

Consultation Nutrition

40

NUTRITION MEDECINE SCIENCES

LE MARRONNIER DE JUIN : LES EXAMENS

Saison de tous les orages, juin apporte tant de tourmente, de stress et d'angoisses qu'il perturbe toute la famille et influence l'alimentation de tous, faisant le lit de conseilleurs nutritionnels pas toujours patentés !

Juin & examens

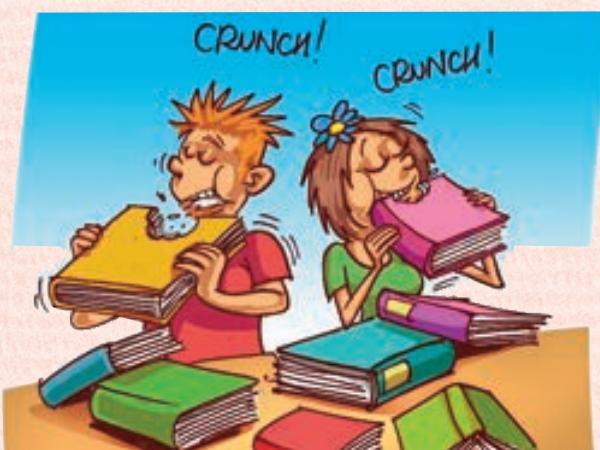
Les conseils fusent, en période d'examens, car bien sûr, les cigales recherchent une solution facile pour pallier les manques à apprendre des 9 mois précédents. Et puisqu'il faut donner un coup de collier, chacun est prêt à prendre tous les risques nutritionnels, à modifier ses comportements et son hygiène de vie de façon radicale pour tenter l'impossible. Quitte à en perdre son latin.

Dans la forêt de conseils plus ou moins ineptes qui fleurissent, quels sont ceux qui peuvent véritablement rendre service au compétiteur ? A n'en pas douter, les conseils d'équilibre et de stabilité métabolique, car le corps peut devenir, en ces temps émotionnellement perturbés, l'épine vertébrale de la constance physiologique.

Et c'est bien là ce qu'on demandera au corps : de traverser le tsunami adrénalique, de résister aux conséquences de la cortisolémie, de conserver une glycémie constante jour et nuit... d'annihiler les perturbations cliniques du dérèglement nyctéméral.



Photo CC zeligfilm® - DR



Chaunu® - DR

Raccrochez-vous à l'équilibre nutritionnel

Quand bien même l'équilibre alimentaire ne ferait pas partie de l'habitude du compétiteur, il est sans doute souhaitable pour accroître ses chances de résistance, de s'approcher de l'équilibre même de façon asymptotique.

Consultation Nutrition

40

Souvenez-vous : les marqueurs théoriques de l'équilibre nutritionnel : (en % de l'énergie)

Equilibre théorique



- Glucides
- Lipides
- Protéines

Et le résultat des courses épidémiologiques. Voici comment se compose l'assiette des Français :

consommation réelle



- Glucides
- Lipides
- Protéines

Ne tombons donc pas dans les travers habituels de trop de gras, trop de sucre, trop de protéines... et pas assez de glucides complexes.

Macronutriments clés pour la performance

Le cerveau étant sur-consommateur de glucose, on peut parfaitement superposer les besoins de l'effort physique et intellectuel. De fait, les besoins en eau et en glucides sont accrues et souvent, non satisfaits, d'une part parce que le sujet « oublie » de boire, et ensuite parce que les entraîneurs de champions (i.e. les parents angoissés, tapis derrière la porte de la chambre...), suggèrent des steaks immenses aux jeunes désesparés.

Exactement ce qu'il ne faut pas faire ! La digestion et l'utilisation des protéines nécessitant beaucoup d'eau (4 g / gramme de protéine), ils ne font qu'aggraver le déficit hydrique. Quand le métabolisme des glucides, lui, fournit de l'eau (CHO = énergie + CO₂ + H₂O) Le repas idéal, donc, pour le champion, étant un mini steak et beaucoup de pommes de terre, de pâtes ou de pain... et de l'eau, de l'eau, de l'eau.

Glucides (2)

Moyennes à atteindre (%AESAs) :

Fibres : ≥ 25 g/jour (adultes)

Glucides totaux : ≥ 50%

Glucides complexes : ≥ 27,5%

Gluc. simples / produits sucrés : < 12,5%

• Moyennes des apports en glucides

	Adultes		Enfants	
	%	IC 95%	%	IC 95%
Glucides totaux (% AESA)	45,5	[45,2-45,9]	48,4	[48,0-48,8]
Glucides complexes (% AESA)	24,5	[24,2-24,8]	23,2	[22,9-23,6]
Glucides simples issus des produits sucrés (% AESA)	9,5	[9,2-9,8]	13,6	[13,2-13,9]
Fibres (g/jour)	16,2	[15,8-16,5]	12,3	[12,0-12,5]

