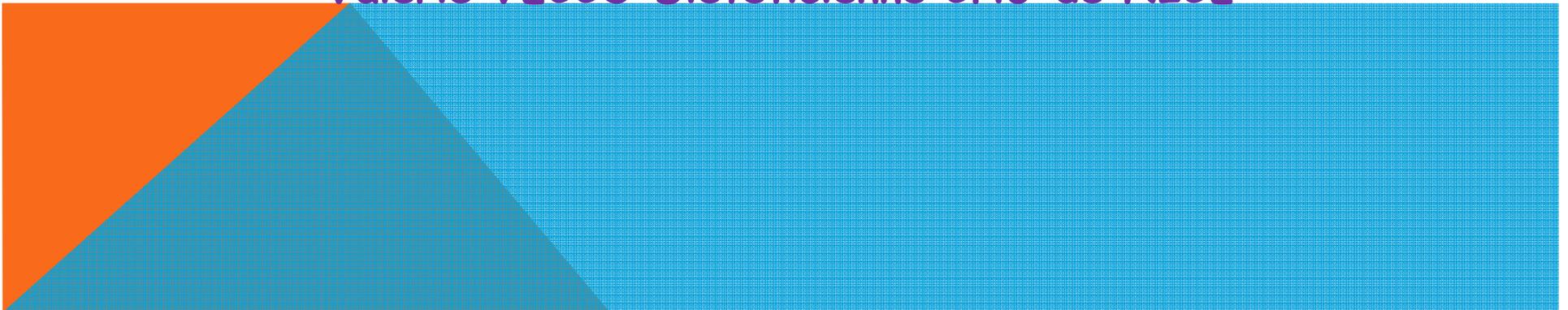


# ALIMENTATION EQUILIBREE OU EQUILIBRE NUTRITIONNEL

IFAS

18/09/17

Valérie VECCO Diététicienne CHU de NICE

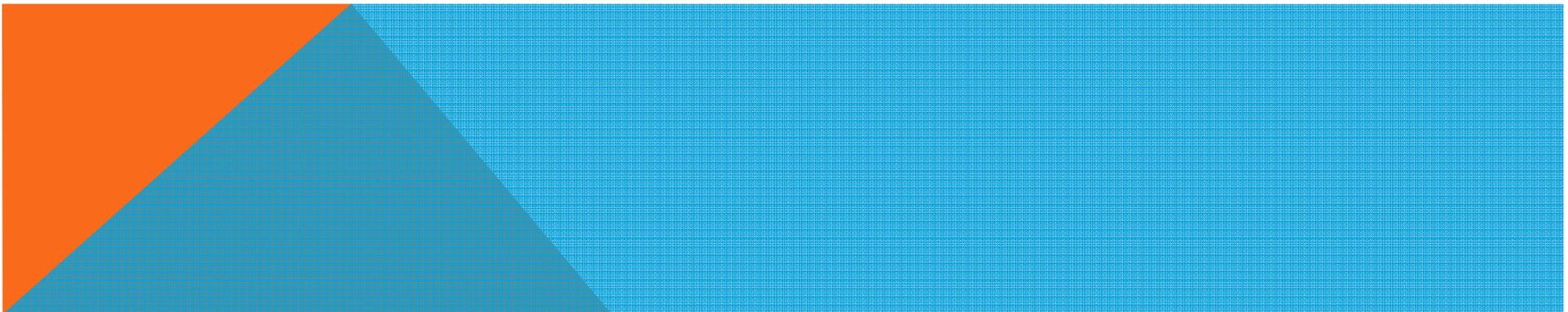


# POURQUOI ?



C'est permettre:

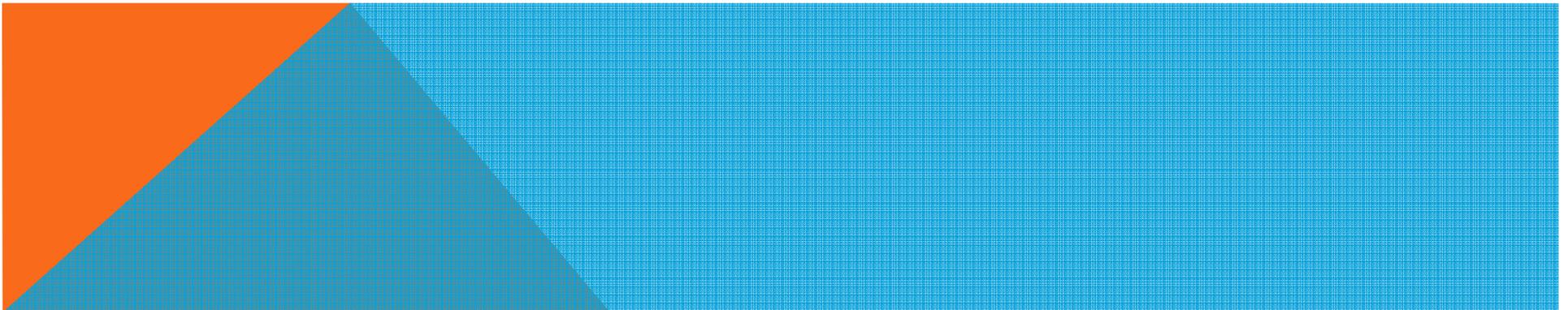
- \* De rester en bonne santé
- \* De prévenir de nombreuses maladies



# COMMENT ?

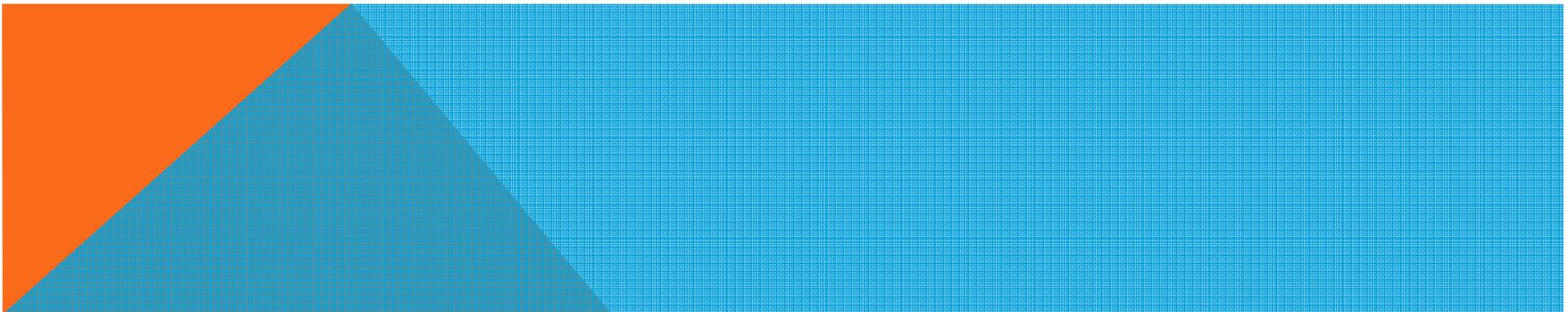


En essayant d'avoir une hygiène de vie:  
Alimentation, activité physique, sommeil...



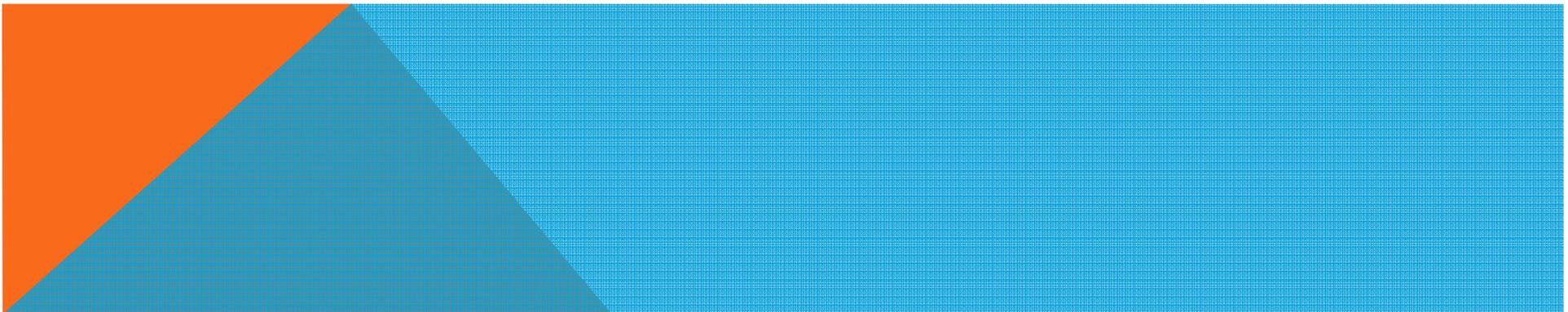
# ALIMENTATION EQUILIBREE

1. DES ALIMENTS AUX NUTRIMENTS
2. CLASSIFICATION DES ALIMENTS
3. HYGIENE & EQUILIBRE ALIMENTAIRE
4. REPAS SOINS AU CHU NICE



# ALIMENTATION EQUILIBREE

1. DES ALIMENTS AUX NUTRIMENTS
2. CLASSIFICATION DES ALIMENTS
3. HYGIENE & EQUILIBRE ALIMENTAIRE
4. REPAS SOINS AU CHU NICE



# 1. DES ALIMENTS AUX NUTRIMENTS

## LA DIGESTION

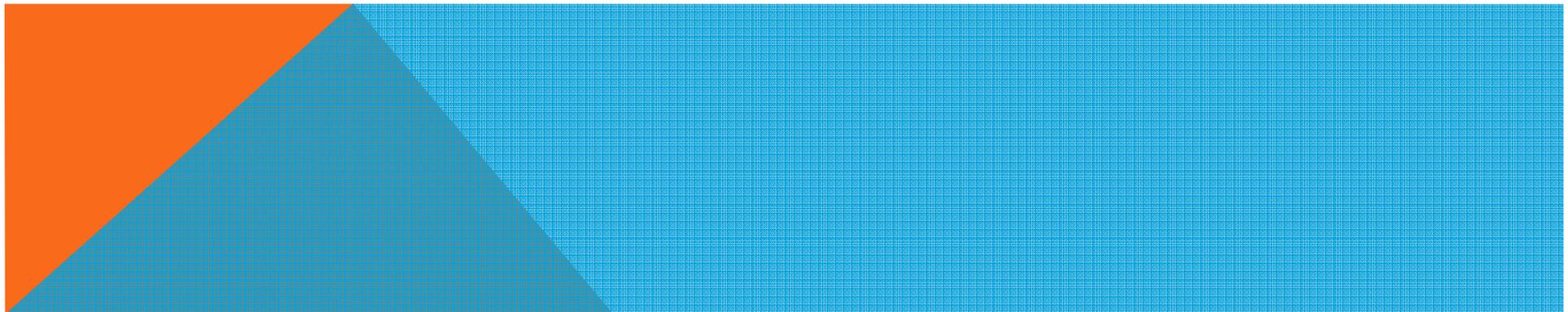
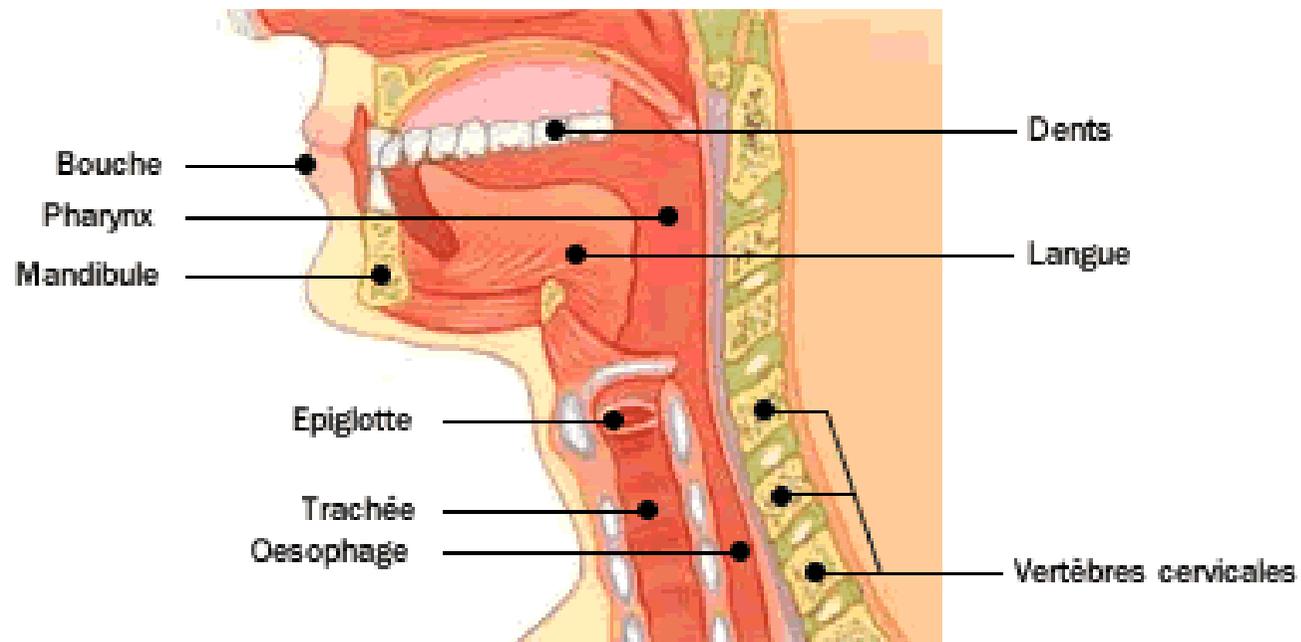
### ❖ Différents mécanismes :

- Physiques : mastication, mouvements de progression
- Chimiques : salive (amidon), suc gastrique= Hcl (protéines), bile (lipides), sucs pancréatiques, sucs intestinaux

