

CONFÉRENCE NUTRITION LA ROCHE POSAY

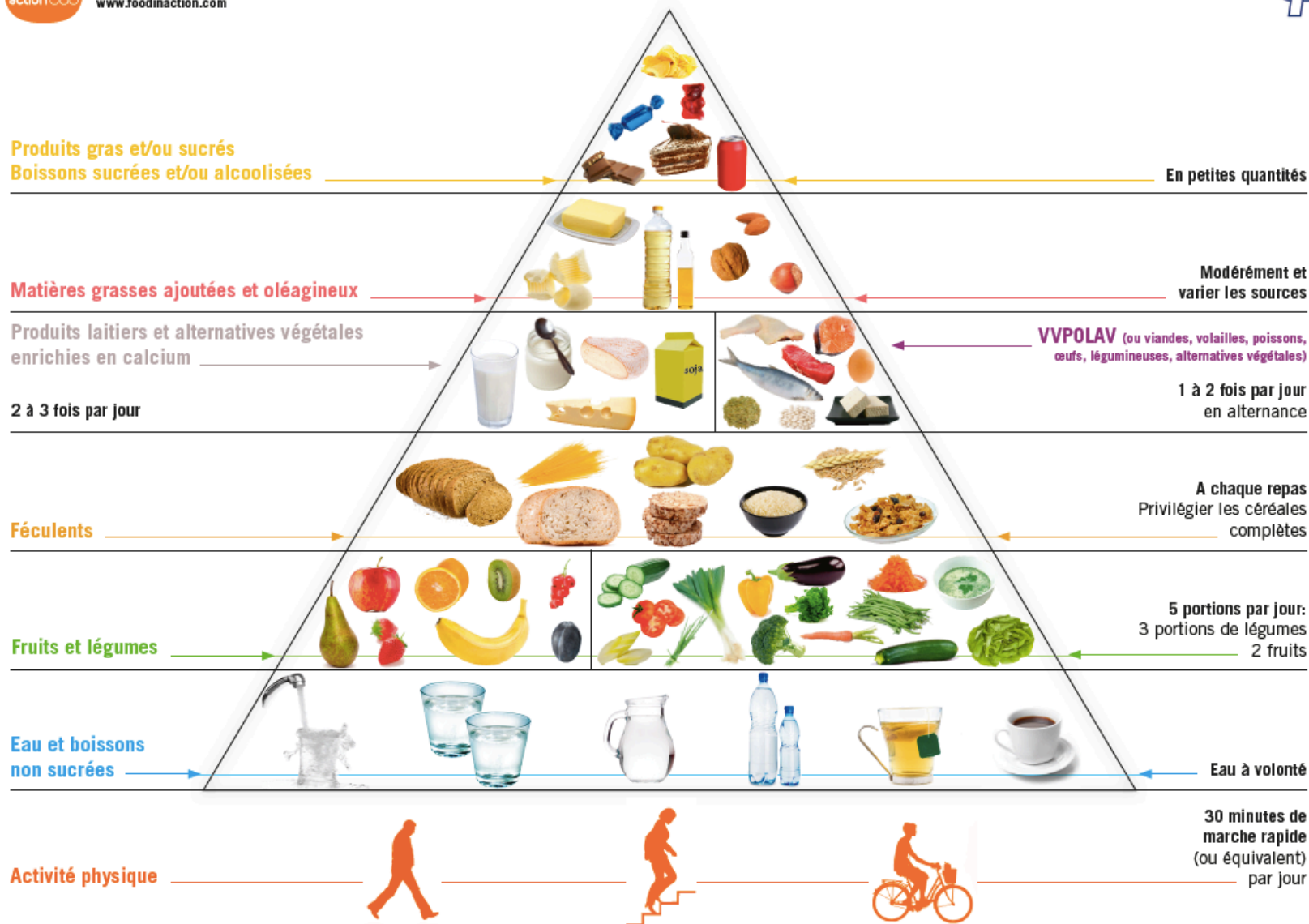


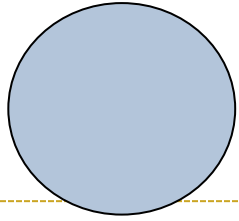
Les grands axes d'une alimentation équilibrée



- Manger varié
 - Être vigilant à la qualité des aliments
 - Manger doucement et bien mâcher
 - Être vigilant aux quantités
-
- La santé est en lien avec l'alimentation mais plus globalement surtout avec une hygiène de vie satisfaisante : incluant en plus de l'alimentation équilibrée , une hydratation satisfaisante, une activité physique suffisante , un bon sommeil ,

La pyramide alimentaire





Boissons : de l'eau à volonté



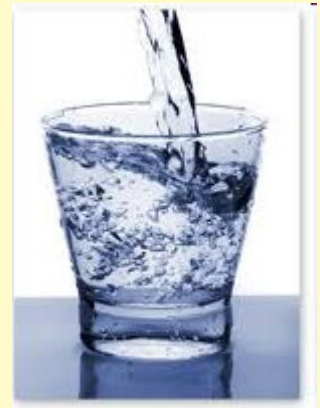
De l'eau sous toutes ses formes :

