**Constituer un Menu Nutritionnel**

**Avec un Patient**

Nous ne nourrissons pas qu'un organisme biologique. Il ne s'agit pas de l'équilibre tout court qui fait qu'à la fin il y a 55% de glucides, qui règlera pour toujours le problème du surpoids. En outre de cet assemblage souhaitable dans l'assiette, il faut installer une **réflexion** sur la **construction** de cet équilibre et qu'il y ait une **participation** de la personne concernée. Il y a un travail d'**appropriation**. Il n'y a pas d'autonomie s’il y a un simple suivi de prescription d'un nutritionniste, il faut donc une aide à l'apprentissage.

*Tout ce qui est simple est faux, tout ce qui n'est pas simple est inutilisable* → il faut donner des éléments de compréhension pour trouver un équilibre.

L'équilibre n'est pas une norme sociale, ce n'est pas un ensemble d'interdits. Ce n'est pas juste réduire un excès. Le problème du surpoids/obésité concerne une personne sur deux en Picardie, il s'agit donc d'un problème majeur qu'on ne peut éviter d'aborder.

Qui dit régime dit souvent restriction, il faut travailler cette idée. L'équilibre n'est pas figé, il est **dynamique**. Il y a une différence entre équilibre et équilibrage. L'équilibre doit être travaillé, il se réfère à une mobilité pour un aliment dans un plat, dans un repas, dans une journée et dans la semaine et s'inscrit donc dans un **espace temps** (dynamique).

Il y a cinq étapes essentielle dans la construction d'un équilibre alimentaire.

1. **Etape 1 : constituer les 5 groupes d'aliments**

Il faut faire nommer les groupes d'aliments au patient, en référence aux cinq doigts de sa main. Il en ressort souvent comme réponse « glucides, lipides, protéines », il faut alors rectifier cette image fausse.

1. **Viandes, poissons, œufs, coquillages crustacés**

Il y a différents choix possibles au sein de ce groupe, différentes sources de **protéines animales**, mais, il est difficile de faire l'impasse *(cf : végétarien qui a difficulté à trouver la source de protéines animales nécessaire)*. Il faut être explicite au sein du groupe pour instaurer un choix : viande rouge, poisson, œufs ?
**Protéines de haute qualité, fer et oligo-nutriments (iode, zinc etc)**. Permet renouvellement plus ou moins rapide pour les tissus.
**→ rôle de structure, en particulier pour les muscles.**
*Réduction signification de la masse protéique peut entraîner mortalité. Difficulté pour les végétariens.*

1. **Féculents**

**Glucides** **(sucres complexes)**
**→ principale source d'énergie.**
Les féculents ne font pas grossir, c'est une idée fausse. Les glucides issus de l'amidon sont absorbés sans coût énergétique en l'espace de quelques minutes. L'énergie issue du glucose oxydé ne sera pas stockée. Il faut rassurer les patients sur ce point.
*Sucres simples : sont intéressants en début de journée car immédiatement disponibles.*

1. **Légumes et fruits**

**Crus et cuits : vitamines, minéraux, antioxydants et fibres**
**→ protection CV, transit intestinal**
Crus/cuits peuvent être séparés en deux groupes.
Légumes cuits : moins d'eau donc plus d'apports en fibres car au lieu de manger une tomate crue, on en mangera deux ou trois cuites. Les fibres permettentun **ralentissement de la vidange gastrique**. Importance de l'approvisionnement dans la durée par ce ralentissement de vidange. *(par exemple le pain blanc sera digéré plus vite qu'un pain riche en fibres)*. Mais les vitamines thermolabiles sont peu présentes dans les légumes cuits.
Légumes crus : nécessaires pour préserver les vitamines et l'aspect anti-oxydant.
**→ nécessité d'un légume cuit et d'un légume cru.**
Il faut se renseigner sur ce que le patient mettrait comme aliments dans cette case de légumes.

1. **Produits laitiers**

**Calcium** (et aussi pour les fromages : protéines et lipides)
**→ maintien de la solidité de l'os**
C'est le seul groupe apportant du calcium. Il faut de la vitamine D pour que le calcium soit absorbé.