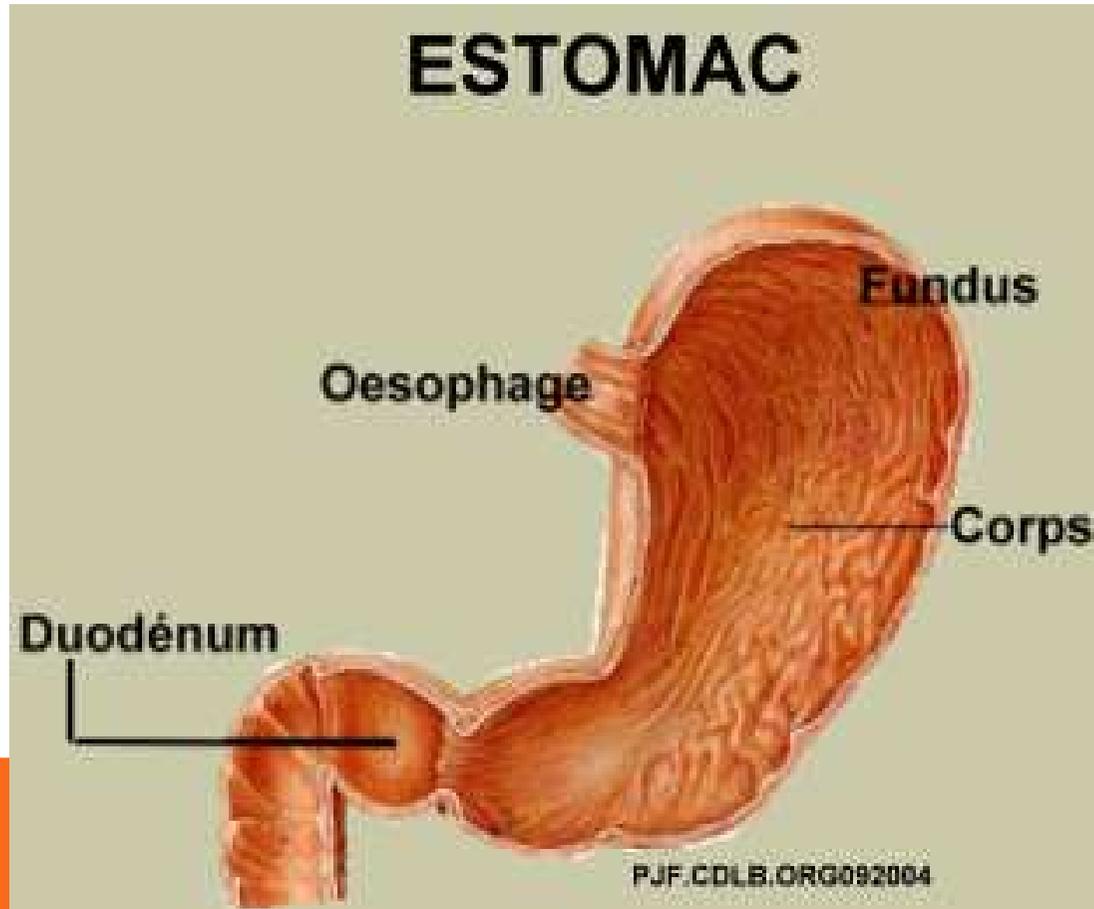
### ❖ Résultats sur les grosses molécules :

- réduites en molécules plus petites (AA, AG, glucose)
- absorbées au niveau des cellules intestinales
- utilisées au niveau des cellules

# DIGESTION MECANIQUE



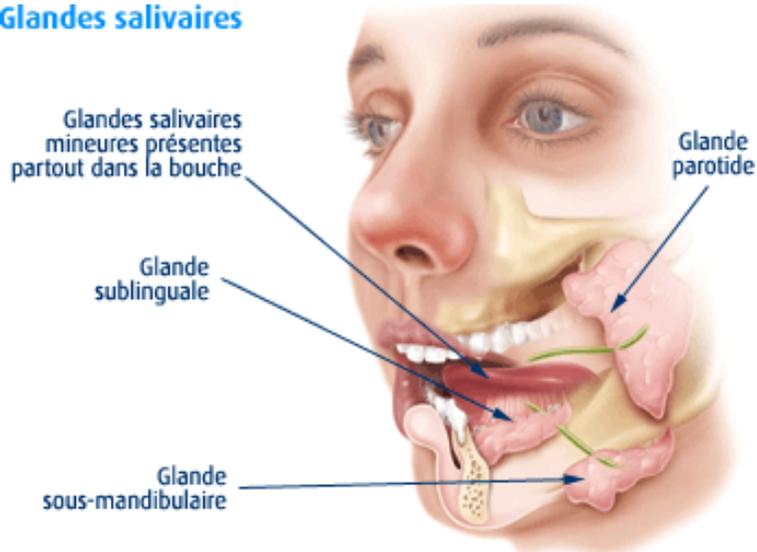
# DIGESTION MECANIQUE



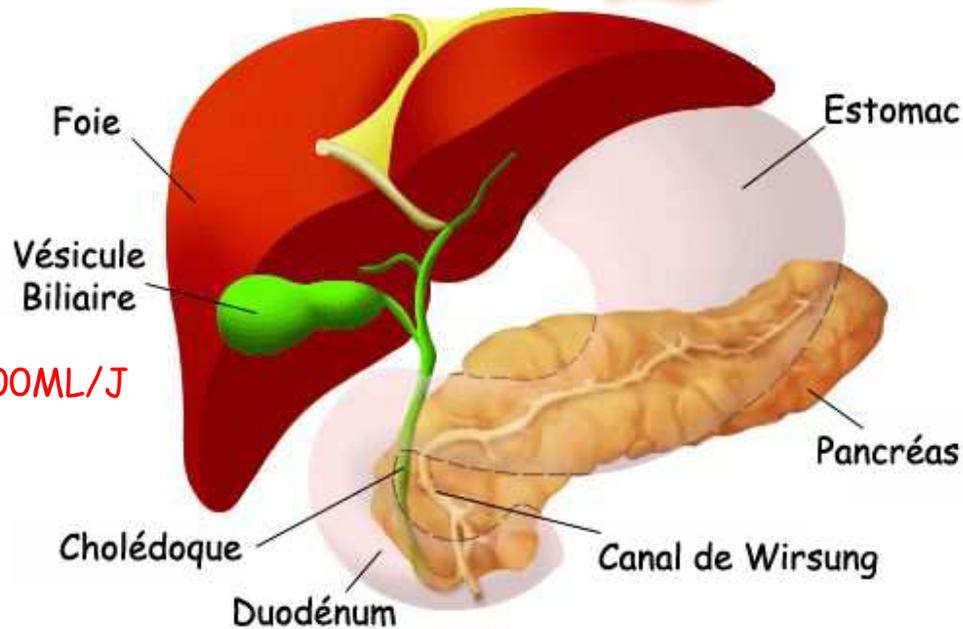
BROYAGE

# DIGESTION CHIMIQUE

## Glandes salivaires



SALIVE 1,5L/J



500ML/J

Acide chlorhydrique  
2L/J

Endocrine = Hormones (Insuline,  
Glucagon, Somatostatine)

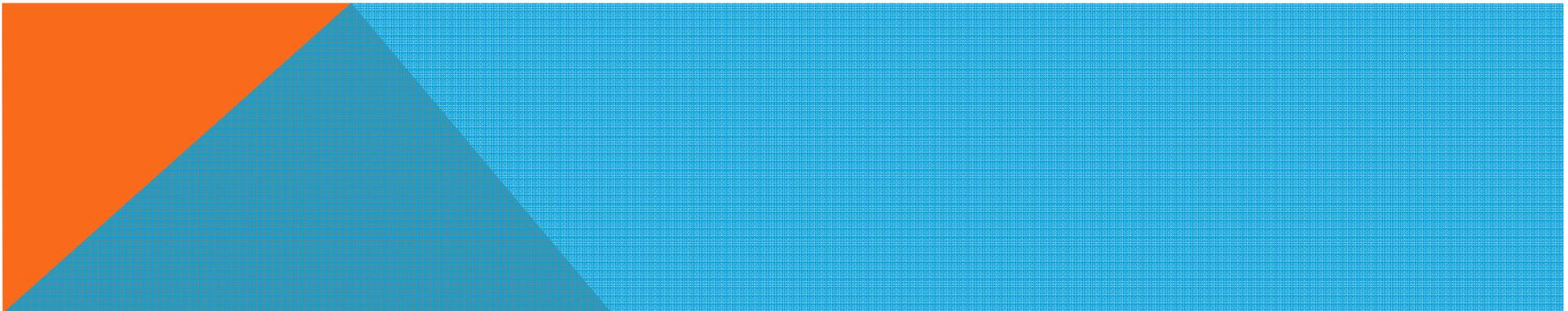
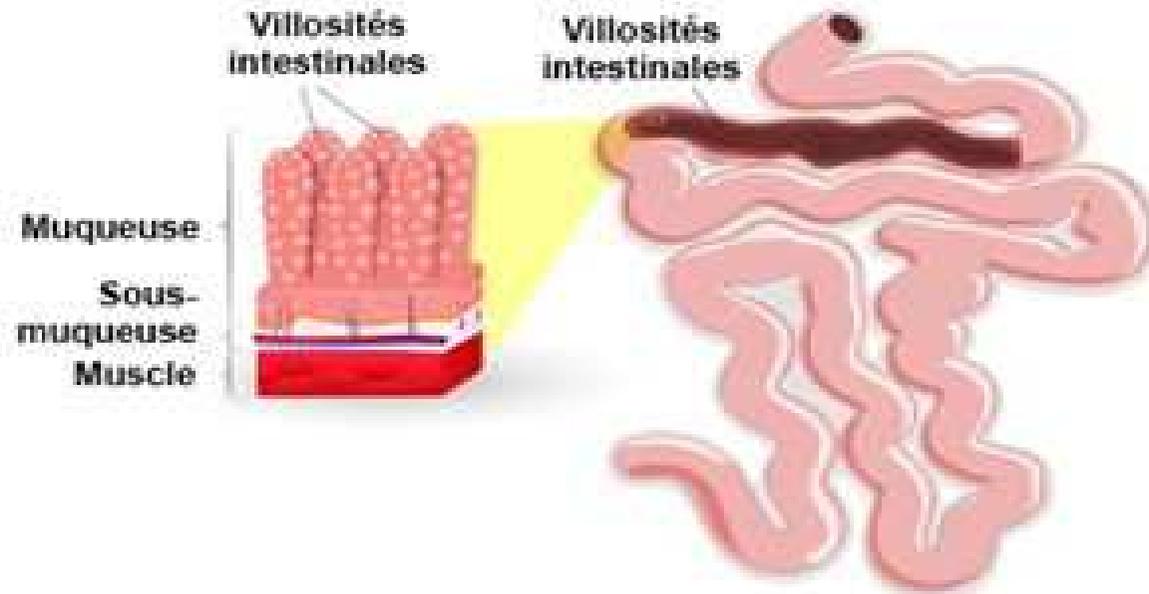
Exocrine = bicarbonates,  
Enzymes suc pancréatique

