



Assemblée Générale  
AROPA 57

Vendredi 18 mars 2016

# Les enjeux de la nutrition

**Thierry MICHEL**

Nutritionniste

Cabinet de nutrition  
38 rue Victor Prouvé 54000 NANCY

**Tél. 06.72.17.36.54**

# Au cœur des aliments, il existe



Des **nutriments**  
(glucides, lipides, protides) qui apporte  
des calories



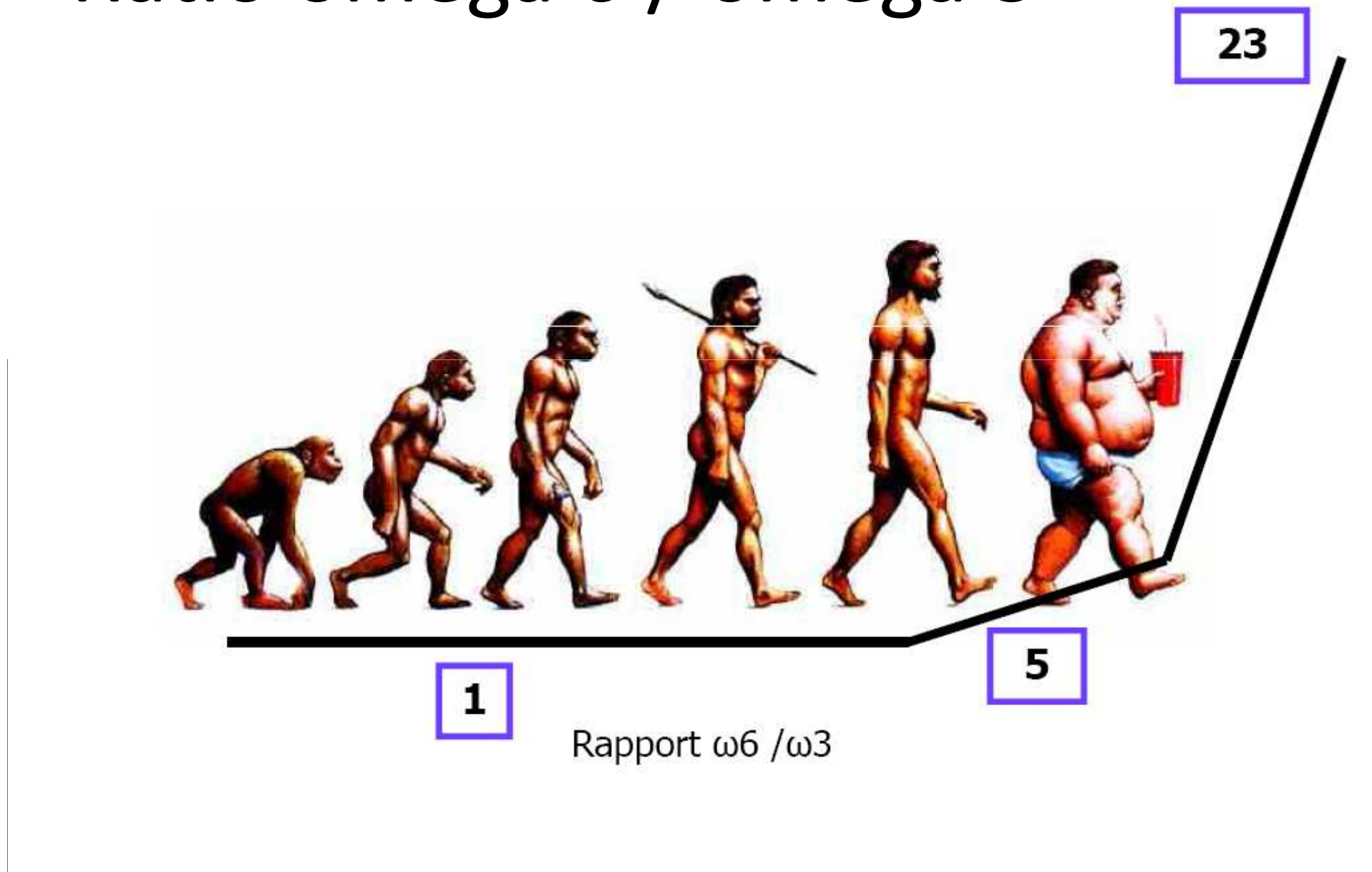
Des **micronutriments**  
(vitamines, minéraux, oméga 3,  
polyphénols, pré-biotiques, acide aminés...)  
rôles fonctionnels

