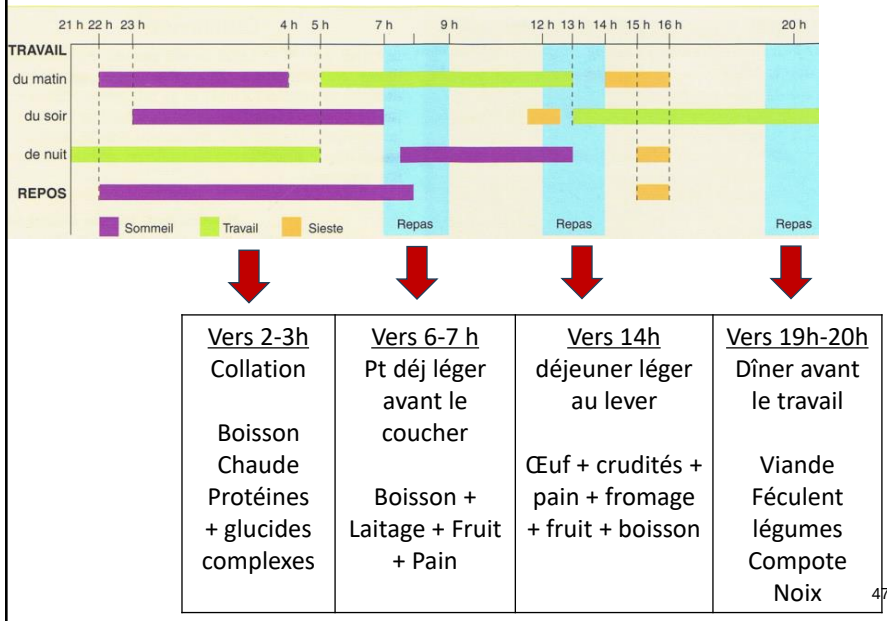
Pas d'autres pathologies connues

Organisation des repas de Mme X

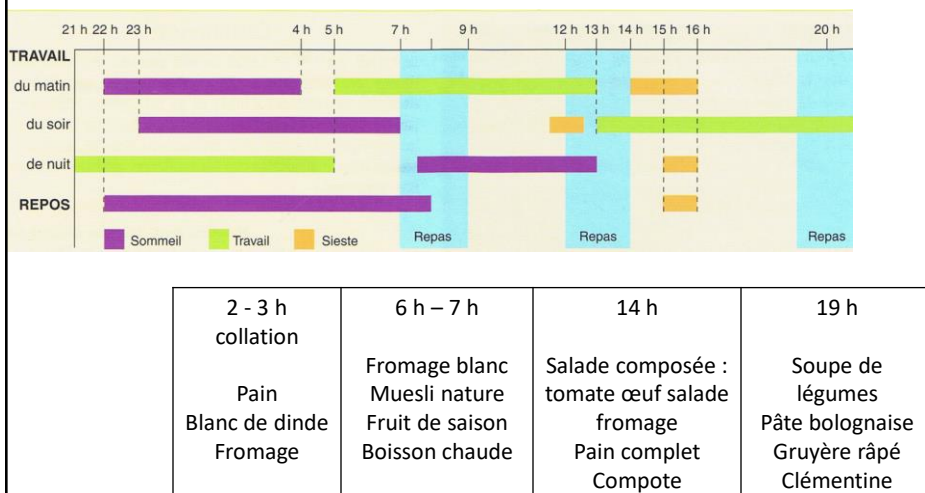


46

Exemple de repas pour Mme X



Exemple de repas pour Mme X



5 h-13h Matin	4 h : Boisson chaude	7 h – 9 h Café Pain complet Emmental Clémentine	13 h 30 – 14 h Salade Tortilla Kiwi Pain	20 h : Salade de boulgour Filet poisson Poellée de légumes Fromage blanc
13 h-21h Soir	7 h – 9 h : Boisson chaude Laitage +/- pain ou fruits oléagineux Fruit	11h – 11 h30 : Crudités VPO Féculent et légumes Fruit	18 h – 19 h : Collation Crème dessert Fruits à coque Fruit ou compote	22 h : Œufs Légumes Pain Laitage
21 h-5h Nuit	6 h : Pain complet Beurre Confiture Fruit Boisson chaude	13 h : Salade composée : tomate œuf salade fromage Pain complet Compote	19 h : Soupe de légumes Pâte bolognaise Gruyère râpé Clémentine	3 h : collation Yaourt Muesli s/sucre Fruits à coque et secs ou frais
8 h - 20 h : (12 h d'affilées)	7 h : Café Pain complet Beurre Orange	12 h : repas sur place Radis Pâtes bolo Gruyère Compote	16 h : Fromage blanc Miel	20 h 30 – 21 h : Soupe de légumes Wrap de dinde et crudités Fruit

49

JE MANGE « SUR LE POUCE » TOUS LES MIDIS

- Achat d'un plat rapide à consommer
 - . Sandwich : pains divers + crudités + protéines animales (éviter sauce grasse)
 - . Poke bowl avec une garniture variée
 - . Quiche ou pizza plutôt aux légumes
 - . Eau
- En collation après-midi : fruit ou compote ou fruits séchés ou fruits à coque

50

CONSEILS POUR LES CHAUFFEURS « ROUTIER » LES COMMERCIAUX...