1,5L/J

# ABSORPTION

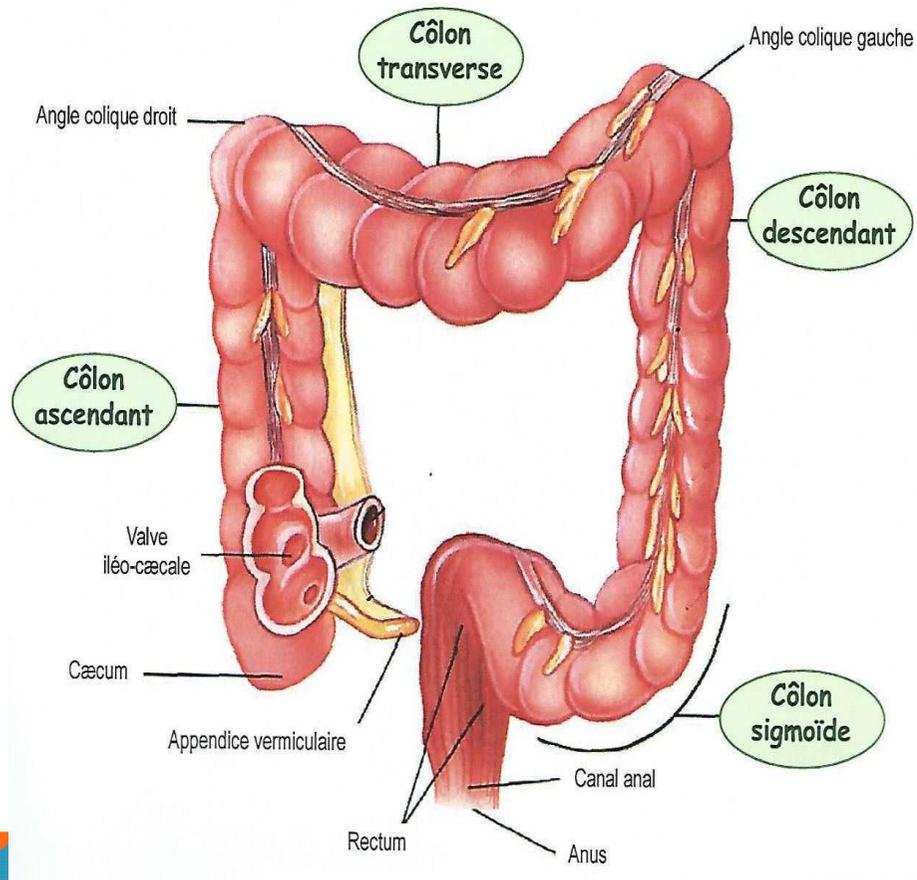
## Intestin grêle

SANG ←



# ABSORPTION ET ELIMINATION

EAU

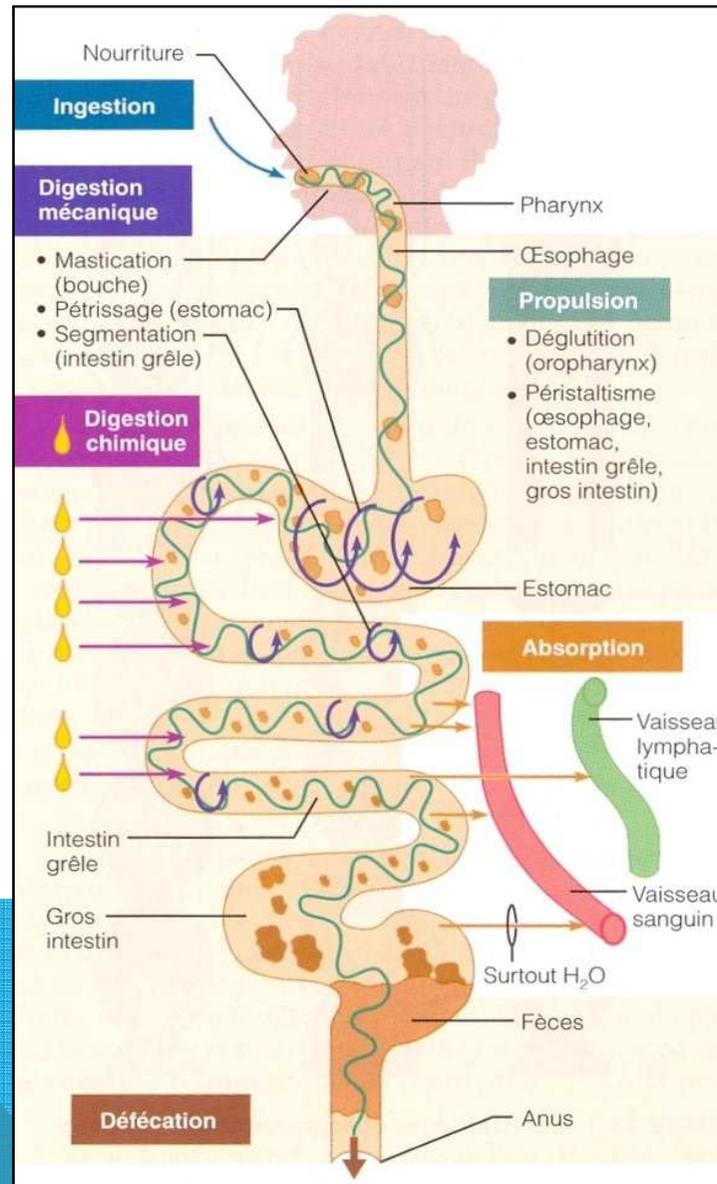


**BACTERIES =  
PROBIOTIQUES**

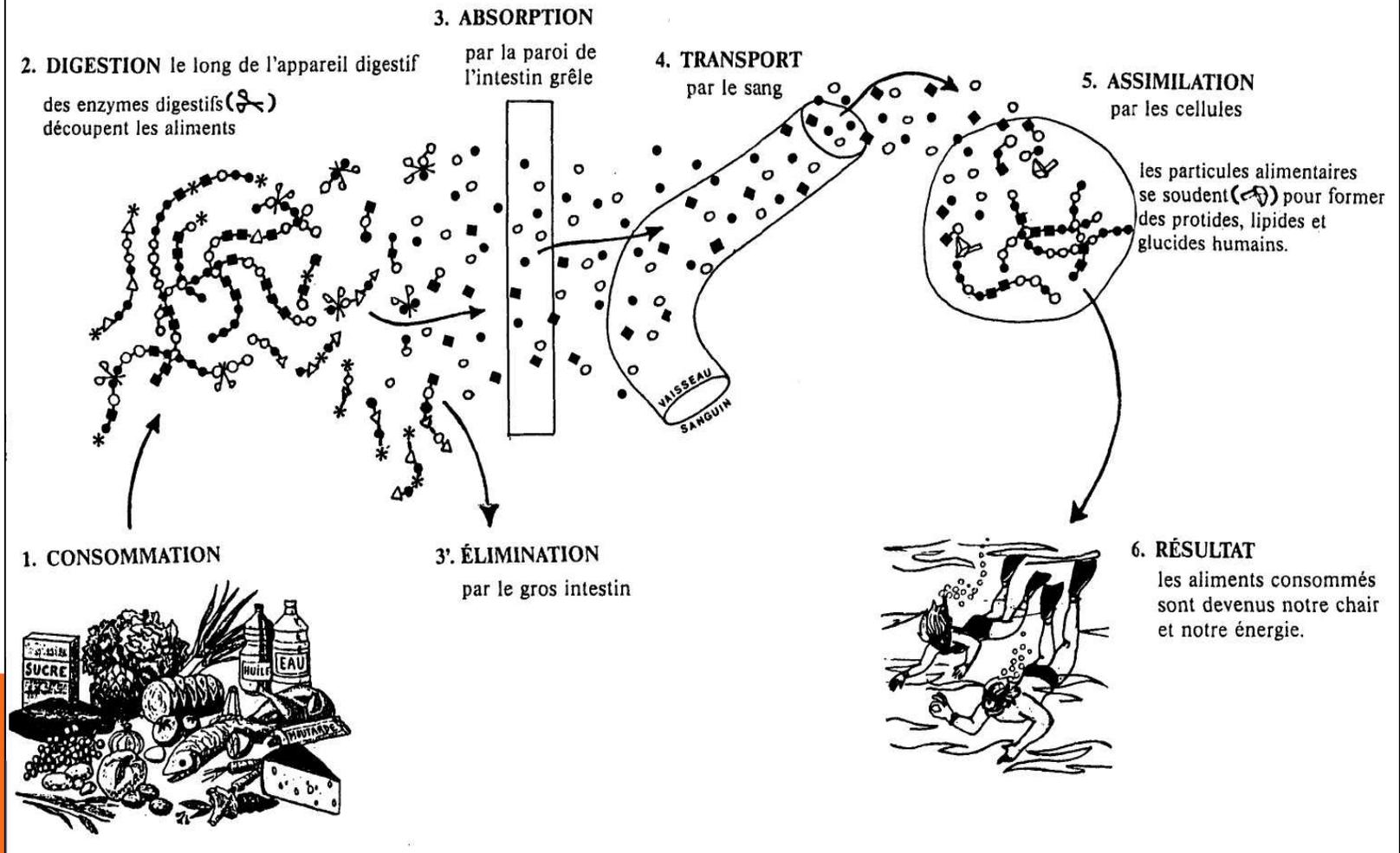
**NON DIGERE =  
PREBIOTIQUES  
= SUBSTRATS  
PROBIOTIQUES**

**SELLES**

# RESUME DIGESTION



# BILAN

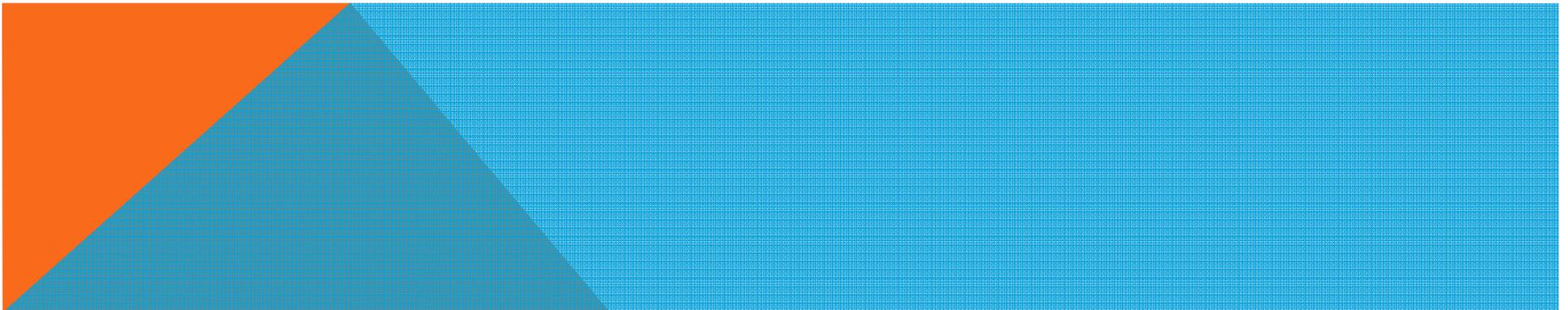


# 1. DES ALIMENTS AUX NUTRIMENTS

❖ LES MACRONUTRIMENTS

❖ LES MICRONUTRIMENTS

❖ AUTRES



# MACRONUTRIMENTS

**PROTEINES (P) = éléments bâtisseurs**

**1 g P = 4 kcal**

RÔLES	BESOINS	SOURCES
<ul style="list-style-type: none"><li>• fabriquer, réparer os, muscles, peau, cheveux, ...</li><li>• synthétiser hormones, enzymes, anticorps...</li><li>• transporter certaines molécules</li></ul>	Varient selon âge, sexe...	<p>ANIMALES :</p> <p>Viandes, poissons, œufs, fromages, produits laitiers</p> <p>VEGETALES :</p> <p>Céréales, légumineuses, oléagineux</p> <p>Les protéines d'origine animale sont de meilleure qualité</p>

# MACRONUTRIMENTS



**LIPIDES** (Graisses, Matières Grasses) = éléments énergétiques  
 1 g L = 9 kcal

RÔLES	BESOINS PARTICULARITES	SOURCES
<p>Indispensables pour activités quotidiennes (activité musculaire, régulation température...), bon fonctionnement des cellules ....</p> <p>Permettent transport des vitamines liposolubles</p>	<p>Les graisses apportées par l'alimentation sont de différentes natures :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* TG</li> <li>* Phospholipides</li> <li>* Cholestérol</li> </ul> <p>2 AG polyinsaturés (acide linoléique ω6, acide α linoléique ω3) sont dits <b>INDISPENSABLES</b> car non synthétisés par organisme et doivent être apportés par alimentation</p>	<p><b>Graisses visibles</b> (graisses accompagnement):                      Origine animale : beurre, crème fraîche, saindoux                      Origine végétale : huiles (olive, tournesol, colza...), margarines</p> <p><b>Graisses cachées</b>, (graisses de constitution) de certains aliments (viandes, poissons, œufs, fromages, charcuteries...), ou qui sont incorporés dans préparations industrielles (biscuits, biscottes, plats préparés...)</p>

# MACRONUTRIMENTS

**GLUCIDES** (Sucres, Hydrates de Carbone) = éléments énergétiques

1 g = 4 kcal

RÔLES	BESOINS PARTICULARITES	SOURCES
source d'énergie préférée de l'organisme	Glucose = substrat préféré du cerveau  Classés en : * Sucres simples * Sucres complexes (polysaccharides) digestibles (amidons) ou non digestibles (fibres)  * On parle d' <b>Index Glycémique (IG)</b> d'un glucide	Céréales, Pomme de terre, légumineuses, légumes, fruits  Lait et dérivés  Sucre, confitures, bonbons, biscuits, pâtisseries...

# ENERGIE

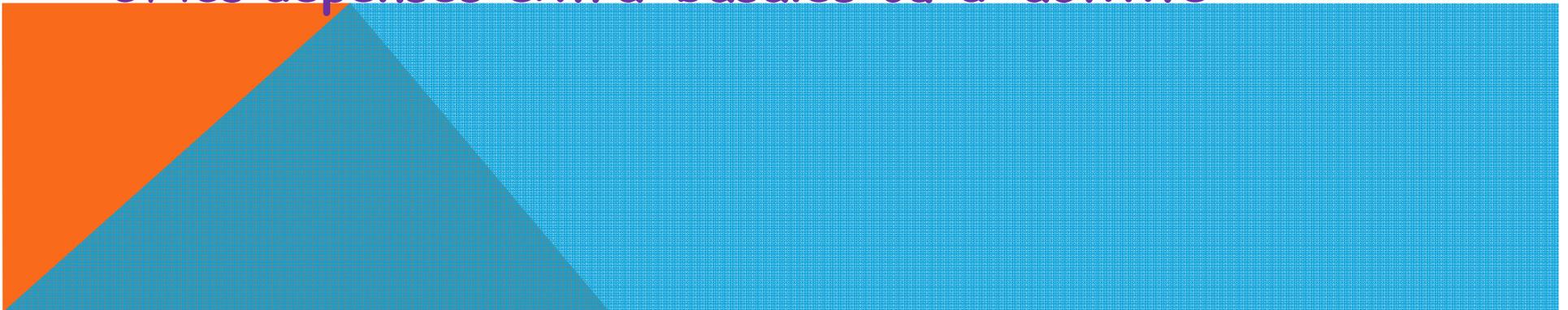
L'organisme dépense de l'énergie pour:

- assurer sa croissance, son fonctionnement
- renouveler ces cellules
- se défendre contre les agressions et donc couvrir les dépenses réalisées.

