

VIDÉO 5
**Bien manger pour se soigner
et prévenir les maladies
chroniques**

FONDATION CARCEPT PREV, ENGAGÉE POUR LA SANTÉ
DE VOS SALARIÉS ET DE VOTRE ENTREPRISE





QU'EST-CE QU'UNE MALADIE CHRONIQUE ?

Maladies nécessitant des soins à long terme,
pendant une période
d'**au moins** plusieurs mois (OMS).



LES MALADIES CHRONIQUES EN FRANCE

1/3 des français ont une maladie chronique (20M)
dont 11M personnes en affection longue durée

**La plupart de ces maladies peuvent être évitées
par l'adoption d'un mode de vie sain !**



NOS MODES DE VIE FAVORISENT LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ

EN FRANCE :

30.3 % des
individus sont
en surpoids

17 % des
individus sont
obèses

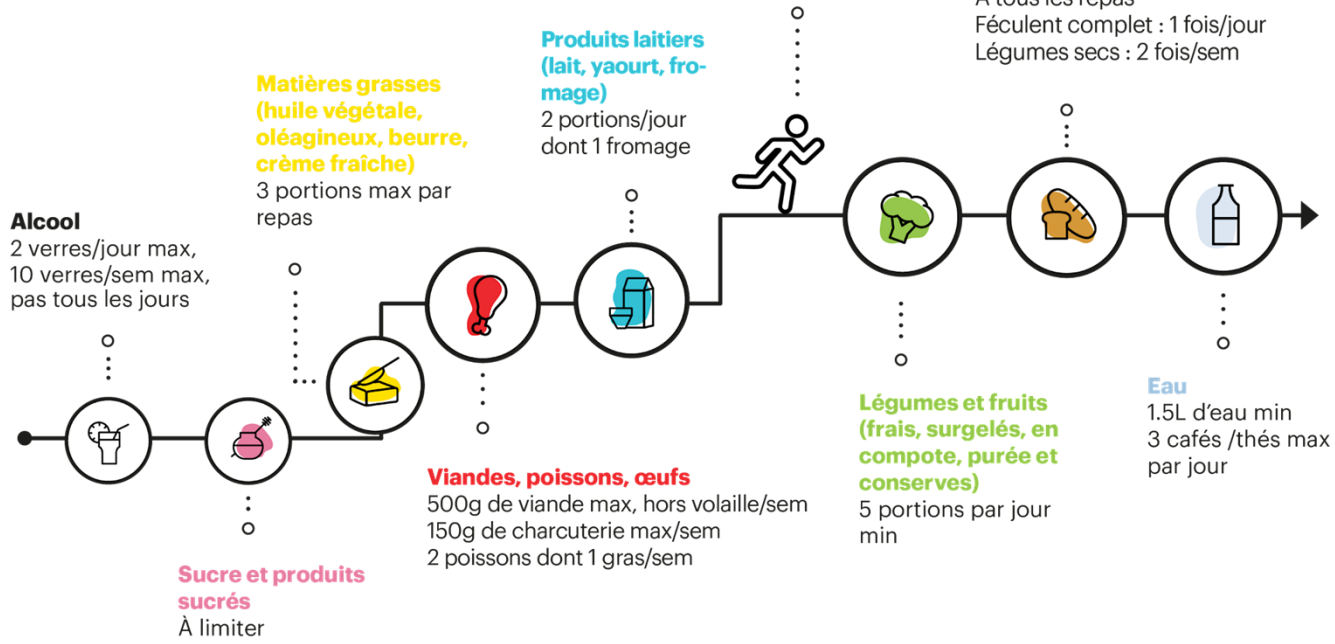


AUGMENTER

Aliments de saison, bruts, local, bio et fait maison

PRÉVENIR LES MALADIES CHRONIQUES

75 à 150 min
d'endurance d'intensité
soutenue à modérée



RÉDUIRE

Aliments ultra transformés, avec additifs
(conservateurs, colorants, arômes...), sodas

LE DIABÈTE

1 FRANÇAIS SUR 10 A DU DIABÈTE

Taux de sucre dans
le sang trop élevé
= glycémie



Complications :





COMMENT GÉRER LE DIABÈTE PAR LA NUTRITION

OBJECTIFS :

**Corriger
les erreurs alimentaires**

**Apprendre à détecter, gérer et
éviter les hypoglycémies**

**Apprendre à détecter et répartir les
glucides dans son alimentation**

**Retarder l'apparition des
complications**

RÉPARTITION DES GLUCIDES ET RÈGLE DE RESUCRAGE



**Resucrage, dès les premiers signes
d'hypoglycémie**

**3 morceaux de sucre
+
glucides complexes et / ou repas**

EN PRATIQUE



Panacher les légumes et les féculents dans l'assiette (augmenter les fibres)

