

Nutritionnelle et Diététique

Le sucre, l'hygiène alimentaire, l'hygiène de vie... Le diabète

Avant toute chose, il est essentiel de comprendre l'un des mécanismes qui engendrent les pathologies chroniques : L'inflammation.

Il existe 2 types d'inflammations :

- L'inflammation aiguë
- L'inflammation bas grade

L'inflammation aiguë

Cette inflammation apparaît lors d'un choc, un coup, une plaie, une fracture, ...

Dans ce cas, 4 signes témoignent de cette inflammation :

- ❖ Rougeur
- ❖ Douleur
- ❖ Gonflement
- ❖ Chaleur

L'inflammation aiguë est une réaction du système immunitaire, elle est normale et aide à la guérison. Cette inflammation disparaît au bout de quelques jours.

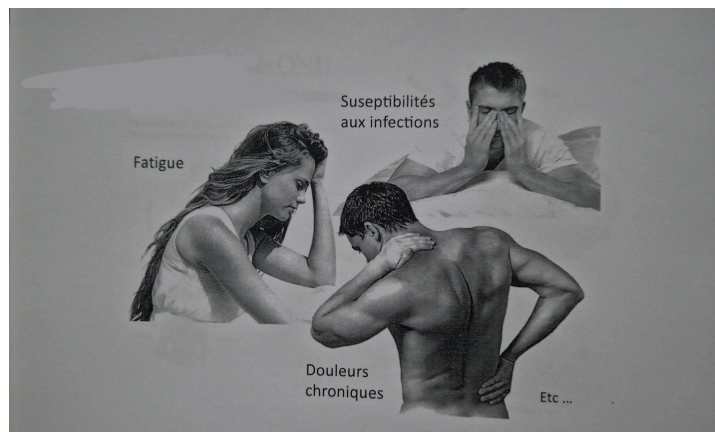
L'inflammation bas grade

Cette inflammation est silencieuse. Il n'y a donc pas de manifestation des 4 signes de l'inflammation aiguë.

Par contre, cette inflammation s'attaque à nos cellules et nos tissus.

Premiers signes de l'inflammation de bas grade :

- Fatigue
- Baisse de l'immunité
- Douleurs chroniques

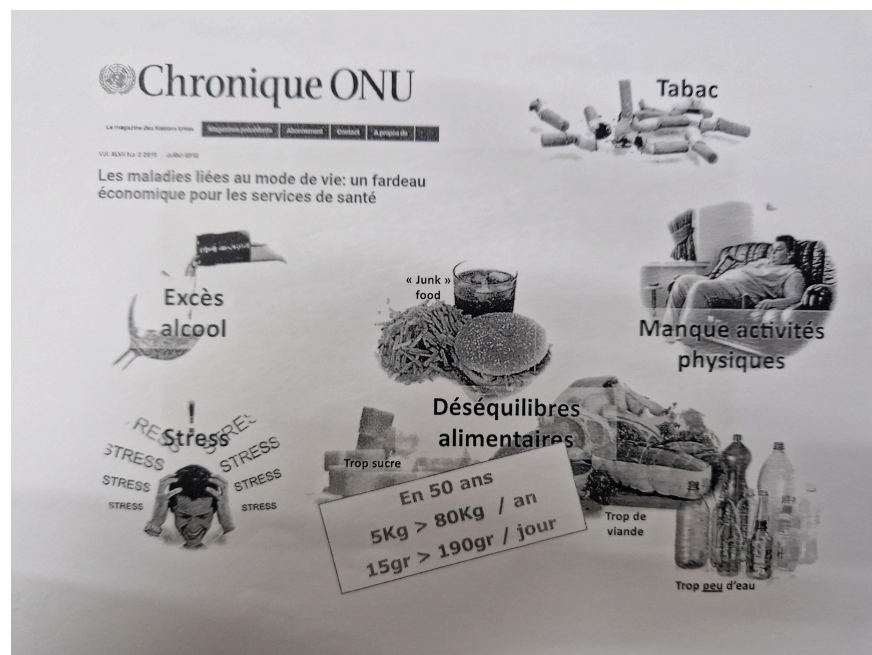


Si nous n'y prenons pas garde, l'inflammation de bas grade engendrera des pathologies chroniques telles que :

- ★ Surpoids, obésité
- ★ Diabète de type II
- ★ Maladie cardio-vasculaires
- ★ Cancers
- ★ ...