Ces dépenses se divisent en 2 groupes :

**Les dépenses basales**

**et les dépenses extra-basales ou d'activité**



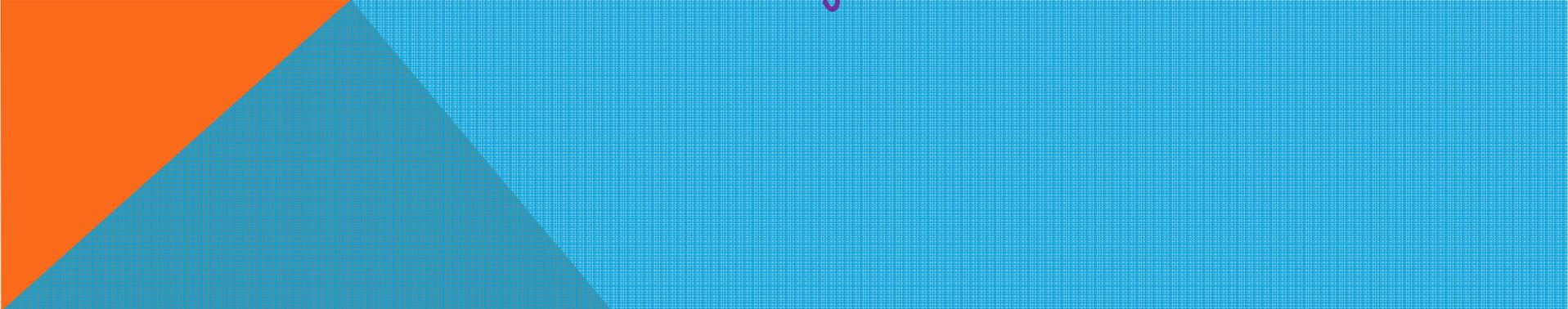
# ENERGIE

## Les dépenses basales :

Elles assurent les fonctions végétatives et les automatismes

ex. : Elles représentent la « consommation calorique » d'un individu à jeun, au repos complet dans une atmosphère moyenne (= 20° C)

= autour de +/- 1600 kcal / jour



# ENERGIE

Il existe les Apports Nutritionnels Conseillés

*Attention!*

Si apport alimentaire supérieur aux dépenses = le *sujet grossit*

Si apport alimentaire insuffisant = *sujet maigrit*

Ces besoins énergétiques seront apportés par l'alimentation et plus précisément par :

50 à 55 % par les glucides - 30 à 35 % par les lipides

# MICRONUTRIMENTS

- ❖ Substances non énergétiques, indispensables à l'organisme :

Vitamines : Liposolubles (A, D, E, K)

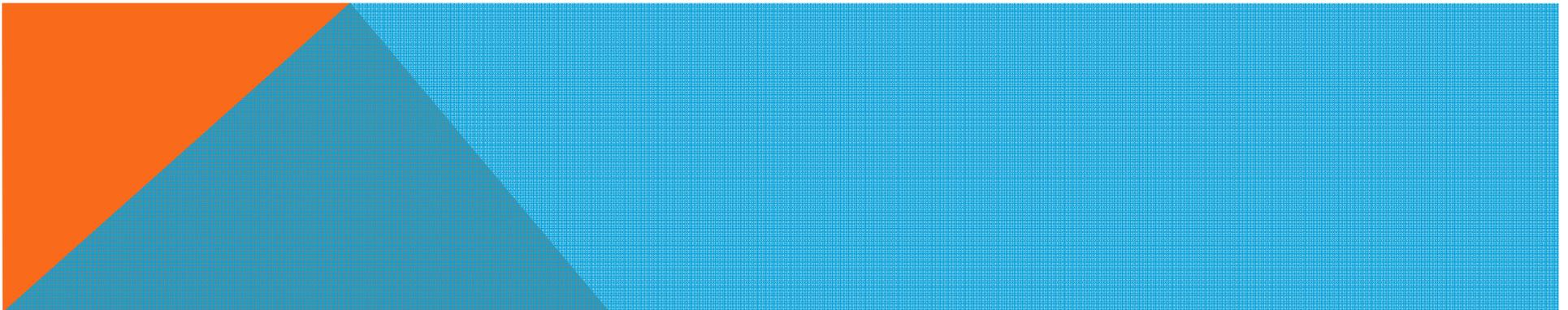
Hydrosolubles (B, C)

Minéraux , oligoéléments

- ❖ Eau, sels minéraux et vitamines n'ont pas subi de transformations liées à la digestion car substances suffisamment petites

# MICRONUTRIMENTS

De nombreuses études ont démontré qu'ils sont importants dans la prévention de nombreuses maladies ( Alzheimer, Cancer Côlon, Maladies Cardio Vasculaires : HTA, AVC, Diabète...) et dans celui du vieillissement en luttant contre le stress oxydatif



# MICRONUTRIMENTS

## VITAMINES LIPOSOLUBLES

	RÔLES	BESOINS PARTICULARITES	SOURCES	CARENCES
<b>A</b> <b>RETINOL</b> <b>B</b> <b>CAROTENE</b>	Participe à l'acuité visuelle Favorise le bon état cutané  <b>ANTI-OXYDANT</b>	varient selon âge, sexe...  L'absorption nécessite présence de graisses et de sels biliaires.  Stockage dans le foie	<b>Rétinol</b> : viandes, produits laitiers, foie, poissons, jaune d'œuf <b>Provitamine A</b> (ou <b>B</b> carotène) : les carottes, les abricots, les kakis ou les épinards...  Sensible à l'oxydation et à la lumière	pb vision crépusculaire
<b>D</b>	Favorise fixation du calcium sur os, dents	Les besoins varient selon âge, sexe...  Augmentés en cas de peau noire sous nos latitudes	<b>Origine Animale</b> , sous forme de <b>Cholécalciférol</b> : Les huiles de foie de poissons. <b>Origine Végétale</b> , sous forme de <b>Ergocalciférol</b> : Les champignons, les levures et les céréales.	Par manque d'ensoleillement

# MICRONUTRIMENTS

## VITAMINES LIPOSOLUBLES

	RÔLES	BESOINS PARTICULARITES	SOURCES	CARENCES
<b>E</b> <b>α</b> <b>TOCOPHEROL</b>	Participe à la prévention du vieillissement  <b>ANTI-OXYDANT</b>	Les besoins varient selon âge, sexe...	<b>Origine Animale</b> : viandes, les œufs, foie, lait et dérivés <b>Origine Végétale</b> : huiles d'origine végétale, fruits (noisettes, arachides et amandes...)  Altérée par l'oxydation, la lumière, la chaleur	Rares
<b>K</b>	Intervient dans les processus de coagulation sanguine	Les besoins varient selon âge, sexe...	Origine végétale essentiellement : Légumes verts feuilles (choux, brocolis, épinards)  Altérée par l'oxydation, lumière	Rares

# MICRONUTRIMENTS

## VITAMINES HYDROSOLUBLES

	RÔLES	BESOINS PARTICULARITES	SOURCES	CARENCES
<p><b>C</b> Acide ascorbique</p>	<p>Stimule défenses de l'organisme Permet de lutter contre infections Favorise absorption du fer</p> <p><b>ANTI-OXYDANT</b></p>	<p>Les besoins varient selon âge, sexe... Augmentés si consommation de tabac et/ou d'alcool</p> <p>Pas de stock</p>	<p><b>Origine Végétale :</b> Pratiquement tous les végétaux consommés crus</p> <p>Altérée par l'oxydation, la chaleur, la lumière</p>	<p>Rare de nos jours : SCORBUT, inflammation gencives, sensibilité aux infections, fragilité des capillaires sanguins ...</p>
<p><b>B</b> B1 Thiamine B2 Riboflavine B3 PP Niacine B5 Ac pantothénique B6 Pyridoxine B8 H Biotine B9 Ac folique B12 Cobalamine</p>	<p>Nécessaires à fabrication de nombreuses enzymes nécessaires aux métabolismes glucides, lipides et protéines</p>	<p>Besoins variables selon l'âge, sexe...</p>	<p><b>Origine Animale :</b> viande de bœuf et de porc, abats, lait et ses dérivés, œufs.</p> <p><b>Origine Végétale :</b> levures, germe de nombreuses céréales et fruits secs.</p>	<p>Troubles neurologiques</p> <p>Anémie</p>

# MICRONUTRIMENTS

## MINERAUX

	RÔLES	BESOINS PARTICULARITES	SOURCES	CARENCES
<b>CALCIUM</b> Ca	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Constitution des os et des dents.</li> <li>*Transformation de l'énergie dans cellules.</li> <li>*Contraction musculaire.</li> </ul>	Besoins variables selon l'âge, sexe, état physiologique...	<ul style="list-style-type: none"> <li>*produit laitiers (lait, fromages - yaourts)</li> <li>*Certaines eaux minérales (Vittel*, Contrex*)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Excitabilité</li> <li>Faiblesse musculaire</li> <li>Os fragiles et poreux</li> </ul>
<b>PHOSPHORE</b> Ph	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Constitution des os et des dents</li> <li>*Intervient dans le fonctionnement nerveux</li> <li>Energétique</li> <li>*Aide au maintien acido-basique du corps</li> </ul>	Besoins variables selon l'âge, sexe...	viandes et poissons, produits laitiers, œufs, légumes secs, fruits secs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carences rares</li> <li>L'excès freine l'assimilation du calcium et du magnésium</li> </ul>
<b>SODIUM</b> Na	<ul style="list-style-type: none"> <li>Polarité ionique des cellules</li> <li>Maintien de la pression osmotique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Besoins variables selon l'âge, sexe, niveau d'activité physique</li> <li>Consommation/habitant/j = 10 g~</li> <li>Apports recommandés = 5 à 8 g / jour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chlorure de sodium (=sel de cuisine), bouillons cubes, charcuteries, cuisine industrielle gâteaux apéritifs, fromages, aliments fumés, certaines eaux, certains bonbons, certains médicaments</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chute de tension</li> <li>Désorientation</li> <li>Déshydratation</li> <li>L'excès de consommation est un facteur de risque de l'HTA</li> </ul>

# MICRONUTRIMENTS

## MINERAUX

	RÔLES	BESOINS PARTICULARITES	SOURCES	CARENCES
<b>POTASSIUM</b> K	Contraction musculaire Fonctionnement nerveux Polarité ionique des cellules	Besoins variables selon l'âge, sexe, état physiologique...	légumes secs, légumes verts, fruits, fruits secs	Fatigue Crampes nocturnes
<b>FER</b> Fe	Intervient dans transport de l'oxygène du sang () Participe à transformation de l'énergie.	Besoins variables selon l'âge, sexe, état physiologique  Absorption facilitée par vit C	Abats (foie, rognon, cœur), viandes, poissons, œufs, légumes et fruits secs, légumes verts (épinards, salade)	Anémie Asthénie Moindre résistance aux infections Capacité physique à l'effort diminuée
<b>MAGNESIUM</b> Mg	Nombreux effets dont contraction musculaire et transmission nerveuse (~anti-stress)	Besoins variables selon l'âge, sexe, état physiologique...	produits à base de céréales complètes, épinards, fruits secs, bananes, chocolat, certaines eaux	Si diarrhées sévères  L'excès freine l'assimilation du calcium

# MICRONUTRIMENTS

## QUELQUES OLIGOELEMENTS

(minéraux indispensables en petites quantités)

	RÔLES	BESOINS PARTICULARITES	SOURCES
<b>SELENIUM</b> Se	Rôle dans la cicatrisation, la croissance, la résistance aux infections  ANTI-OXYDANT	Besoins variables selon l'âge, sexe, état physiologique...	Abats, poissons, crustacés, viandes
<b>CUIVRE</b> Cu	Rôle dans la cicatrisation, la croissance, la réparation des cartilages, la résistance aux infections	Besoins variables selon l'âge, sexe, état physiologique...  Aide à l'absorption du fer	Abats, crustacés, chocolat noir

# AUTRES

## LES FIBRES

- ❖ substances d'origine végétale, non digérées
- ❖ indispensables au transit intestinal (volume du bol alimentaire, consistance des selles)
- ❖ effet positif sur de la satiété
- ❖ 2 types :
  - Solubles (pectines, gommes et mucilages), attaquées par les bactéries du côlon
  - Insolubles (cellulose, hémicellulose et lignine), qui fixent l'eau dans le côlon



# AUTRES

## LES POLYPHENOLS

- ❖ Groupe de substances « antioxydants puissants » (anthocyanes, les tanins, phyto oestrogènes ...)
  - ❖ impliquées dans la prévention des pathologies majeures de ce siècle (maladies cardiovasculaires, cancers)
  - ❖ Principales sources : fruits frais, légumes frais, certaines boissons (thé, café, vin rouge)
- 



## EAU

## AUTRES



Buvez au moins  
1,5 litre d'eau  
par jour

- ❖ seule boisson indispensable, la plus désaltérante et 0 kcal
- ❖ 60% du poids du corps chez l'adulte
- ❖ Rôles :
  - Transport de nutriments
  - Élimination des déchets
  - Régulation et maintien de la température corporelle



## AUTRES



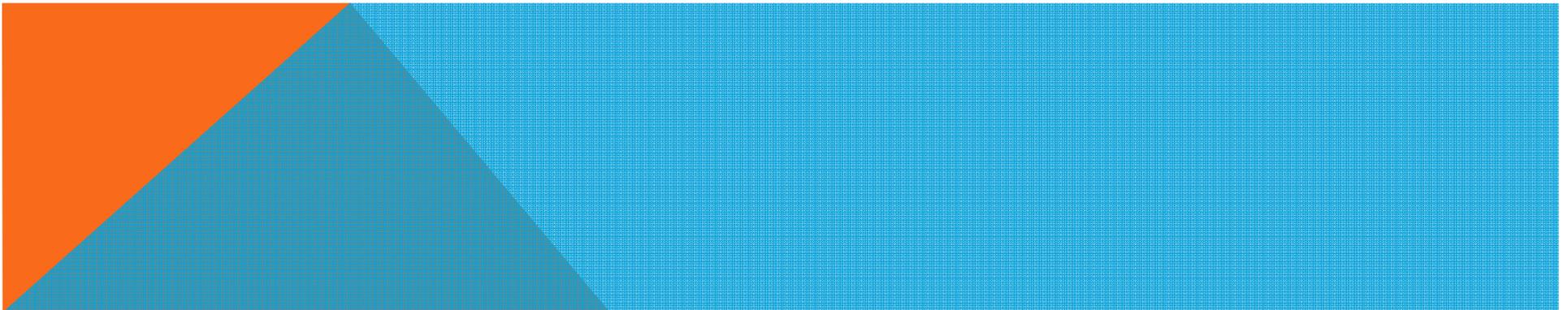
Buvez au moins  
1,5 litre d'eau  
par jour

## EAU

- Eau du robinet:
  - rendue potable par traitement
- Eaux de source (Cristalline\*...)
  - non traitées, indemne de pollution
  - constance de composition non garantie
- Eaux minérales ( VITTEL\*, CONTREXEVILLE\*...) plates ou gazeuses
  - reconnues comme favorables à la santé
  - non traitées, issues de nappes profondes
  - composition minérale constante et garantie dans le temps