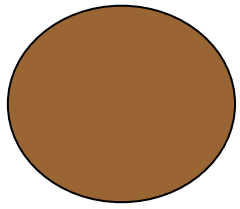
**Eau thermale
eaux plates, eaux gazeuses, thé infusions,
café sans sucre**

Avec l'âge on perd
la sensation de soif,
n'attendez pas d'avoir soif
pour boire

Leur intérêt nutritionnel :

- hydratation de notre corps, limite les problèmes de transit
 - l'eau est la seule boisson indispensable
 - apporte des minéraux (calcium, magnésium, ...)
- Eau thermale de La Roche Posay : Sélénium (Anti oxydant et anti radicalaire), silice (cicatrisante et apaisante), Calcium (Régénérant et nourrissant)





Pain, céréales et dérivés, pomme de terre :

à chaque repas

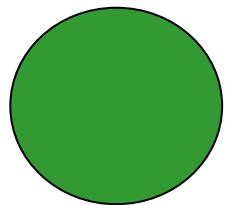
- En privilégiant la variété
- En favorisant les aliments complets
- Sans oublier les légumes secs : lentilles, pois chiches..
- Le pain peut être consommé à chaque repas



Leur intérêt nutritionnel :

- Des sucres lents, qui donnent de l'énergie à notre corps
- rassasiants
- Riches en fibres, en minéraux et en vitamines





Fruits et légumes : au moins 5 fois par jour



- **En privilégiant la variété**
- **À consommer sous toutes leurs formes : crus, cuits , frais, en surgelés, en conserve**

Leur intérêt nutritionnel :

- peu calorique car très riches en eau
- riches en vitamines: vit C
- riches en minéraux
- riches en fibres



1 portion de légumes

=

**La taille d'un poing en légumes
d'accompagnement**

=

1 petite assiettes de crudités

=

1 bol de soupe

1 portion de fruit

=

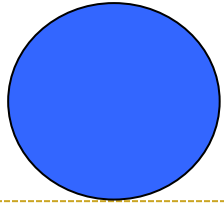
1 fruit moyen

=

2 petits fruits

=

**1 compote sans sucres
ajoutés**



Lait et produits laitiers



- **En alternant lait, laitages et fromages**
- **Limiter la consommation de desserts lactés (crème dessert, flan) qui sont très sucrés et très gras.**



Leur intérêt nutritionnel :

- calcium : indispensable pour fortifier les os
- Vitamine D: pour renforcer le calcium et le fixer sur les os
- Vitamine A : pour les yeux
- Protéines pour les muscles



1 portion

=

1 yaourt

=

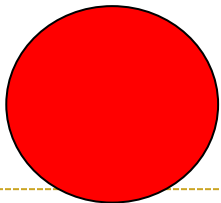
1 verre de lait

=

1 fromage blanc

=

1 part de fromage



Viande, poisson et œufs



- **En privilégiant la variété**
- **Du poisson au moins deux fois par semaine**
- **Sans oublier les abats(riches en vitamines)**
- **Limiter la charcuterie**



Leur intérêt nutritionnel :

-protéines de bonne qualité : essentielles pour la force musculaire

-fer : viande et poisson

-vitamines B

Dans les poissons gras :acide gras oméga 3



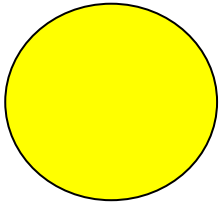
100g de viande

=

100g de poisson

=

2 œufs



Matières grasses : un peu mais pas trop



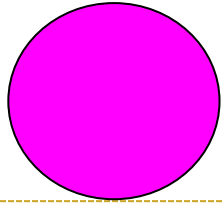
- En privilégiant celles d'origine végétale : huile d'olive, de colza, de noix .
- En limitant celles d'origine animale : beurre, crème
- En limitant les sauces.



Leur intérêt nutritionnel :

- Très caloriques
- apports d'acides gras oméga 3 (colza, noix)





Les produits sucrés, gras , alcoolisés:



à limiter

- Ils ne sont pas essentiels mais contribuent à notre plaisir
- Il est préférable de les consommer en fin de repas plutôt qu'en dehors des repas = grignotages



Le lien nutrition/Santé de la peau



- Votre alimentation de tous les jours doit se composer :
- Une alimentation naturelle, riche en vitamines, minéraux, huiles et bonnes graisses :
 - Les légumes verts, la pomme de terre, le riz, les salades et les crudités, les fruits frais et les agrumes, les fruits secs.
 - Les poissons frais.
 - Les viandes blanches, les viandes pauvres en matières grasses.
- Il est aussi recommandé d'utiliser les huiles végétales de première pression à froid riches en oméga 3 :
 - effet anti inflammatoire
 - colza, noix,