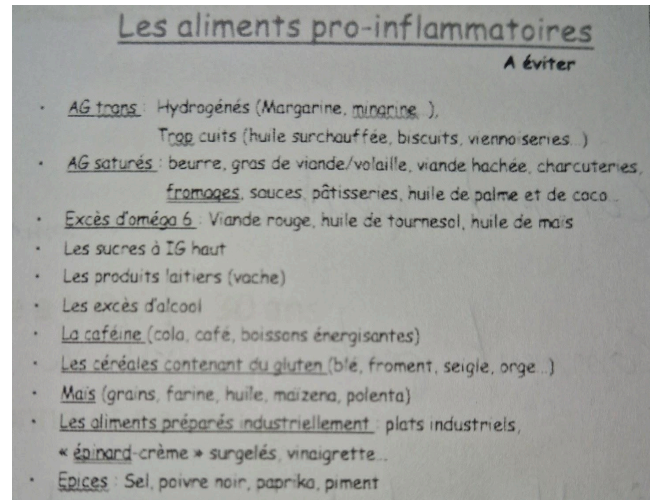
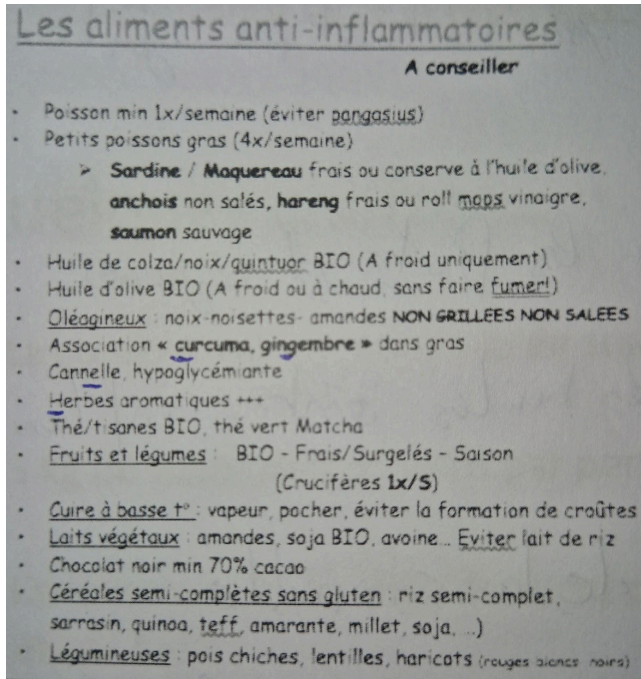
Qu'est-ce qui engendre de l'inflammation de bas grade dans l'organisme ?

- Une alimentation déséquilibrée
 - Consommer trop d'aliments pro-inflammatoires
 - Consommer trop peu d'aliments anti-inflammatoires
- La consommation d'alcool, de tabac, de drogues
- La sédentarité (le manque d'activité physique)
- Les additifs, les conservateurs, les colorants, les exhausteurs de goût et les produits chimiques en tous genres présents dans les préparations alimentaires industrielles
- Les composés chimiques que l'on trouve dans les produits cosmétiques, les produits capillaires, les savons, les crèmes les colles de faux cils, les faux ongles, les parfums d'ambiance, les produits ménagers, les colorants de vêtements, les tatouages,
- Le stress chronique
- Le manque de sommeil réparateur
- La pollution de l'eau, de l'air, les pesticides, ...
- ...



Nutritionnelle et Diététique

Les aliments anti et pro-inflammatoires



Travail par groupe de 2, répondre au 20 questions qui sera compté : _____/60

1. Cite les épices anti et pro-inflammatoires ? _____/3
2. Cite les poissons anti-inflammatoires ? _____/3
3. Quel poisson est pro-inflammatoires ? _____/2
4. Cite 2 huiles anti-inflammatoires et 4 huiles pro-inflammatoires ? _____/6
5. C'est quoi un crucifère ? _____/4
6. Cite les boissons pro-inflammatoires et anti-inflammatoires ? _____/6
7. Le maïs est-il un pro ou un anti inflammatoire ? _____/5
8. Comment doit-on consommer les oléagineux ? _____/2
9. Combien de petits poissons gras faut-il consommer par semaine ? _____/2
10. Quelles sont les céréales qui contiennent du gluten ? _____/5
11. Quelles sont les céréales qui ne contiennent pas de glucose ? _____/5
12. Comment peut-on consommer des fruits et des légumes ? _____/4
13. Comment peut-on consommer les huiles anti-inflammatoires ? _____/4
14. Quelle est la propriété de la cannelle ? _____/2.5
15. Quel lait végétal ne doit-on pas utiliser ? _____/0.5
16. Quel conseiller choisir pour son chocolat ?
17. Quel mode de cuisson utilise sont-il conseiller ? _____/2
18. Cite les légumineuses ? _____/2
19. Les plats et préparations industrielles sont-ils conseillés ? _____/2

Prise de conscience de la présence de sucre (glucose) dans les aliments

Quelques chiffres...