# ALIMENTATION EQUILIBREE

1. DES ALIMENTS AUX NUTRIMENTS
2. CLASSIFICATION DES ALIMENTS
3. HYGIENE & EQUILIBRE ALIMENTAIRE
4. REPAS SOINS AU CHU NICE



## 2. CLASSIFICATION DES ALIMENTS



## 2. CLASSIFICATION DES ALIMENTS



# 7 GROUPE D 'ALIMENTS

**Viandes, poissons, œufs**

**Lait et produits laitiers**

Aliments bâtisseurs

Légumes et fruits

Aliments protecteurs

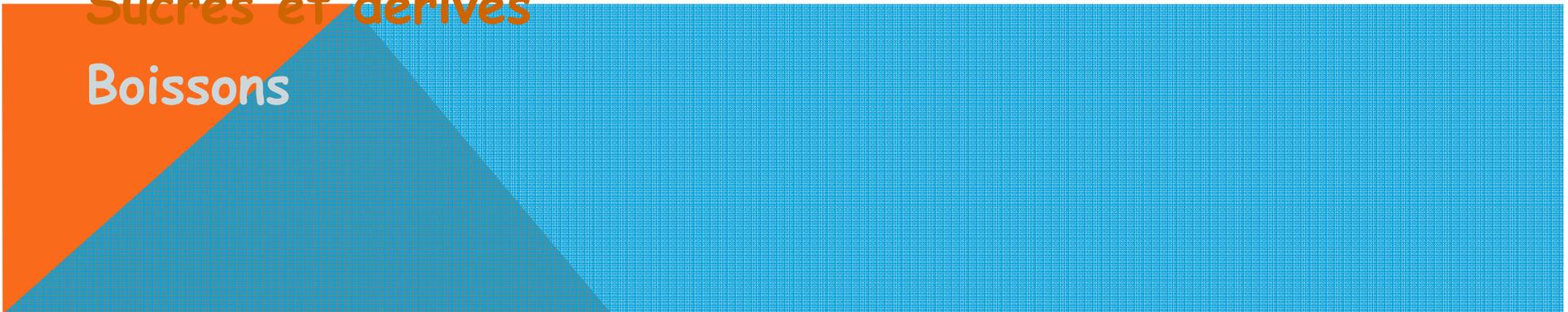
**Féculents**

**Matières grasses**

**Sucres et dérivés**

**Boissons**

Aliments  
énergétiques



# GROUPES D'ALIMENTS

ALIMENTS	NUTRIMENTS APPORTES
<b>GROUPE I (BLEU)</b> LAIT ET PRODUITS LAITIERS 	Protéines d'origine animale Calcium, phosphore Lipides du groupe B Vitamines A (dans les produits non écrémés)
<b>GROUPE II (ROUGE)</b> VIANDES POISSONS ŒUFS, 	Protéines d'origine animales Lipides (quantités variables) Fer, phosphore Vitamines du groupe B, Vitamines du groupe A (œufs, abats)
<b>GROUPE III (JAUNE)</b> CORPS GRAS 	Lipides Acides gras essentiels Certaines huiles et margarines Vitamines A (beurre et crème) Vitamine E (certaines huiles et margarines)

# GROUPES D'ALIMENTS

ALIMENTS	NUTRIMENTS APPORTES
<p><i>GRUPE IV (BRUN)</i> PAIN, CEREALES, POMMES DE TERRE LEGUMES SECS</p> 	<p>Glucides complexes (amidon) Protéines d'origine végétale Vitamines du groupe B Fibres</p>
<p><i>GRUPE V (VERT)</i> LEGUMES ET FRUITS</p> 	<p>Vitamines C, Pro - vitamine A Fibres, Minéraux, Glucides (quantités variables)</p>

# GROUPES D'ALIMENTS

## GRUPE VI : PRODUITS SUCRES

Pas indispensables d'un point de vue nutritionnel !!!

Mais...

consommés sans excès, ils font souvent du bien au moral,  
et/ou donnent un coup de fouet



# GROUPES D'ALIMENTS

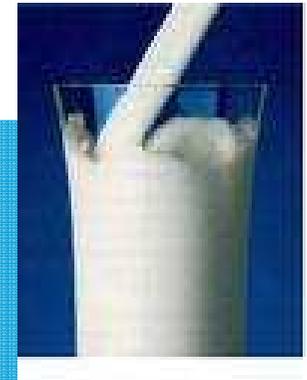
## GROUPE VII : BOISSONS

Une boisson est un liquide destiné

- à apaiser la soif
- à maintenir l'équilibre en eau de l'organisme
- et/ou se faire plaisir



Consommation des boissons sucrées  
et des boissons alcoolisées



# GRUPE VII : QUELQUES DEFINITIONS

- Pur jus de fruit frais:
  - même valeur nutritionnelle que les fruits
- A base de jus concentré:
  - eau et +/- sucre rajouté
- Nectars: 50% pulpe de fruit et 50% eau
- Boissons aux fruits (Banga, oasis)
  - au moins 12% de jus de fruit, eau et sucre
- Sirops de fruits:
  - solutions concentrées de jus de fruit et sucre

# GRUPE VII : QUELQUES DEFINITIONS

## LES SODAS

- Colas, limonades, tonics, bitters...
- Parfums: fruits, cola, quinine, agrumes
- Valeur énergétique en fonction de la quantité de sucre:

- 33cl de soda = 35g glucides = 7 morceaux de sucre !!!

# BOISSONS ALCOLISEES

## VINS ET ALCOOLS FORTS

- Vin:
  - fermentation alcoolique du raisin
    - de 10 à 14° d'OH
- Vins doux, liqueurs: 16 à 25° OH
- Alcools forts:
  - produits de distillation
    - 40 à 65° d'OH

# BOISSONS ALCOOLISEES

## BIERES

- Fermentation alcoolique de malt ou houblon (orge)
  - 3 à 10° d'OH
  - glucides
  - sels minéraux: Magnésium: 300 à 450mg
  - vitamines B2 et B12
- Bière sans alcool: moins de 1,2° d'OH

# BOISSONS ALCOOLISEES

- Réduire l'apport d'OH chez ceux qui consomment des boissons alcoolisées

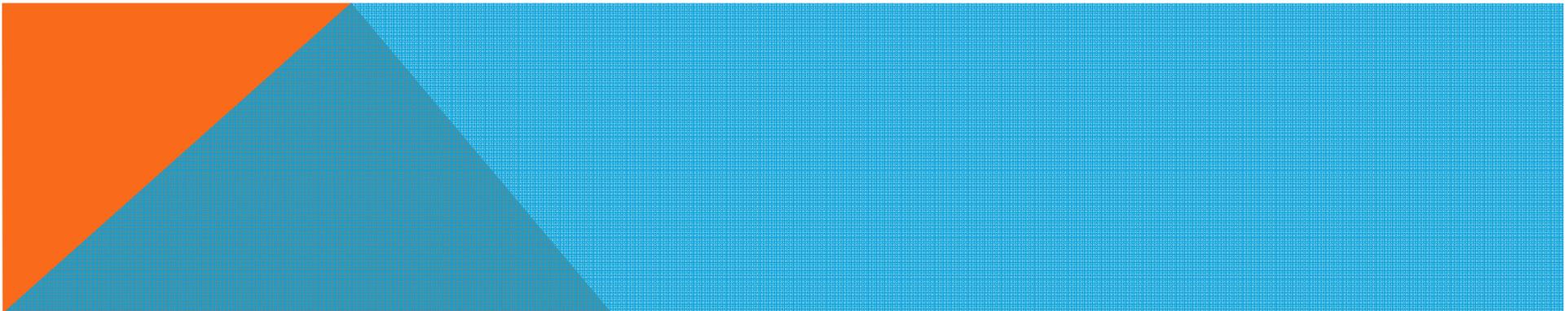
Apport  $\leq$  20g d'OH pur / jour soit:

- 2 verres de vin de 100ml, 2 bières de 250ml, 6 cl d'alcool fort

- Devinette: Combien MON CHERI\* pour être positif ?

# ALIMENTATION EQUILIBREE

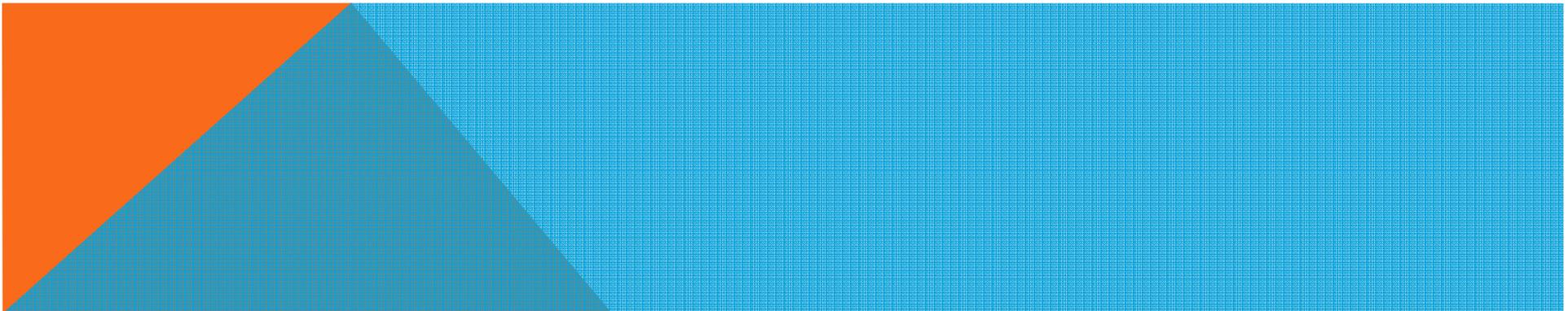
1. DES ALIMENTS AUX NUTRIMENTS
2. CLASSIFICATION DES ALIMENTS
3. HYGIENE & EQUILIBRE ALIMENTAIRE
4. REPAS SOINS AU CHU NICE



### 3. HYGIENE & EQUILIBRE ALIMENTAIRE



- ❖ Manger de tout selon son appétit, manger seulement lorsque l'on a faim
- ❖ Apporter par l'alimentation, les éléments indispensables au bon développement du corps (croissance, renouvellement des cellules...)
- ❖ La ration alimentaire sera variable en fonction de l'âge, l'activité de la personne



### 3. HYGIENE & EQUILIBRE ALIMENTAIRE



Bien manger = **se faire plaisir**  
= varier saveurs, textures, couleurs,  
odeurs

L'équilibre nutritionnel ne se fait pas sur un seul repas ou sur une journée, mais sur plusieurs jours

**Equilibre alimentaire :**

manger de tout en quantités égales  
= privilégier les aliments qui sont particulièrement utiles à notre santé, et de limiter la consommation des autres.

### 3. HYGIENE & EQUILIBRE ALIMENTAIRE

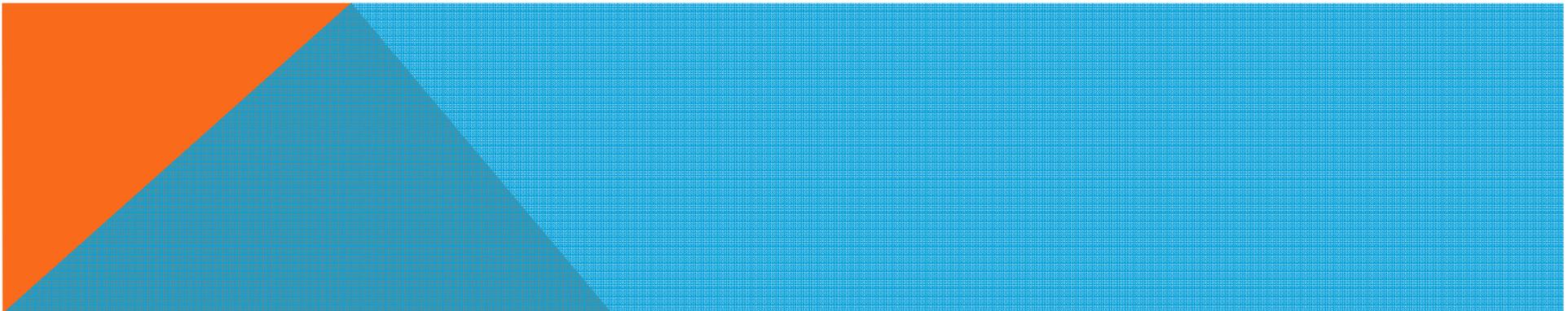


Il faut trouver un juste milieu entre:

- ❖ Une alimentation qui ne couvre pas les besoins : risque de carence alimentaire, fatigue, perte de force et d'endurance, fonte musculaire ...
- ❖ Une alimentation trop riche : risque de prise de gras, mais aussi de cholestérol, diabète ...

→ Les 2 sont néfastes

Il n'existe pas d'aliment mauvais ou interdit



### 3. HYGIENE & EQUILIBRE ALIMENTAIRE



Seule est dangereuse la consommation souvent excessive que nous faisons d'un aliment, ou la non consommation de tel ou tel aliment (effet mode, "croyance", informations "médiatiques"...)

+ la sédentarité, tabac, OH

+ génétique



# LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT

LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS

Il est recommandé de limiter la prise de viande rouge, à celle qui est nécessaire pour répondre à ses besoins.