PRIVILEGIER

En glacière : fromages, laitages

Prévoir : fruits et légumes frais (banane, pomme, kiwi, poire...)

Pain de compagne ou complet (tranché et conserver dans un sachet)

Avoir dans le camion des conserves : légumes, féculents, semoule, poisson, fruits secs, fruits à coque, compote, chocolat noir

S'équiper : micro-onde, frigo, bouilloire, réchauds

Plats cuisinés à conserver au frais

51

CONSEILS POUR LES CHAUFFEURS « ROUTIER » LES COMMERCIAUX... (suite)

EVITER

Les sucreries, chips, sodas,

Les céréales pt dej trop sucrées

Les sauces industrielles

Pour ceux/celles qui mangent dans les « routiers » :
attention aux choix dans les buffets, privilégier les
crudités/légumes, boisson sans alcool, réduire le pain
et les sauces

- boire de l'eau entre les repas

52

POUR BIEN MANGER...bien s'organiser ça aide!!

MANGERBOUGER

JOUR 1 vendredi 04/10	JOUR 2 samedi 05/10	JOUR 3 dimanche 06/10	JOUR 4 lundi 07/10	JOUR 5 mardi 08/10	JOUR 6 mercredi 09/10	JOUR 7 jeudi 10/10
Déjeuner						
Salade d'avocat au maquereau fumé • Steak haché et pâtes aux champignons • Semoule au lait à la fleur d'oranger • Pomme	Carpaccio de champignons de Paris • Blé aux oignons confits et aubergines grillées • Cake au citron	Salade aux lardons et aux œufs mollets • Jambon de poulet et Spaghettis • Fromage	Œufs à la coque • Escalopes de volaille à la milanaise et Galettes de pommes de terre aux fines herbes • Fromage blanc au muesli	Œufs cocotte au saumon fumé • Salade de pâtes complètes et lentilles • Fromage	Soufflé au jambon • Tajine de colin à la semoule complète • Yaourt, fromage blanc, faisselle... • Pomme	Salade de vermicelles aux carottes, concombre et menthe • Gratin de blé carottes-oignon rouge • Faisselle au miel et aux noix
Dîner						
Salade de lentilles à la lyonnaise • Gâteau de pommes de terre • Fromage • Figs	Poireaux à la vinaigrette de betterave • Cuisses de lapin au quinoa • Faisselle au coulis de fruits rouges	Soupe aux pois chiches et au cumin • Gratin de chou-fleur au parmesan • Gratin de poires aux pignons	Salade d'endives aux betteraves et au jambon • Pavé de saumon au riz et aux fèves fraîches • Faisselle au coulis de fruits rouges	Poireaux en vinaigrette • Cuisses de dinde aux patates douces • Crème dessert, riz au lait...	Velouté pois chiche tomates • Magret de canard aux poires et pommes de terre • Fromage blanc au muesli • Compote de fruits sans sucre ajouté	Salade de coquillettes, feta et tomates séchées • Curry de patates douces • Yaourt, fromage blanc, faisselle...
www.mangerbouger.fr - La Fabrique à menus						

Et l'activité physique dans tout ça???



Place à Matthieu TOURBOT

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

Références bibliographiques

DES SITES

- 1. <https://www.mangerbouger.fr> : recueil de l'ensemble des recommandations nutritionnelles pour la population générale (des jeunes enfants aux personnes âgées)
- 2. <https://www.gros.org> : Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids
- 3. <https://www.institut-sommeil-vigilance.org> : Institut national du sommeil et de la vigilance
- 4. <https://www.santepubliquefrance.fr/Accueil-Presse/Tous-les-communiqués/Santé-publique-France-présente-les-nouvelles-recommandations-sur-l-alimentation-l-activité-physique-et-la-sédentarité> : présente les recommandations officielles
- 5. <https://www.inrs.fr/publications/brochures.html> : santé et sécurité au travail

DES OUTILS

- 1. le PHOTO-ALIMENTATION
<https://ddata.over-blog.com/xxxxxy/0/40/54/12/photo-alimentation-PHOTOS.pdf>
- 2. L'alimentation, c'est aussi
<https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/44-l'alimentation.html>
- 3. des cartes avec photos d'aliments
<https://www.editions-etagere.com/outils-pedagogiques/85-l-imagerie-des-aliments.html>

55

Quelques lectures...

- **Portions alimentaires**-manuel photos pour l'estimation des quantités, *Polytechnica* 2002
- **Psychanalyse de la gourmandise**, Gisèle Harrus-Révidi, *Petite bibliothèque Payot*
- **La meilleure façon de manger**, M. Le Barzic et coll *Odile Jacob*
- **Mangez en paix!** Gérard Apfeldorfer, *Odile Jacob*
- **Pas de panique! (alimentaire)**, Annie Hubert, *Erés* 2002
- **La santé est dans votre assiette-même pas vrai**, Annie Hubert, *Erés* 2007
- **Tous gros demain? 40 ans de mensonges, 10 kg de surpoids**, Pierre Weill, *Pion* 2007
- **Obésité infantile-On fait fausse route!**, Pr P. Tounian, *Bayard, Aux côtés des enfants*
- **Je fais la paix avec mon poids** : 8 étapes pour aimer son corps et son assiette – Florian Saffer

56