# La 1<sup>ière</sup> clé santé

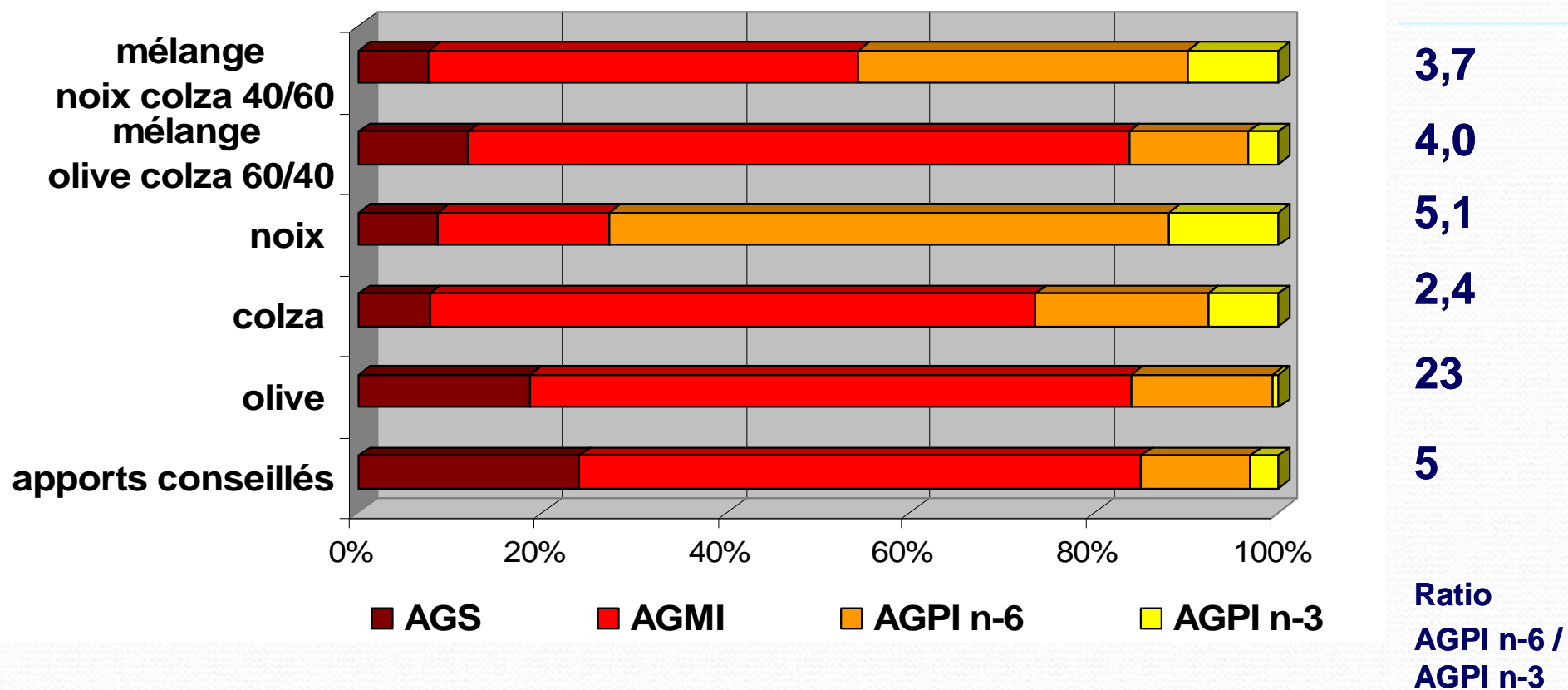


## Le choix des huiles

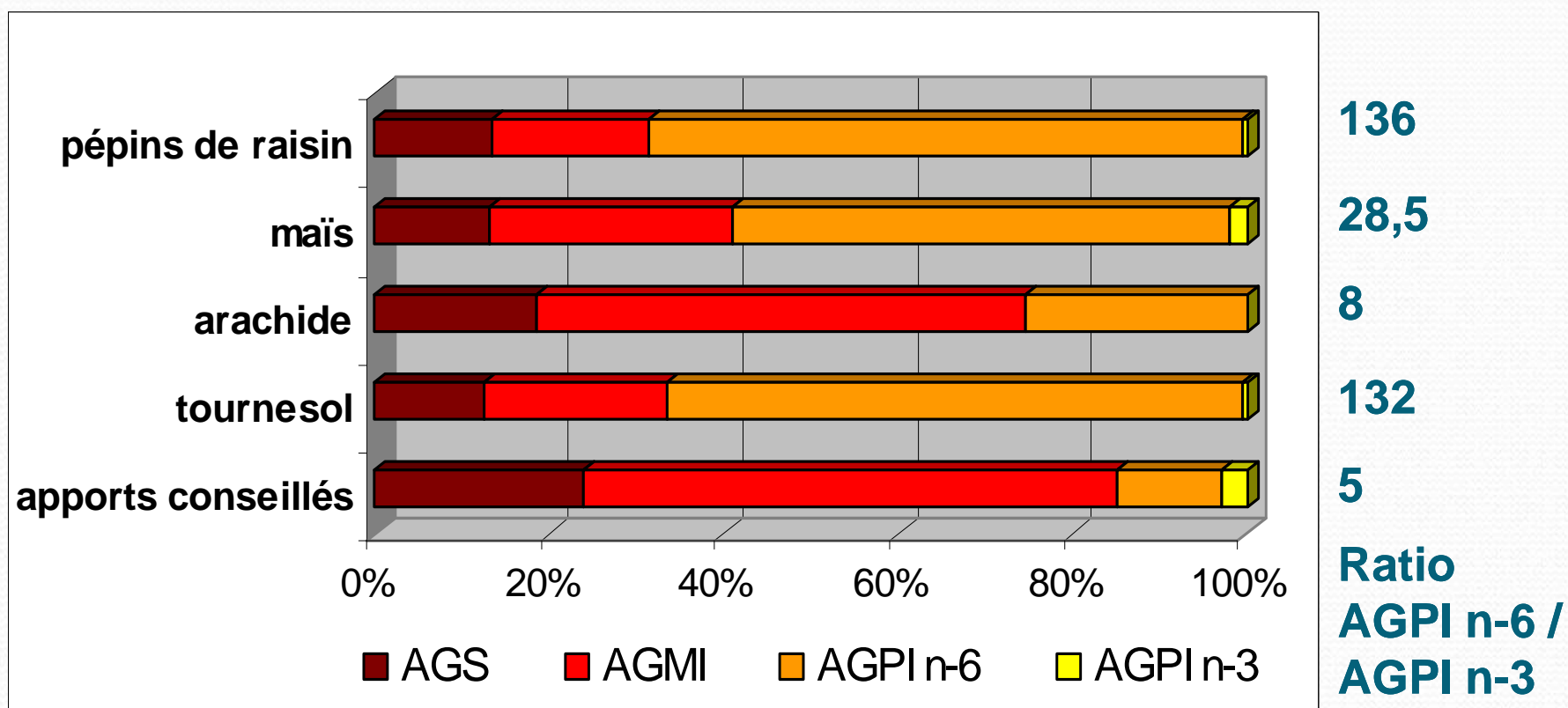
# Ratio oméga 6 / oméga 3



# Les huiles à privilégier



# Les huiles à éviter



# A privilégier

2 à 4 cuillères à soupe par jour  
d'huile de colza-olive ou colza-noix

Deux cuillères à soupe sont le « minimum vital »...