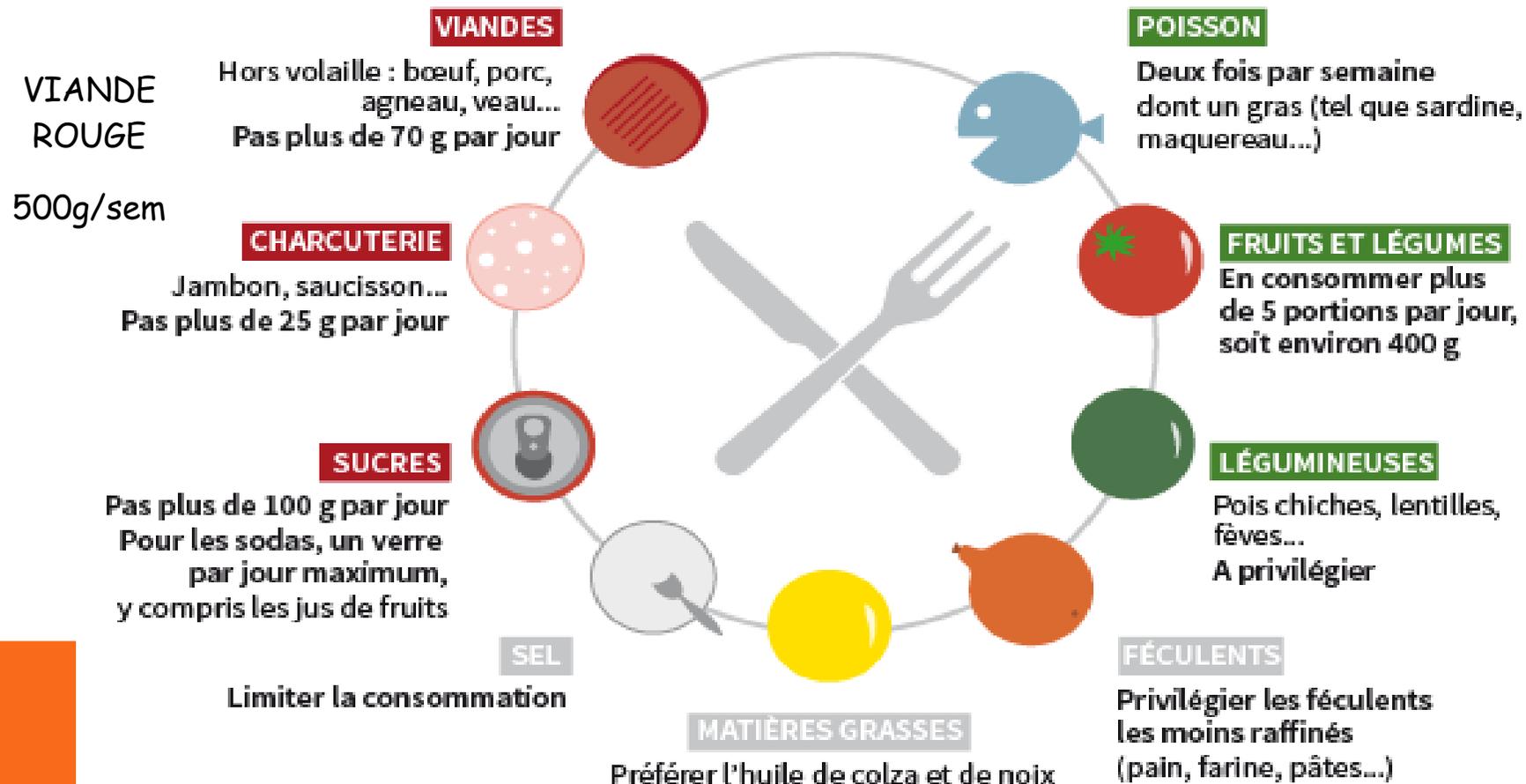
## VOS REPÈRES DE CONSOMMATION

Fruits et légumes	<p>au moins 5 par jour</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>à chaque repas et en cas de petits creux</li> <li>cuis, crus, nature ou préparés</li> <li>frais, surgelés ou en conserve</li> </ul>
Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs	<p>à chaque repas et selon l'appétit</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis</li> <li>privilégier la variété</li> </ul>
Lait et produits laitiers (yaours, fromages)	<p>3 par jour</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>privilégier la variété</li> <li>privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés</li> </ul>
Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs	<p>1 à 2 fois par jour</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>en quantité inférieure à l'accompagnement</li> <li>viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras</li> <li>poisson : au moins 2 fois par semaine</li> </ul>
Matières grasses ajoutées	<p>limiter la consommation</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...)</li> <li>favoriser la variété</li> <li>limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)</li> </ul>
Produits sucrés	<p>limiter la consommation</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>attention aux boissons sucrées</li> <li>attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes desserts, chocolat, glaces...)</li> </ul>
Boissons	<p>de l'eau à volonté</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>au cours et en dehors des repas</li> <li>limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons light)</li> <li>boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 dents de bière ou 6 cl d'alcool fort</li> </ul>
Sel	<p>limiter la consommation</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>préférer le sel iodé</li> <li>ne pas rosoler avant de goûter</li> <li>réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson</li> <li>limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés</li> </ul>
Activité physique	<p>au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)</li> </ul>

## Alimentation : les préconisations scientifiques

ACTUALISATION DES REPÈRES NUTRITIONNELS PROPOSÉS PAR L'AGENCE NATIONALE DE SÉCURITÉ SANITAIRE DE L'ALIMENTATION, DE L'ENVIRONNEMENT ET DU TRAVAIL (ANSES)

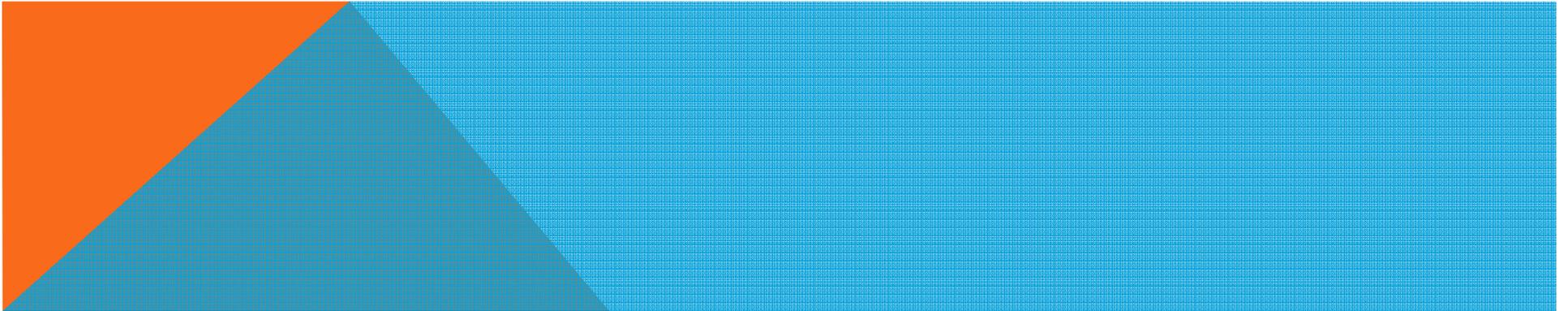
■ A limiter ■ A consommer avec modération ■ A privilégier



PRIVILEGIER LES  
HUILES riches oméga 3

INFOGRAPHIE LE MONDE ; SOURCE : ANSES

2017



# 3. HYGIENE & EQUILIBRE ALIMENTAIRE



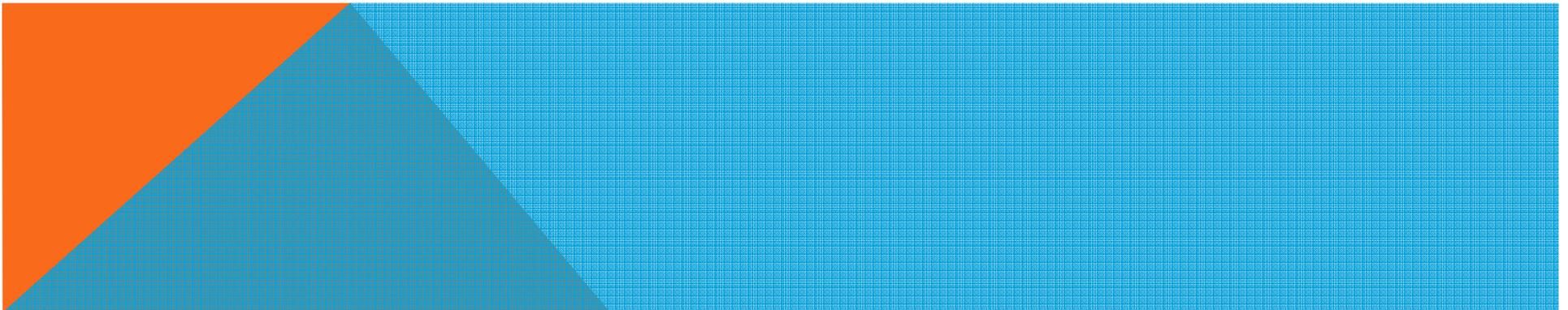
3 REPAS / J  
BOUGER



### 3. HYGIENE & EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Chaque aliment peut être remplacé par un aliment du même groupe

Notions d'équivalence que dans le cadre de régime en lien avec une pathologie et non dans le cadre d'équilibre alimentaire ou dans le cas d'alimentation d'"exclusion"



# 3. HYGIENE & EQUILIBRE ALIMENTAIRE

**LES BESOINS** Energie, Protéines, Calcium, ...  
Varient selon âge, sexe, activité physique, ...

Exemple :



# 3. HYGIENE & EQUILIBRE ALIMENTAIRE

## EXEMPLE DE REPARTITION

### Petit Déjeuner

- Boisson
- 1 portion pain
- Beurre
- Produit sucré
- Fruit
- + source protéine

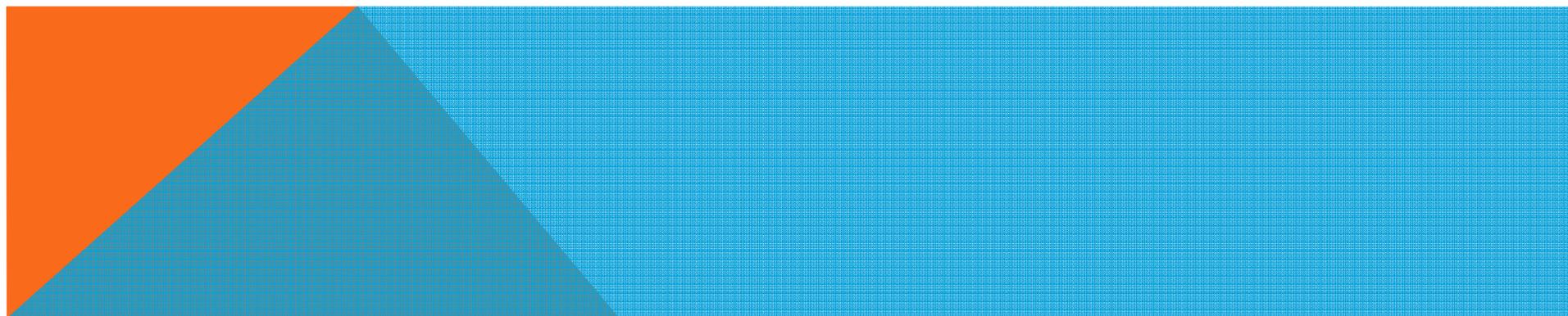
### Déjeuner/Diner

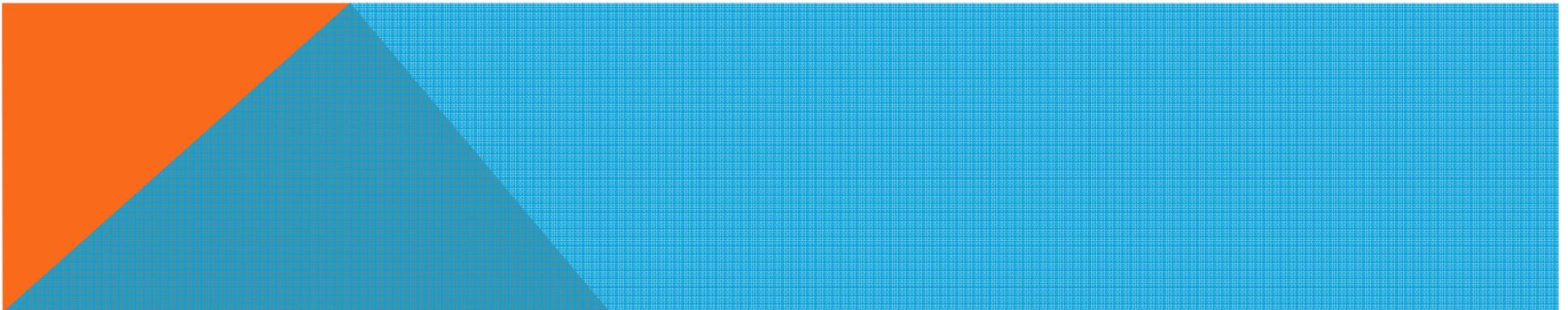
- 1 ration de viande
- 1 à 2 rations de légumes (cru et/ou cuit)
- 1 ration de féculents et/ou de pain
- 1 portion de fromage ou 1 dessert lacté
- 1 fruit
- MG