Surveiller sa glycémie et adapter les glucides de vos repas

Consommer des graisses de bonne qualité, peu de produits sucrés et de sel

Faire une activité physique régulière et adaptée et adapter sa glycémie en fonction



Ne pas boire d'alcool à jeun

Ne pas sauter de repas

Ne pas consommer de produits sucrés hors des repas

Éviter les édulcorants chimiques

LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES SONT LA 2^{ème} CAUSE DE MORTALITÉ EN FRANCE

Ensemble de troubles
touchant le cœur
et les vaisseaux sanguins



Hypertension artérielle
Infarctus
Insuffisance cardiaque

L'ALIMENTATION EST UNE DES CLÉS POUR LES ÉVITER

Facteurs accélérateurs

Diabète, **Dyslipidémies**
Surpoids, Obésité, Sédentarité
Hypertension artérielle
Tabagisme, Stress
Surconsommation d'alcool

Facteurs ralentisseurs

Alimentation équilibrée
Activité sportive
Activité physique (être debout,
marcher, des activités légères)



EN PRATIQUE

Une alimentation équilibrée, variée

**Des apports en sel, charcuterie et alcool
contrôlés**

**Des graisses de bonne qualité
(huiles végétales et oméga 3)**

**Une consommation de fruits et légumes
pour l'apport en antioxydants**

De l'activité physique régulière



L'HYPERTRIGLYCÉRIDÉMIE

20% DE LA POPULATION FRANÇAISE PRÉSENTE UNE HYPERCHOLESTÉROLÉMIE



Le cholestérol,
qu'est-ce que c'est ?

HDL-C : “bon cholestérol”
LDL-C : “mauvais cholestérol”



Hypercholestérolémie
=
Trop de **LDL-C**





COMMENT GÉRER L'HYPERCHOLESTÉROLÉMIE PAR LA NUTRITION

Alimentation équilibrée

**limiter les produits
à teneur élevée en cholestérol**

**limiter les produits
riches en acides gras saturés
(d'origine animale)**

Augmenter ses apports en oméga 3

**Augmenter sa consommation
de fibres**

**Apport éventuel d'aliments enrichis
en stérols végétaux**



DIMINUER LES PRODUITS RICHES EN ACIDES GRAS SATURÉS

**Privilégier la cuisson à l'huile d'olive
plutôt qu'au beurre**

**Maximum 10 g de beurre par jour
(de préférence cru)**

**Privilégier les viandes maigres
et parties maigres des viandes**

Limiter les viandes grasses

Viandes maigres

dinde et poulet (sans la peau), bifteck,
faux filet, steak haché 5% pour le bœuf,
filet de porc, escalope et filet de veau

Viandes grasses

agneau, mouton
et parties de viande près de l'os

TENEUR EN CHOLESTÉROL ET ZOOM OMÉGAS 3

Aliments riche en cholestérol (pour 100 g)

Pâtisseries	125 mg
Fruits de mer	50-160 mg
Charcuteries	> 150 mg
Mayonnaise	165 mg
Beurre	250 mg
Œufs	500 mg
Abats	140-2000 mg

Omégas 3

Viandes Poissons Œufs	Poisson gras : anchois, sardine, hareng, maquereau, truite, thon, saumon)
Matières grasses	huiles de lin/noix/cameline/colza; graines de lin; cerneaux de noix
Autres	Aliments issus de la filière Bleu-Blanc-Coeur

AUGMENTER SON APPORT EN FIBRES

Portions contenant 3 g de fibres
Apport quotidien recommandé = 30 g



2 cuillères de lentilles cuites
1 cuillère de haricots blancs,
rouges cuits



1/4 de baguette courante
1,5 grande tranche de pain de
mie complet
2 grandes tranches de pain de
mie blanc



30 - 35 g de cacahuètes, noix
de Macadamia et pistaches



350 g de riz blanc cuit
200 g de pommes de terre
(sans peau) cuites
150 g de pâtes cuites
100 g de quinoa cuit



1 tranche de pain complet (40 g)
100 g de pâtes complètes cuites
150 g de riz complet cuit



150 g de fruits, soit : 1 pomme /
orange / poire / nectarine /
brugnon / pêche
1/2 pamplemousse / mangue
2 petits kiwis / gros abricots



100 g de légumes
(crus ou cuits)



L'HYPERTRIGLYCÉRIDÉMIE



4% DE LA POPULATION FRANÇAISE PRÉSENTE UNE HYPERTRIGLYCÉRIDÉMIE PURE



Les triglycérides,
qu'est-ce que c'est ?