# Les huiles à éviter



Tournesol



Maïs, arachide, pépin de raisin



Les mélanges de ces huiles



# Les aliments trop souvent délaissés....



## Sardine et maquereau

- Apport de potassium

- Apport d'Oméga 3, zinc

- Protège cœur et cerveau

# Le rôle protecteur des Oméga 3

## Facteurs de risque

- ↓ Triglycérides
- ↑ Cholestérol HDL
- ↓ Insulino Résistance

## Infarctus

- ↓ Agrégation plaquettaire
- ↓ Thrombose

## Mort subite

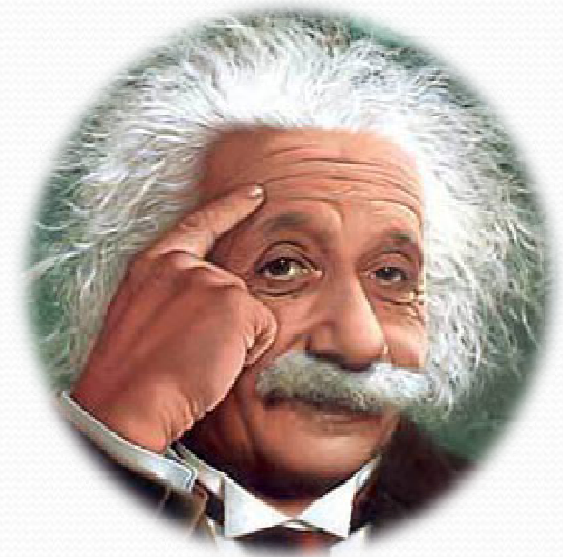
- ↓ Troubles du rythme
- ↓ Mort subite



# Les poisson gras



- Sardine
- Maquereau
- Truite
- Hareng
- Saumon
- Dorade
- Rouget
- Bar



# Recommandation

Poisson  
gras

200 à 400 g  
par  
semaine



# Les aliments trop souvent délaissés....



## L'avocat

- Apport de micronutriments
- Contribue à la baisse du cholestérol
- Acides gras essentiels

# Les aliments trop souvent délaissés....



## Les légumineuses

Lentilles, haricots, soja, pois cassés, pois chiches

- Forte densité micronutritionnelle
- Apport de potassium
- Source de protéines

# Potassium

## Association entre $K^+$ et réduction AVC

- Etude de 12 ans sur 859 personnes avec une augmentation de  $K^+$  de 2,25g : **réduction de 40 % de la mortalité vasculaire cérébrale.**

Khawn K.T, and Barrett-Connor E.

Dietary potassium and stroke-associated mortality. A 12 year prospective population study. N Engl J Med 1987

# Les aliments trop souvent délaissés....



## Les noix, amandes

- Apport en acides gras essentiels
- Oméga 3
- Magnésium



# Top des aliments riches en magnésium



Chocolat noir 70 %

112 mg/100g



Amandes, noix, noisettes

160 à 250 mg/100g



Riz complet

43 mg/100g

# Les aliments trop souvent délaissés....



## Les épices

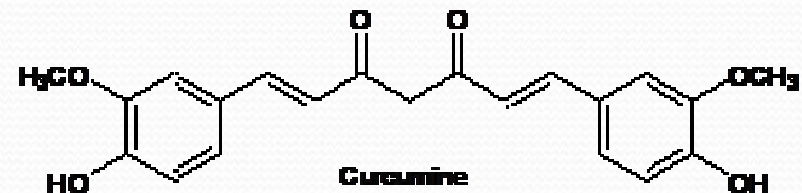
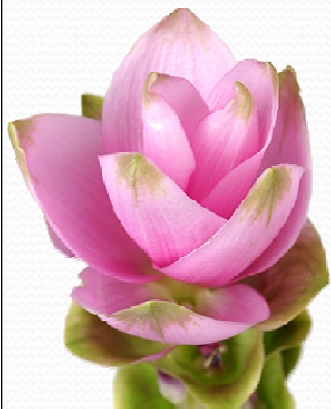
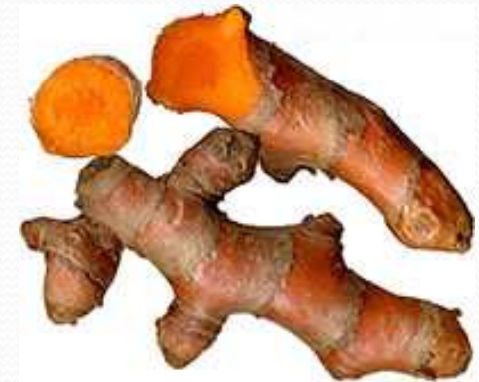
- Propriétés antioxydantes

- Substituts du sel

- Couleurs, saveurs

# Curcuma

- *Curcuma longa* L.
- Partie utilisée : rhizome
- Actifs principaux : curcuminoïdes
- Activités : anti-inflammatoire
  - Hépatoprotecteur
  - Protecteur cardio-vasculaire