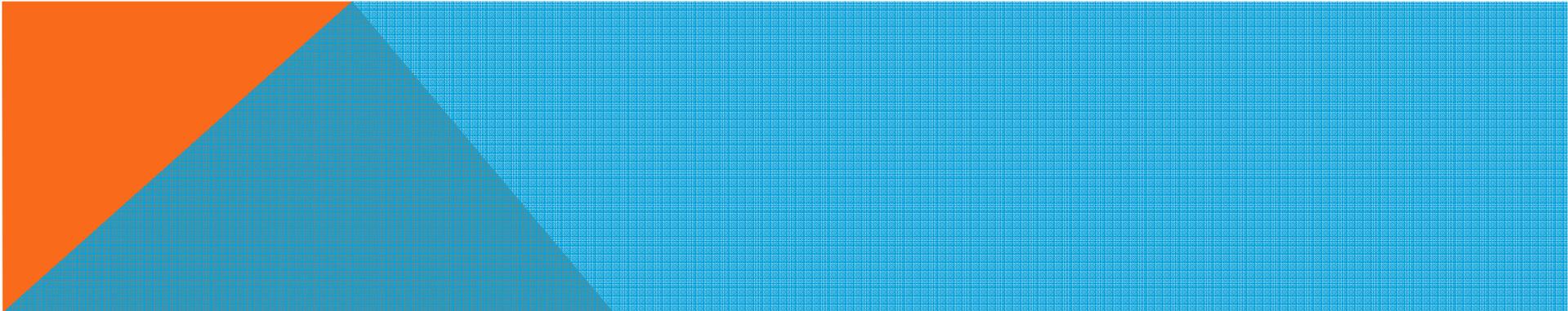


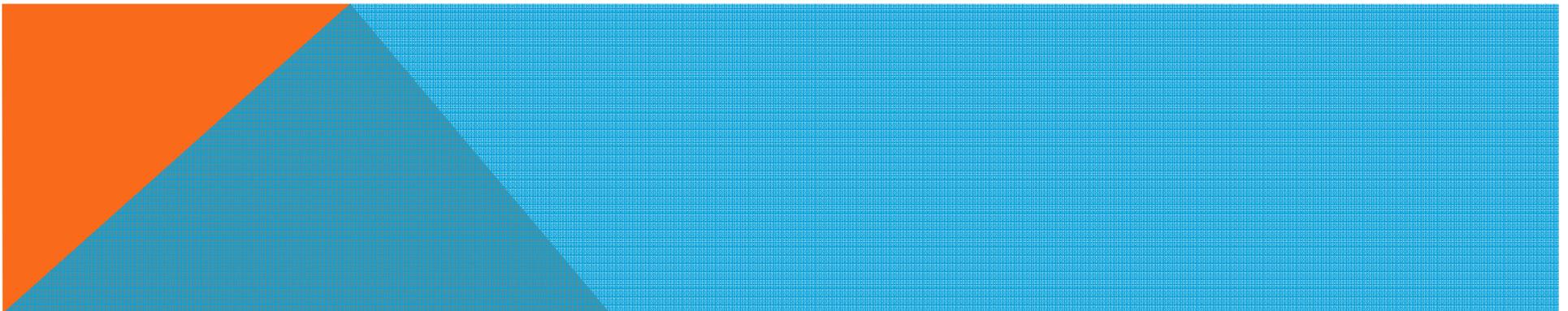


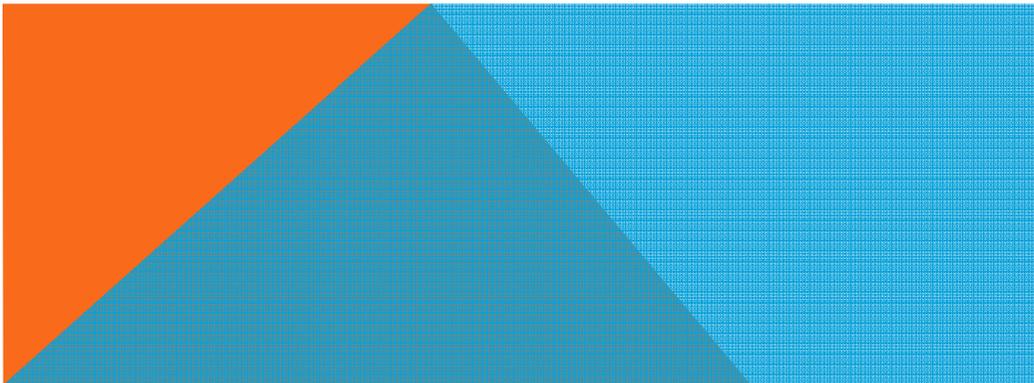
*Menu*

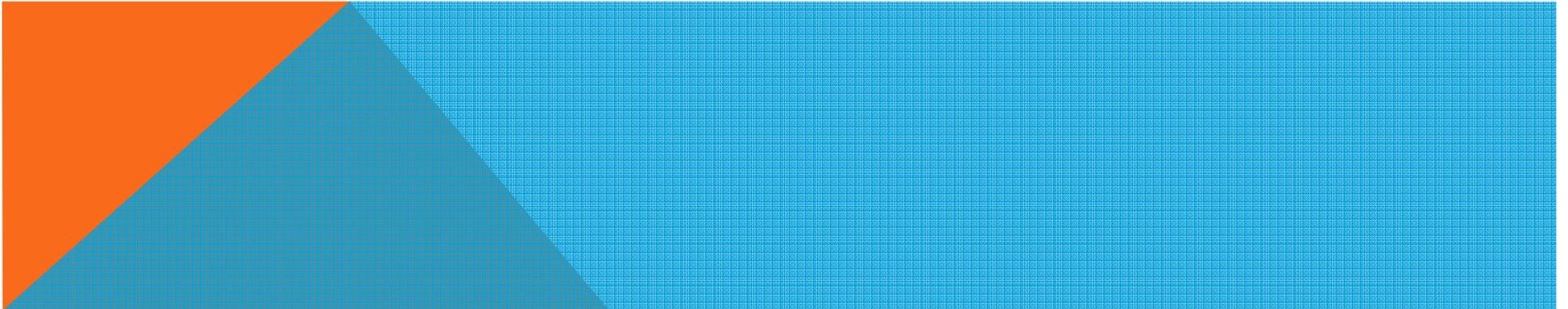


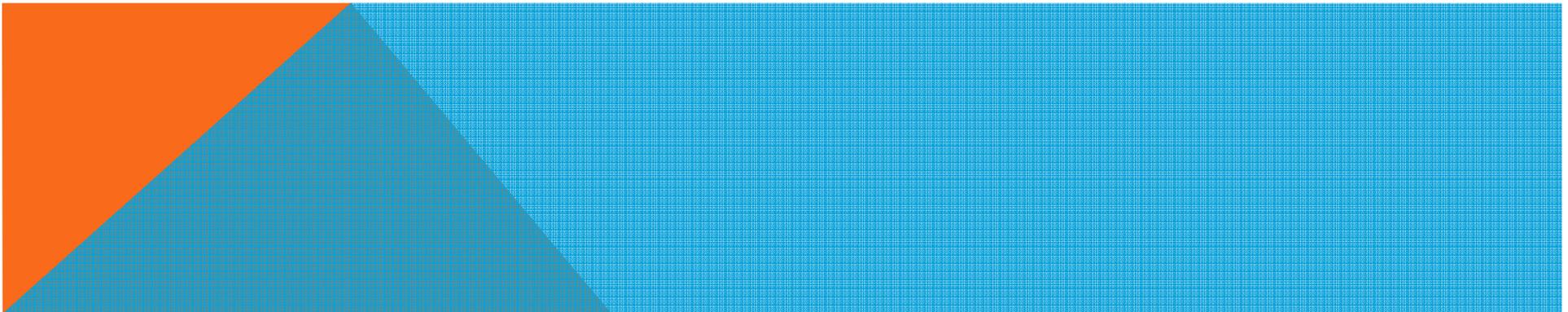


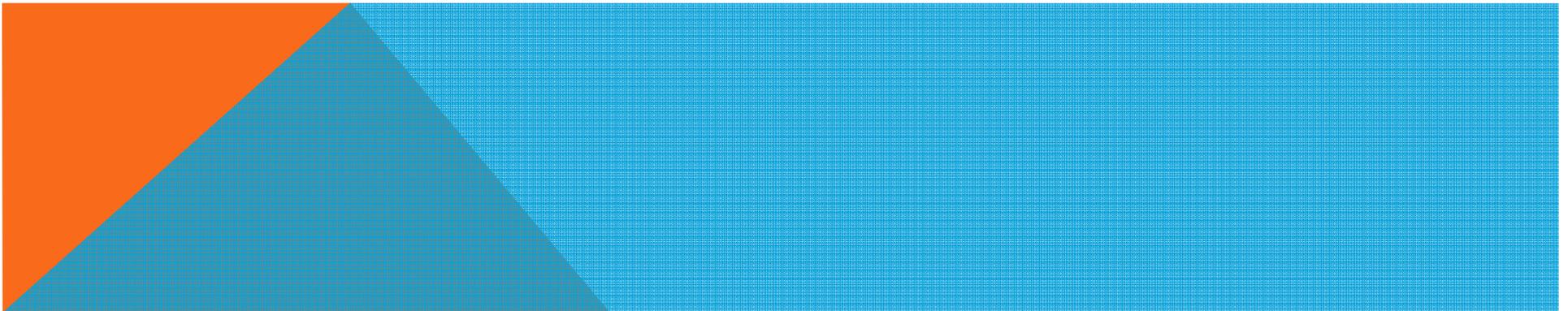


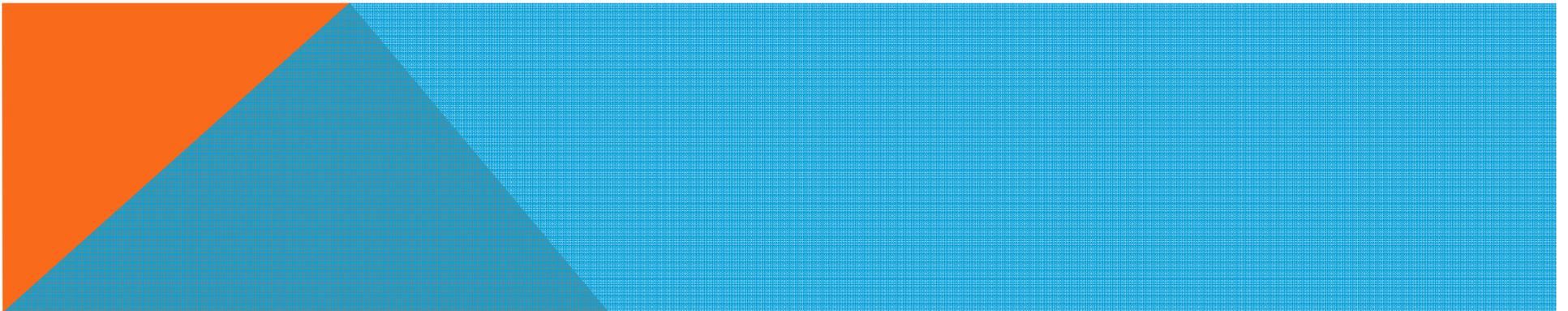






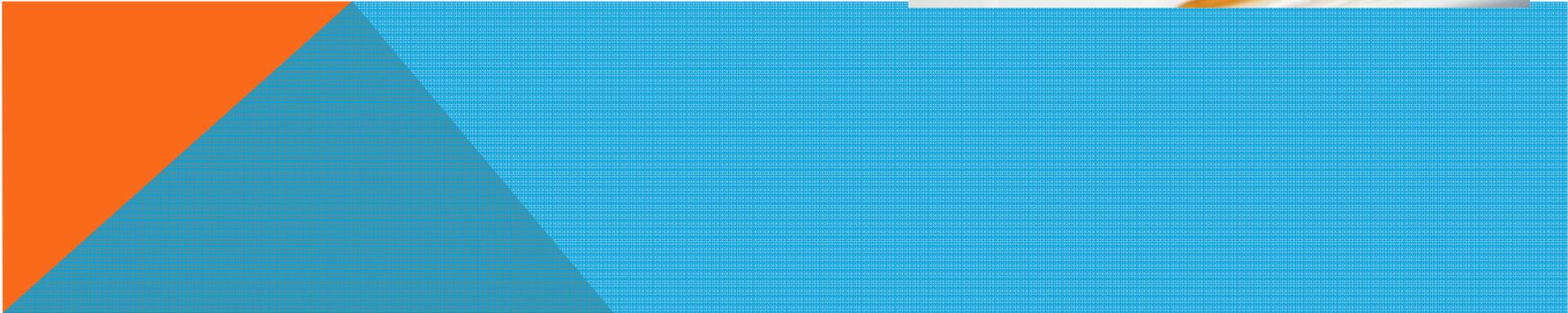


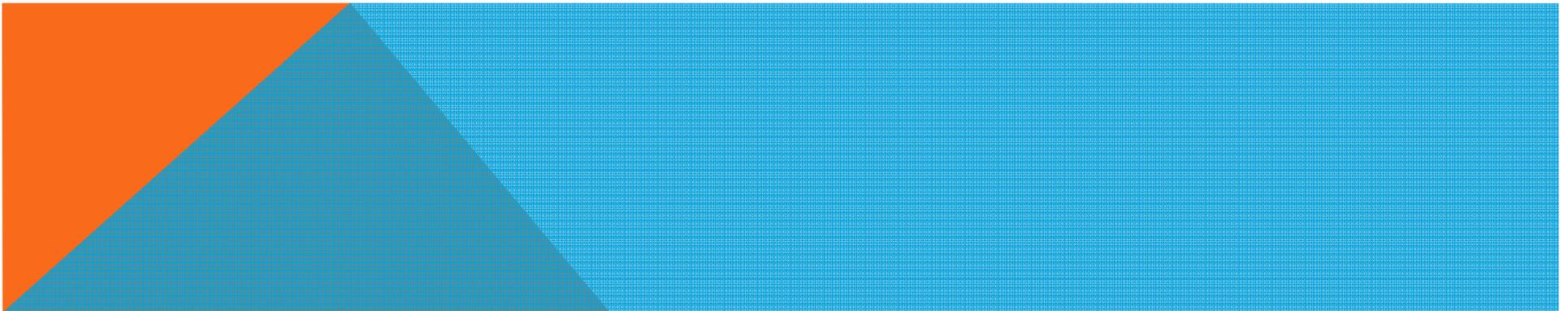


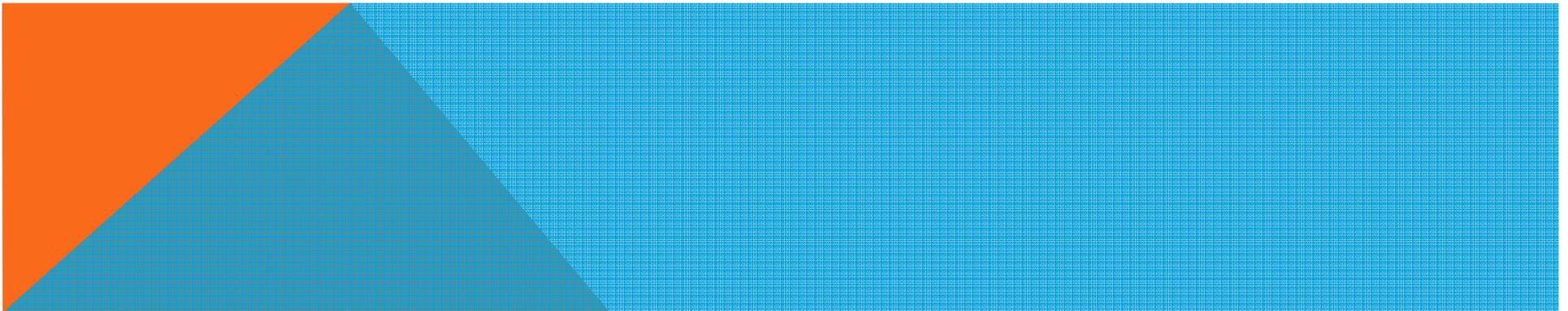








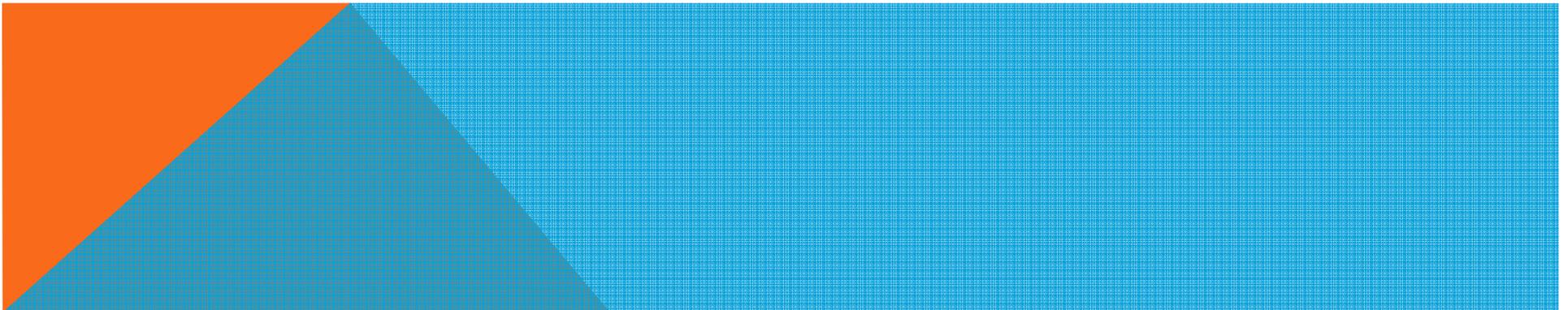




# EXEMPLE DE PLATEAU REPAS



?



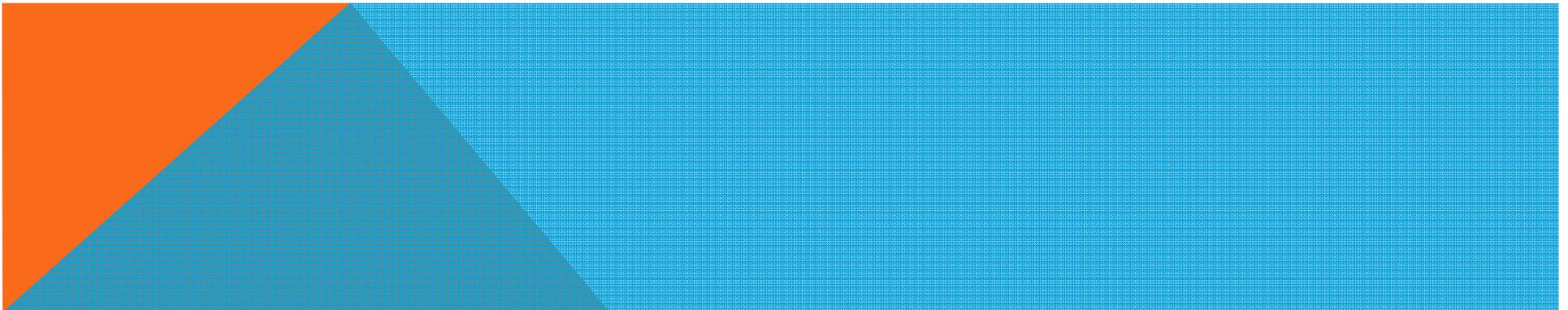
# EXEMPLE DE PLATEAU REPAS



REMARQUE :

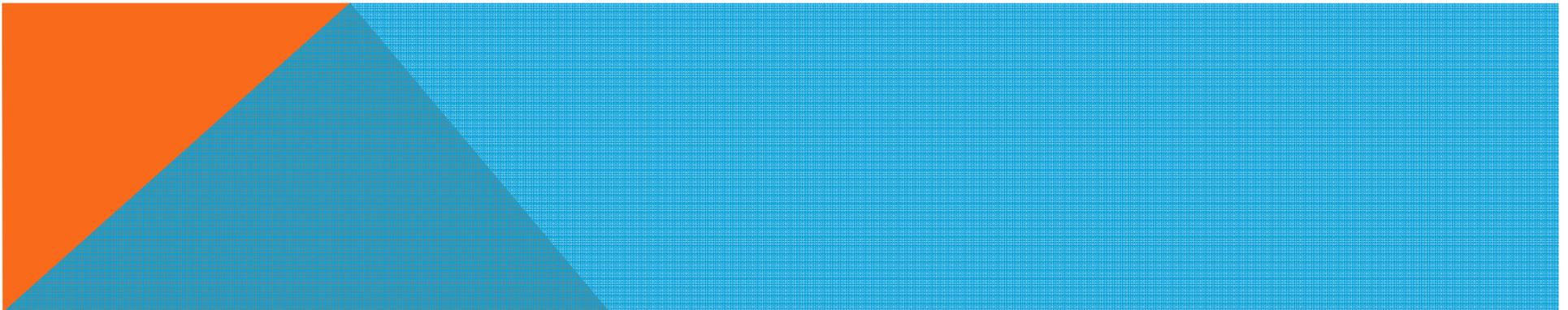
Riche en graisses

Pauvre en vitamine C, en fibres



# ALIMENTATION EQUILIBREE

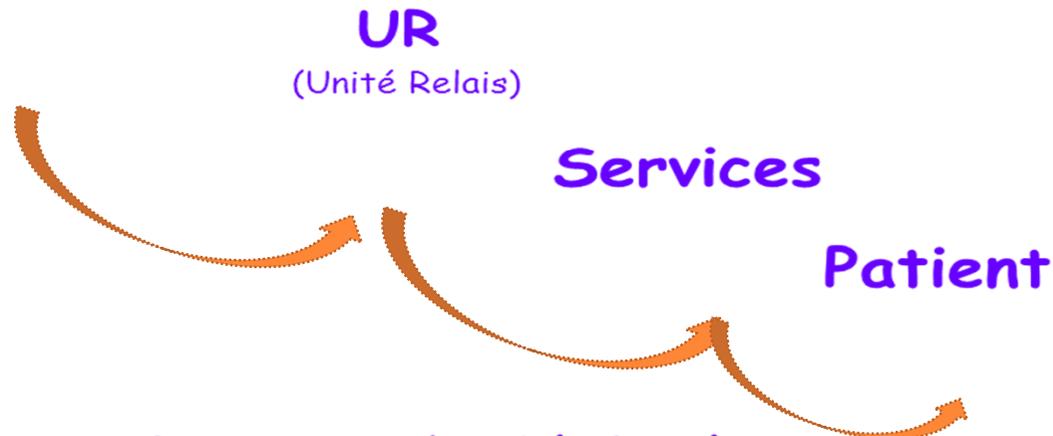
1. DES ALIMENTS AUX NUTRIMENTS
2. CLASSIFICATION DES ALIMENTS
3. HYGIENE & EQUILIBRE ALIMENTAIRE
4. REPAS SOINS AU CHU NICE



## 4. REPAS SOINS AU CHU NICE

- Production de  $\pm 7\ 500$  repas/j réalisée à l'UCP (Unité Centrale de Production)

- UCP



- 1 seul menu /j décliné en  $\pm 60$  versions (régimes et/ou textures)

## 4. REPAS SOINS AU CHU NICE



Menus établis par équipe pluridisciplinaire (diététiciens, conseillers hôteliers, responsables de la restauration, de l'UCP, des UR et des achats)

Windows Internet Explorer fou  
 http://intranet-new.chu-nice.fr/prod-intranet/active-desktop.html?url=http%3A/intranet-new.ch - Windows Internet Explorer fou  
 http://intranet-new.chu-nice.fr/prod-intranet/active-desktop.html?url=http%3A/inl  
 intranet-new.chu-nice.fr

Fichier Edition Affichage Favoris Outils ?

**Centre Hospitalier Universitaire de Nice**

Connexion Utilisateur

IDENTIFIANT

MOT DE PASSE

SE CONNECTER

Annuaire Collaboration Applications Documentation

**News CHU**

25<sup>ème</sup> SEMINAIRE NICOTS D'ENDOCRINOLOGIE DIABETOLOGIE ET REPRODUCTION - Pr. FENICHEL  
 Sous le patronage de : Société Française d'Endocrinologie « La transition en Endocrinologie, Diabétologie et Reproduction »

**Accueil Pasteur 1**  
 L'Accueil Pasteur 1, localisé au Pavillon V rdc, fermera définitivement ses portes le vendredi 1er avril au soir.

**ROLLS ROUGES**

**Espace Compétences**

Accès aux documents

C.M.E

**Infos institutionnelles**

**NOTES D'INFORMATIONS**

Nomination aux fonctions de Responsables Soignants de Pôle, Cadres Administratif de Pôle (V2)