Le lien nutrition/Santé de la peau



- Vous pouvez aussi améliorer :
- **-votre photoprotection naturelle**
- → Vitamine C : agrumes, fraises, mangue, groseilles, cassis, Persil, légumes de couleur verte, Abats
- Très sensible à chaleur, lumière
- → Provitamine A ou Beta-carotène : abricots secs, fruits et légumes colorés
- → Vitamine E : huiles végétales, germe de blé, fruits oléagineux, chocolat
- → Omégas 3 : huile de colza, noix, lin, germe de blé, poissons gras, oléagineux, céréales complètes

Le lien nutrition/Santé de la peau



- Vous pouvez aussi améliorer
- **votre réponse immunitaire cutanée**
- → Zinc: fruit de mer, viande et abats, céréales complètes, légumes secs, fruits oléagineux
- → Sélénium : Viandes, poissons, fruits de mer, œufs, céréales complètes

Le lien nutrition/Santé de la peau



- Vous pouvez améliorer votre **cicatrisation**:
 - → Vitamine A (huiles de poisson, poissons gras, foie, beurre, jaune d'œufs, produits laitiers entiers)
 - → Vitamine C
 - → Fer (coquillages, abats, boudin noir, jaune d'œuf, légumes secs, fruits secs)
 - → Zinc
 - → Vitamine E et omégas 3



- En résumé :
- Avoir une alimentation la plus naturelle possible
- Limiter au maximum les produits transformés/préparés

LE CANCER



- Causes multifactorielles :
 - non modifiables : âge , sexe , génétique,...
 - en partie modifiables : rayons UV, agents infectieux...
 - modifiables : tabac, alcool, alimentation...

Comment prévenir les récurrences après un cancer?



- Avoir une alimentation équilibrée et variée
- Eviter le surpoids, retrouver son poids de forme
- Eviter au maximum :
 - ✦ Boissons alcoolisées
 - ✦ Viandes rouges et charcuterie
 - ✦ Sel et aliments salés
 - ✦ Compléments alimentaires





les boissons alcoolisées



- Effets directs
- Effets indirects
- → avec modération, pas plus d'une boisson alcoolisée par jour
- L'augmentation du risque de cancer augmente de façon exponentielle quand alcool et tabac sont combinés.





Viandes rouges et charcuteries



- Viandes rouges : bœuf, mouton, cheval, veau , agneau , porc
(l'OMS inclus le porc dans cette catégorie concernant le risque de cancer)
- Viandes préparées : fumées, salées
- Ajout de conservateurs
- → avec modération recommandations de 500g maximum de viande rouge par semaine
- *Privilégier la consommation de volaille et œufs*



Aliments Riches en Sel



- Conserves.
- Fromages, charcuteries, salaisons.
- Préparations industrielles (potages, plats préparés, aliments cuisinés...).

Tous ces aliments doivent être consommés avec modération.

➡ **Utiliser des épices et des aromates.**





Compléments alimentaires



- Compléments alimentaires sur avis médical
- Prudence ! , leurs effets ne sont pas prouvés, et certains peuvent causer des effets indésirables
- Aucuns compléments alimentaires ne vaut une alimentation saine et équilibrée...

LES FACTEURS PROTECTEURS



- Activité physique
- Fruits et légumes
- Fibres alimentaires
- Produit laitiers
- Allaitement

Activité physique



- Activité physique  sport
- Cela comprend les gestes du quotidien(ménage , jardinage , ...) , ceux du travail , et les loisirs (ballades, jeux,)
- Avantages de l'activité physique: mécanismes hormonaux qui procurent du plaisir, amélioration de l'immunité et du transit

Fruits et légumes



- 5 fruits et légumes par jour : frais , crus ou cuits en conserve ou surgelés
- Leur lien avec le cancer : ils contiennent beaucoup d'éléments bénéfiques pour la santé : fibres, antioxydants, vitamines, minéraux ...
- Les pesticides : souvent mis en cause dans le cancer , il n'a pas été montré que la consommation de fruits et légumes augmente le risque de cancer .
- Mais à fin de limiter le contact , il est recommander de bien laver les fruits et légumes.

Les aliments contenant des fibres



- Les fruits et légumes
- Les légumes secs
- Les aliments céréaliers complets (pain complet ,
pates complètes, riz complet...)
- La consommation d'aliments riches en fibres
diminue le risque de cancer colorectal .

LES PRODUITS LAITIERS



- On y regroupe : le lait, yaourt, petits suisses , fromages blancs et fromages,,,,
- Les matières grasses : beurre et crème sont exclus de ce groupe , de même que les crèmes desserts et les glaces
- Recommandation : 2 portions de produit laitier par jour (permettant de réduire le risque le cancer colorectal)

Pour aller plus loin...



- Essayer de faire preuve de bon sens pour ses achats
- S'inspirer de la cuisine méditerranéenne
- Limiter au maximum la consommation de produits transformés
- Attention à l'INFORMATION
- Le mieux est parfois l'ennemi du bien

En pratique



- Il n'est jamais trop tard pour commencer
- Se fixer des objectifs progressifs
- Mettre en place les changements sur du long terme
- Être très vigilant aux excès ou insuffisances
- Ne pas négliger le lien entre alimentation et émotions



- Merci de votre attention...