AESA : Apports énergétiques sans alcool

Etude ENNS, 2006, Usen

Consultation Nutrition

40

NUTRITION MEDECINE SCIENCES

Micronutriments clés pour la performance

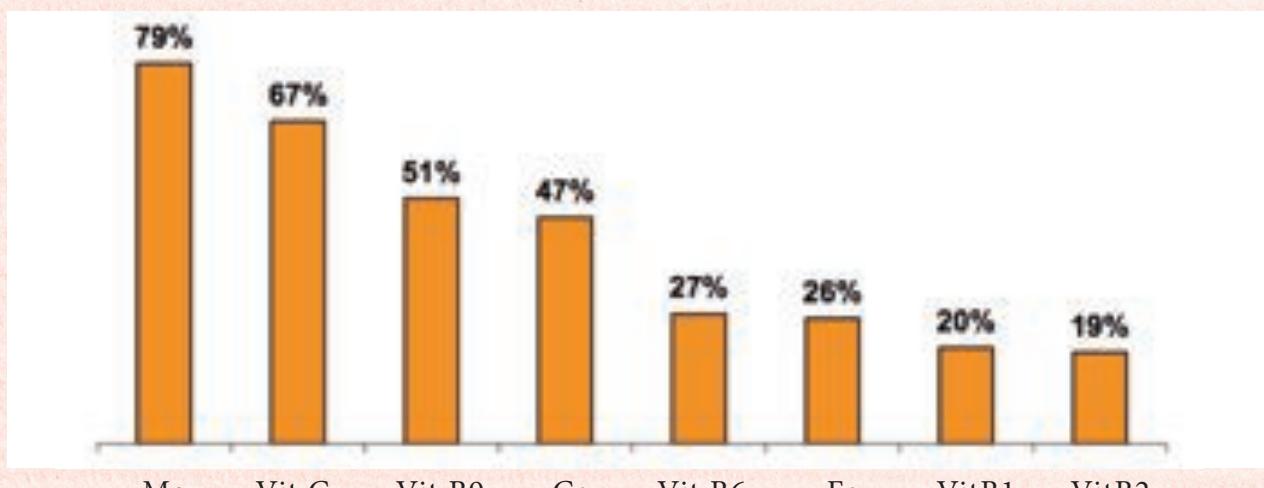
Globalement, certains micronutriments sont facteurs limitant. Sans distinguer les compétiteurs des Français moyens, disons que ces nutriments-là sont sensibles et impactant dans les périodes de stress et de grande activité intellectuelle et émotionnelle.

Certes, le magnésium et les vitamines du groupe B seront clés dans l'équilibre nerveux et la trans-

mission neuromusculaire. Mais que serait-ce le magnésium pris isolément, sans tous les autres nutriments ? Donc, inutile de vous précipiter sur des compléments alimentaires qui ciblent le cerveau contre toute attente du reste de l'individu. Ça n'a pas de sens d'isoler un nutriment.

Avoir une alimentation variée et raisonnable est très suffisant pour affronter l'épreuve.

Pourcentage d'adultes ayant des apports inférieurs aux besoins nutritionnels moyens (< 77% des ANC)



Source : Credoc enquête CCAF 2004

On voit nettement se distinguer du lot le magnésium, si important pour la résistance au stress.



Vitalia Nikola - Barres de céréales enrichies en minéraux - Macédoine - DR



Vital Nature - Lait de soja enrichi en minéraux - Italie - DR



Nutrition & Santé - ProtiPlus
Préparation pour crème dessert enrichie en minéraux - Belgique - DR