Stockage des **sucres**
sous forme de **graisse**



Hypertriglycémie
=
> à 1,50 g/L de sang



ARRÊTER LES SUCRES ET L'ALCOOL

2 portions de fruit maximum par jour

0 alcool

**1 portion normale de féculents
ou céréales à chaque repas**

0 produit sucré

1 portion de fruit

=

1 pomme, 2 kiwis, ½ de pamplemousse,
10 à 15 cerises, ¼ d'ananas, 1 orange,
2 clémentines, 2 gros abricots ou 3 petits,
250 g de fraises ...



L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE



20% DE LA POPULATION FRANÇAISE ADULTE PRÉSENTE UNE HYPERTENSION ARTÉRIELLE

L'hypertension artérielle,
qu'est-ce que c'est ?

Pression du sang
dans les artères trop **élevée**



Pression maximale : 10 à 14

Pression minimale : 6 à 8





PRÉVENIR L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE



Manger équilibré et varié

Pratiquer une activité physique

Remplacer le sel par des épices et des herbes aromatiques, saler peu

**Arrêter le tabac,
réduire la consommation d'alcool**

Consommer de la vitamine D (exposition solaire, poissons gras, supplémentation)

Minimiser les sources de stress

LES CANCERS

382 000 NOUVEAUX CAS DE CANCERS EN 2018

Les plus fréquents
chez l'homme

(prostate, poumon et colorectal)



Les plus fréquents
chez la femme

(sein, poumon et colorectal)

FACTEURS NUTRITIONNELS AUGMENTANT LE RISQUE DE CANCER (FACTEURS DE RISQUE)

Facteurs de risque	Cancers
Boissons alcoolisées	Partie haute du tube digestif, estomac, côlon-rectum, foie, sein
Surpoids et obésité	Partie haute du tube digestif, estomac, (cardia), côlon-rectum, foie, pancréas, rein, vésicule biliaire, prostate, endomètre, ovaire, sein (<i>après la ménopause</i>)
Viandes rouges et charcuteries	Côlon-rectum
Aliments conservés par le sel	Estomac
Compléments alimentaires (base de bêta-carotène à forte dose)	Poumon (fumeurs et ex-fumeurs)

FACTEURS NUTRITIONNELS DIMINUANT LE RISQUE DE CANCER (FACTEURS PROTECTEURS)

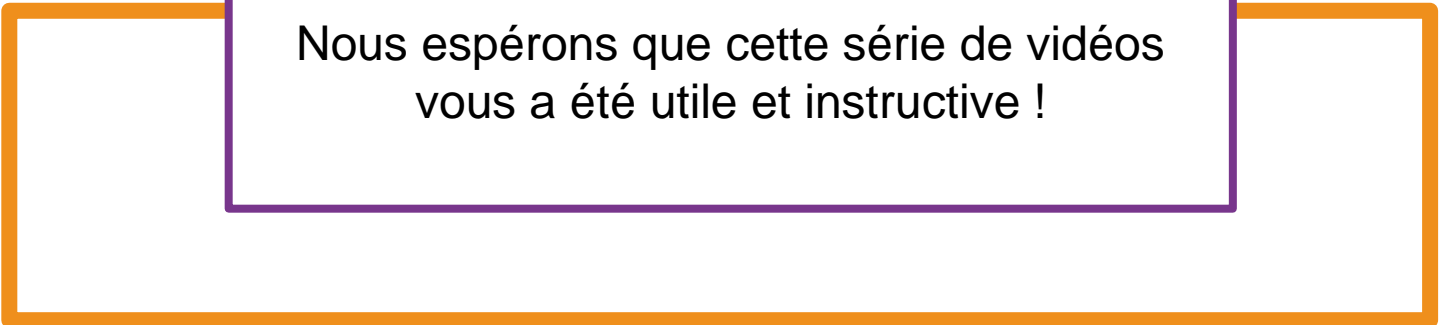
Facteurs protecteurs	Cancers
Fruits et légumes	Voies aérodigestives dans leur ensemble (bouche, pharynx, larynx, nasopharynx, œsophage, poumon, estomac, côlon-rectum)
Aliments contenant des fibres et grains entiers	Côlon-rectum
Produits laitiers	Côlon-rectum

Autres

Activité physique
Allaitement



MERCI POUR VOTRE ATTENTION



Nous espérons que cette série de vidéos
vous a été utile et instructive !



GRUPE KLESIA
fondation d'entreprise