1. **Matières grasses**

Souvent oubliées. Associées aux **lipides** (nutriments), **dont acides gras essentiels et certaines vitamines (dont la vitamine D)**
**→ apport énergétique complémentaire. Pour certaines graisses : protection CV.**
Les apports nutritionnels recommandés pour les lipides ont été revus à la hausse.

* **Apports énergétiques : féculents +++**

**Commentaires**

* Il convient de faire une distinction entre aliments et nutriments. Les aliments c'est ce qu'on achète, ce qu'on prépare, ce qu'on ingère. Les nutriments sont les parties utiles, nutritives de ces aliments.
* Les aliments peuvent être distingués par leurs formes, couleurs, propriétés gustatives, mais aussi par leur teneur en nutriments.
* Pour chaque groupe il y a une ou plusieurs fonctions.
* L'équilibre nutritionnel se construit sur la base de la consommation des aliments de **chaque** groupe à **chaque repas** principal, c'est à dire au déjeuner de midi et au dîner du soir.
* NB : 100 g de féculents = 80 kcal
1. **Etape 2 : construire un menu santé pour la semaine**

Il faut indiquer tel aliment pour l'entrée, tel aliment pour l'apport protéique, à partir d'un exemple. Il n'est pas obligatoire qu'il s'agisse d'une crudité en entrée, il peut s'agir par exemple de lentilles cuites, de poisson froid. Pour autant, les crudités font cracher de la bile (sont colagogues), c'est pour cette raison qu'elles sont consommées généralement en début de repas car elles préparent à la digestion.

**Commentaires :**

* Il faut donner une **architecture** au repas, sur la base des groupes d'aliments. L'idée est, pendant au moins quelques temps, d'apprendre à jongler entre les différents aliments.
* Les répercutions d'un déséquilibre alimentaire se voient plus tard, c'est pourquoi il est difficile de se projeter à un âge jeune et d'équilibrer son alimentation.
* Les aliments sont proposés à titre **d'exemple**, mais les personnes doivent s'approprier leurs repas en fonction de leurs goûts. Le plaisir de manger – de bien manger – doit demeurer entier. Les courses doivent être faites en fonction des repas prévus et non l'inverse. Ce qu'il est intéressant de travailler avec le patient est ce qu'il **prévoit** de manger et non ce qu'il a mangé (ce qui pourrait alors être vu comme un jugement en pointant du doigts les erreurs faites).
* Difficulté en faisant les choix entre les différents groupes. À l'intérieur de chaque groupe il existe des différences considérables.
*Ex : VPO (viande/poisson/œuf) peu de graisses pour les poissons, alors que beaucoup de graisses pour le cou de mouton*. Au delà du constituant principal de ce groupe (les protéines), il y a des variations au sein du groupe même pour les lipides. Facteur de presque 1 à 40 pour la teneur en lipides pour les deux extrêmes.
Pour les produits laitiers : peu de calcium dans le lait alors qu'énormément dans les fromages à pâte cuite.
1. **Etape 3 : savoir apprécier les quantités d'aliments**

**A titre indicatif, quantités d'aliments suggérées pour les principaux repas (midi et soir) :**

* **Crudités** : environ **150g**
* **VPO** : **100g** de viande, **120g** poisson, **2** œufs
*Il n'est pas conseillé de manger viande midi et soir, car dégage par protéolyse des toxiques.*
* **Féculents** : **150 à 250g** sans compter le pain (100g : 4 c.à.s de pâtes, 3 c.à.s de riz, 2 pommes de terre de la taille d'un oeuf)
* **Crudités** (légumes ou fruits cuits) : **250g**
* **Laitier** : **1 laitier** par repas, dont 1 part de fromage par jour
* **Matières grasses** : **1 assaisonnemen**t (1 petite plaquette de beurre ou 1 c.à.s d'huile ou 3 cuillères de crème fraiche 30%)
*Il faut la moitié d'apport lipidique sous forme d'assaisonnement.*