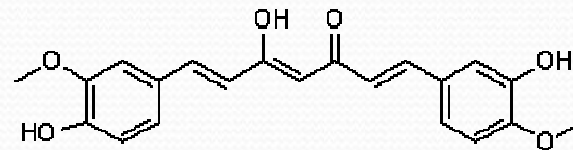
# Biodisponibilité de la curcumine + **2000%**



Poivre



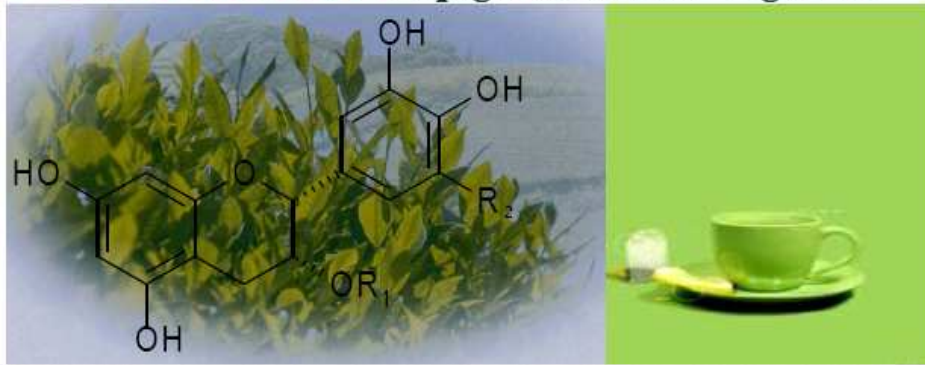
Curcuma



# Les polyphénols: classe des *Flavonoïdes*

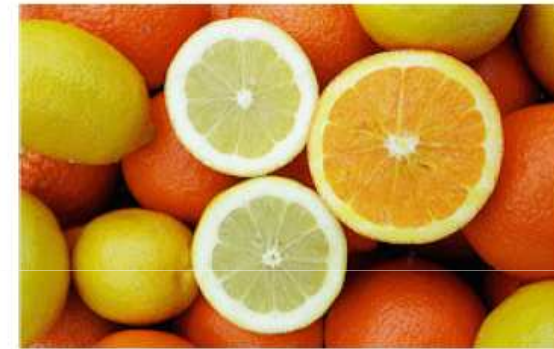
Largement représentés dans l'alimentation : on en consomme 1g/j  
soit 10 fois que de la vit.C et 100 x plus que la vit.E !!!

- *Catéchines* : Epigallacatechin-3-gallate



*Agrumes*

*Naringine, hesperitine*



*Anthocyanes:*



mg/100g

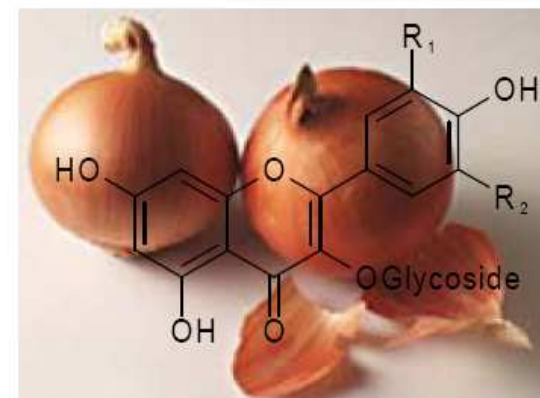
Myrtilles : 400  
Framboise : 30-400  
Rhubarbe : 200



3g/l de polyphénols dont  
0,5 à 1,2g/L anthocyanes

*Quercétine* :

*Pomme, oignon, vin rouge, fruits rouges*



# En résumé

- Manger mieux gras
- Consommer des huiles végétales avec un bon rapport oméga 6 / oméga 3 (colza, noix)
- +
  - Réduire les huiles riches en oméga 6 (tournesol, pépin de raisin, arachide)
  - +
    - Conserver un bon apport en mono-insaturés comme l'huile d'olive



# En résumé



- Filières du lin
- Association bleu blanc cœur
- +
- Végétaux riches en oméga 3 (mâche, noix, ...)
- +
- Consommer du poisson gras chaque semaine



# En résumé

- Pas un jour sans un fruit frais

+

- Des légumes à feuilles vertes  
(vitamine B9)

+

- Des produits céréaliers complets et des légumineuses





Cabinet de nutrition  
38 rue Victor Prouvé Nancy  
Tél. 06 72 17 36 54

**Merci de votre écoute**