- Nomination Cadre Administratif Chargée de mission
- Nomination Cadre Administratif de pôle

**Le Projet D'Etablissement a été approuvé par les différentes instances du CHU. Il traduit les ambitions du CHU pour les années à venir à travers 6 grandes orientations. Il va être largement diffusé dans les unités. Il est également disponible sur le site Internet et à la Direction Générale et à Direction de la Communication. Le Projet d'Etablissement se compose d'un document de synthèse (plaquette) et de 8 dossiers consultables en version électronique. C'est un document stratégique et réglementaire qui engage le CHU dans des axes de développement et dans la défense d'un positionnement des grandes spécialités médicales ainsi que dans un rôle de recours et de coordination régionale. Et ce, indépendamment d'un contexte conjoncturel extrêmement contraint.**

Projet d'établissement 2015-2019

Information EBOLA

Elections Partielles de la CME 2016



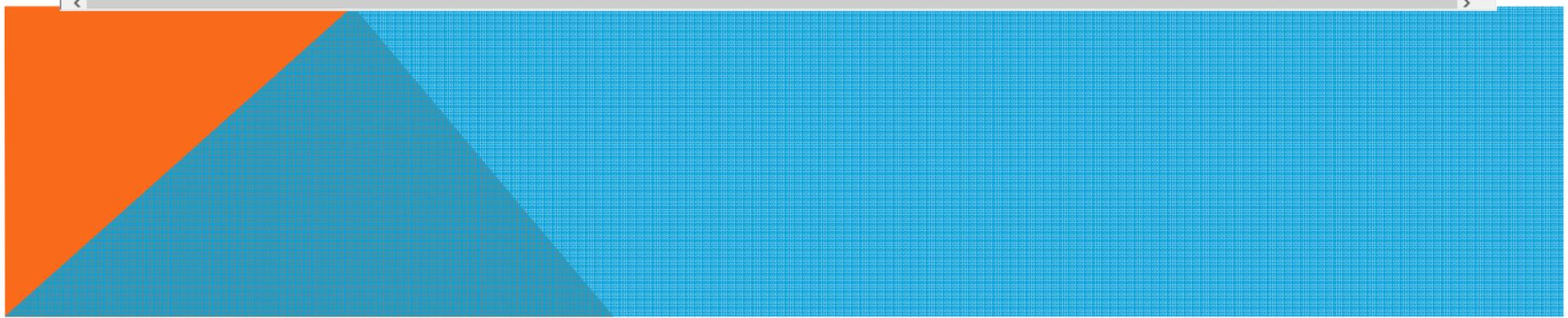
Nouvelles Cde Individuelles Cde Groupées Impr Menus

Effacer la commande en cours		Mme SERRUAU Monique - UF : 1405	
Commentaire		+ 1 FORTIMEL 16H /	
CHAMBRE	MIDI	09/09/2016	MOULINE
	Plat	Quantité	Modifié
ENTRÉE	NECTAR VITAMINE	1	✓
VIANDE	COLIN S. BERCY HC	1	
LÉGUME			
FÉCULENT	PUREE CELERI ENR	1	
FROMAGE	ILE FLOTTANTE	1	
DESSERT	COMPOTE POIRE	1	
DESSERT 2			
BOUL	PAIN SALE 50G	1	
SUPPLEMENT 1			
SUPPLEMENT 2			

COMMANDES PRECEDENTES

MIDI du 08/09/2016      SOIR du 08/09/2016

- |              |              |
|--------------|--------------|
| NECTAR VITAM | FLAN TOMATE  |
| VOLA MOULINE | SEMOULE AU F |
| PUREE        | SUISSE FRUIT |
| SUISSE SUCRE | PUREE POM/BA |
| GENOISE ANGL | PAIN SALE 50 |
| PAIN SALE 50 |              |



# EXEMPLE DE PLATEAU REPAS



?

# EXEMPLE DE PLATEAU REPAS



REMARQUE :

Texture « souple » Équilibré

# EXEMPLE DE PLATEAU REPAS



?

# EXEMPLE DE PLATEAU REPAS



REMARQUE :

Texture modifiée  
type Mouliné

# EXEMPLE DE PLATEAU REPAS



?

# EXEMPLE DE PLATEAU REPAS



REMARQUE :

Texture modifiée type Mixé

# CONCLUSION

ON NE NAÎT PAS TOUS EGAUX



ACQUIS/HABITUDES

GENES

# CONCLUSION

LA TABLE EST UN PLAISIR

MANGER POUR VIVRE



L'ALIMENTATION EST UN SOIN

PREVENIR C'EST GUERIR