**Pour le petit déjeuner :**

* **Féculents** : **60 à 80g** depain(1/3 de baguette) ou **40 à 60g** de céréales complètes
* **Matières grasses** : **1 petite plaquette de beurre** (ou des fruits secs avec les céréales) *(permettent ralentissement de la digestion, donc pain/beurre est plus avantageux que pain/confiture seule).*
* **Fruits** : si possible **1 fruit,** à défaut le **jus pressé** d'un fruit.
* **Laitier** : 1 bol de lait, ou 1 yaourt, 1 fromage blanc …

**Commentaires :**

* On doit donner des précisions sur les **quantités**.
* **Déperdition énergétique** : 1/3 par activité physique. Il faut manger pour rembourser la dette de ce qu'on dépense en vivant.
* La nuit le cerveau consomme beaucoup de glucose par rapport aux muscles.
* Quand on parle des quantités, dans l'esprit des gens elles sont vues comme un plafond à ne pas dépasser. Hors il s'agit ici d'un **objectif à atteindre,** c'est une logique promotionnelle plutôt que restrictive.
1. **Etape 4 : instaurer une variété**

*Liste à l'horizontale tous les féculents disponibles (environs 25).*

*Ligne verticale : tous les fruits et légumes.*

* L'idée est de pouvoir dégager une centaine de **combinaisons**, on pourrait ne jamais manger deux fois la même chose en l'espace d'un trimestre.
* **Fève, haricot blanc, haricot coco (légumes secs)** : consommation à augmenter dans le temps. Ce sont des **légumineuses** (**féculents** car contiennent amidon) mais contiennent dans la coque des **fibres** (équivalent légumes cuits). Ils doivent donc être consommés seuls puisque tiennent le rôle des deux catégories.
* Il faut lutter contre l'idée que l'équilibre impose une répétition.
* Il faut varier les plaisirs.
* Les légumineuses (au nombre de 8) sont à connaître.
* Le nombre de combinaisons possibles est important, mais les **préparations** peuvent également être diverses et variées. Les légumes peuvent être présentés en purée, à coté du féculent ou dans un mélange de purée, à la poêle, en soupe, avec une combinaison sucré/salé …
1. **Etape 5 : pouvoir faire varier son alimentation selon les situations et les circonstances**

**Exemples de repas**

* Les **conditions** possibles de l'alimentation en tant que telle doivent être travaillées
* On peut intégrer le chocolat dans l'équilibre alimentaire puisque les matières grasses sont à intégrer; en réduisant l'assaisonnement des plats, sa consommation est possible.
* De même, le fromage pourra remplacer certaines portions de viandes.

**Besoins Nutritionnels pendant la Grossesse**

Il faut compléter pour les personnes carencées, il ne faut pas confondre complément et supplément (il ne faut rien apporter pour une personne qui n'est pas en carence). *Ex : si pas de viande ingérée, il faudra un complément en fer (par l'alimentation ou par la médication pour palier les risques de carence).*

**Mécanismes d'adaptation :**

* **L'appétit**
* **L'absorption intestinale** : l'absorption du calcium augmente d'un facteur 5 à 9.
* Adaptation liée à l'**activité physique**

**Principaux risques auxquels expose une alimentation non surveillée :**

* **Acide folique ++** : défaut de fermeture du tube neural. Il faut assurer un complément pour les personnes n'ayant pas un apport suffisant.
* **Macrosomie** et **dénutrition** exposent tous deux à un risque de maladies métaboliques ultérieures et de diabète;
* **Tabac** : nocif pour le placenta qui peut entrainer hypotrophie du fœtus (par défaut de vascularisation).

**Évolution habituelle du poids :**

* Prise de trois à quatre fois plus que le poids du fœtus seulement
* Formation de **réserves** pour l'après grossesse (coût énergétique de l'allaitement).

**Recommandations pour l'apport énergétique :**

* **Il n'y a pas à augmenter l'apport** car moins de pertes liées à l'activité physique, donc compensation.

Acide folique retrouvé dans les légumes à feuilles.

**Conclusion** : Pas de mesure spécifique à adopter, dans le cas de figure habituel d'une alimentation suffisante variée; mais la grossesse demeure une période privilégiée pour (re)mettre en place l'équilibre alimentaire.