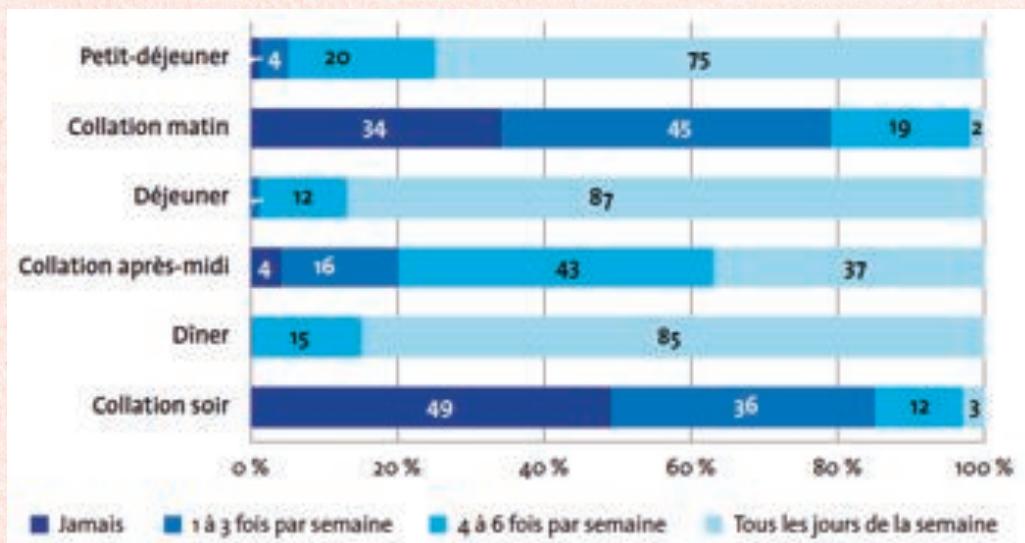
Consultation Nutrition

40

Variété mais constance dans les horaires

L'important étant la répartition des prises alimentaires et surtout, la régularité de celles-ci, voyons comment se prennent les différents repas en France :

Fréquence (%) des prises alimentaires au cours de la semaine d'étude selon le type de repas, chez les enfants de 3-17 ans (n=1444)



Source : Afssa, Etude INCA 2, 2006-2007

Ne tombons pas dans le travers anglo-saxon où les collations prennent le pas sur les repas principaux. Recentrons-nous sur l'essentiel !

Caféine, Red Bull, Guronsan et autres boosters

La mode n'est plus aux stimulants alcooliques, bière y compris, et c'est heureux. Pour autant, certains stimulants ne sont pas les plus adéquats à la performance intellectuelle.

Concernant le guarana, le ginseng, le gingembre et autres plantes asiatiques, l'aura médiatique précède, et de loin, les preuves scientifiques tangibles. Aucun praticien ne pourra donc prescrire ou même recommander ce type de substances.

La caféine est un stimulant connu dont on connaît les effets sur le rythme cardiaque. Il faut en limiter l'absorption car elle finit par altérer la qualité du sommeil et la tranquillité myocardique.

D'aucuns font leurs recommandations reliées à un bon de commande et compte paypal. Des

stimulants "naturels" (très important, le mot "naturel" !), des formules "effets prouvés" et autres promesses non conformes à la loi en vigueur. Mais comment lutter contre ces malfaisants virtuels qui tissent leur business malsain sur une toile nauséabonde ?

Seule recommandation possible pour le praticien : recommander les effets stimulants de la vitamine C apportée par les fruits et légumes (dans l'ordre du plus riche au moins riche : cassis, goyave, poivron, brocoli, kiwi, fraise, choux, agrume, ...)

TROP DE STRESS ?



Consultation Nutrition

40

Résultats des examens : la liste des courses

Pas trop de protéines ni de lipides ni de sucre et sucrerie,
 Pas de régime ni de privation, pas de saut de repas,
 Pas d'alcool. Surtout pas d'alcool, même pas bière ou cidre,
 Pas trop d'excitant (café, caféine, cola, taureau rouge, thé...), guarana,
 Pas de compléments alimentaires sauf cas particulier,
 Du sommeil, du sommeil, et encore du sommeil, car c'est la période idéale pour la mémorisation.

Se former et s'informer

- Le Centre de Recherche de Nutrition Humaine d'Auvergne organise à Clermont-Ferrand, du 17 au 19 septembre 2014 la **16^e édition de l'Université d'Été de Nutrition**. 300 scientifiques, médecins nutritionnistes, diététiciens et étudiants autour d'un programme : Nutrition de l'enfant, Approches holistiques de la nutrition, Allégations nutritionnelles, Nutrition et Stratégie nationale de santé, Nutrition du Senior.
 Une conférence "**Comment apprendre à un enfant à bien s'alimenter ? Rôle de la famille et de la collectivité**" est organisée le 17 septembre 2014 à 19h30. Lauriane.Bougaret1@udamail.fr

- Perturbateurs Endocriniens !**

Quelles propositions pour fédérer les acteurs et construire le futur ?
<http://www.adebiotech.org/pert/index.php?id=603&campagne=6&lien=inscription>

- Réduction de sel : consommation, marché et solutions innovantes**

Enjeux de santé publique, la réduction de sel est au cœur de toutes les réflexions R&D et correspond à une très forte attente de la part des consommateurs.
 Cette étude spécifique cible les problématiques liées à la réduction de sel dans les produits transformés et propose plus d'une soixantaine de solutions différentes en fonctions des applications.
 30 pages en format pdf - Tarif : 200 € HT - sophie@nutrimarketing.fr

Bibliographie

Credoc enquête CCAF 2004
 Etude ENNS 2006, USEN
 Etude INCA 2

Rédaction : Béatrice de Reynal • Conception graphique : Douchane Momcilovic • Mise en page : Alix de Reynal

Crédit photographique : Chaunu - InnovaDatabase - NutriMarketing - Nutrition & Santé - Vital Nature - Vitalia Nikola - Zarc - Photo CC zelijfilm® -