- La consommation mondiale de sucre a triplé en 30 ans
- 5 kg de sucre sont achetés par personne et par an
- Consommation de 50kg de sucre par personne et par an!!!
(45 kg étant cachés dans les produits industriels!)
- Le nombre de personnes obèses a doublé en une génération



Astucieux...



Utilisation de logos, de bonhommes, de couleurs... qui attirent les plus petits...

Nutritionnelle et Diététique

De 6 mois à 17 ans, les enfants ont vu 60-70 000 pubs faisant la promotion du sucre

Promotion sucre !

L'impact des publicités



Astucieux ...

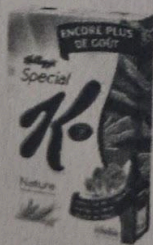


!!!! **INGRÉDIENTS:** JAMBON DE PORC, SEL, SUCRE, ANTIOXYDANT : ASCORBATE DE SODIUM, CONSERVATEUR : NITRITE DE SODIUM.

Le sucre caché...

Ici le sucre est utilisé pour masquer au goût une énorme quantité de sel !

Stop aux mensonges Économie



ÉCONOMIE Les dessous du « Monde » Économie mondiale Économie française Économie

Kellogg's condamnée pour publicité mensongère sur sa gamme Spécial K

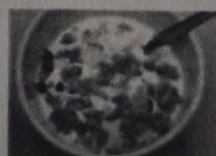
La société a été condamnée, mercredi, à 15 000 euros d'amende pour avoir soutenu que la teneur affichée en matières grasses dans des barres et céréales, et avoir utilisé des logos "de nature à induire en erreur".

Source : AFP, 14/01/2019, 10h11. L'Espresso 14/01/2019, p. 12

En attendant, des milliers de produits ont été et sont toujours vendus

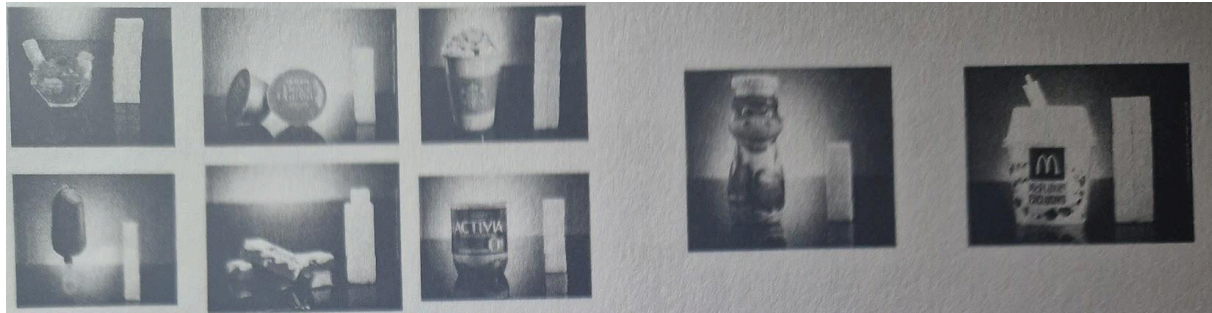
Charge Glycémique : 30

= 11 sucres



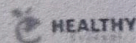
Céréales Corn Flakes type Fruit'n fibre® (1 bol de 50 g)





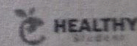
QUELLE QUANTITÉ DE SUCRE DANS CES BOISSONS ?

BOISSON	POIDS	SUCRE
Orangina	25 cl	11,5g
Sprite	33 cl	21,8g
Fanta	33 cl	22g
Cola	33 cl	30g
Cola	33 cl	32g
Cola	33 cl	35g
Cola	33 cl	39g



QUELLE QUANTITÉ DE SUCRE DANS CES BARRES ?

BARRE	POIDS	SUCRE
Balisto	37g	15g
Bonbon	43g	18g
KitKat	47g	23g
Twix	50g	24g
Maltesers	50g	25g
KitKat	45g	27g
Bonbon	37g	27g



HUILE DE PALME

SUCRE RAFFINE

LAIT EN POUDRE

NOISETTES

CACAO

EMULSIFIANTS

QUE CONTIENT UN POT DE NESQUIK ?



5% DE PRODUITS DIVERS

20% DE CACAO MAIGRE

75% DE SUCRE

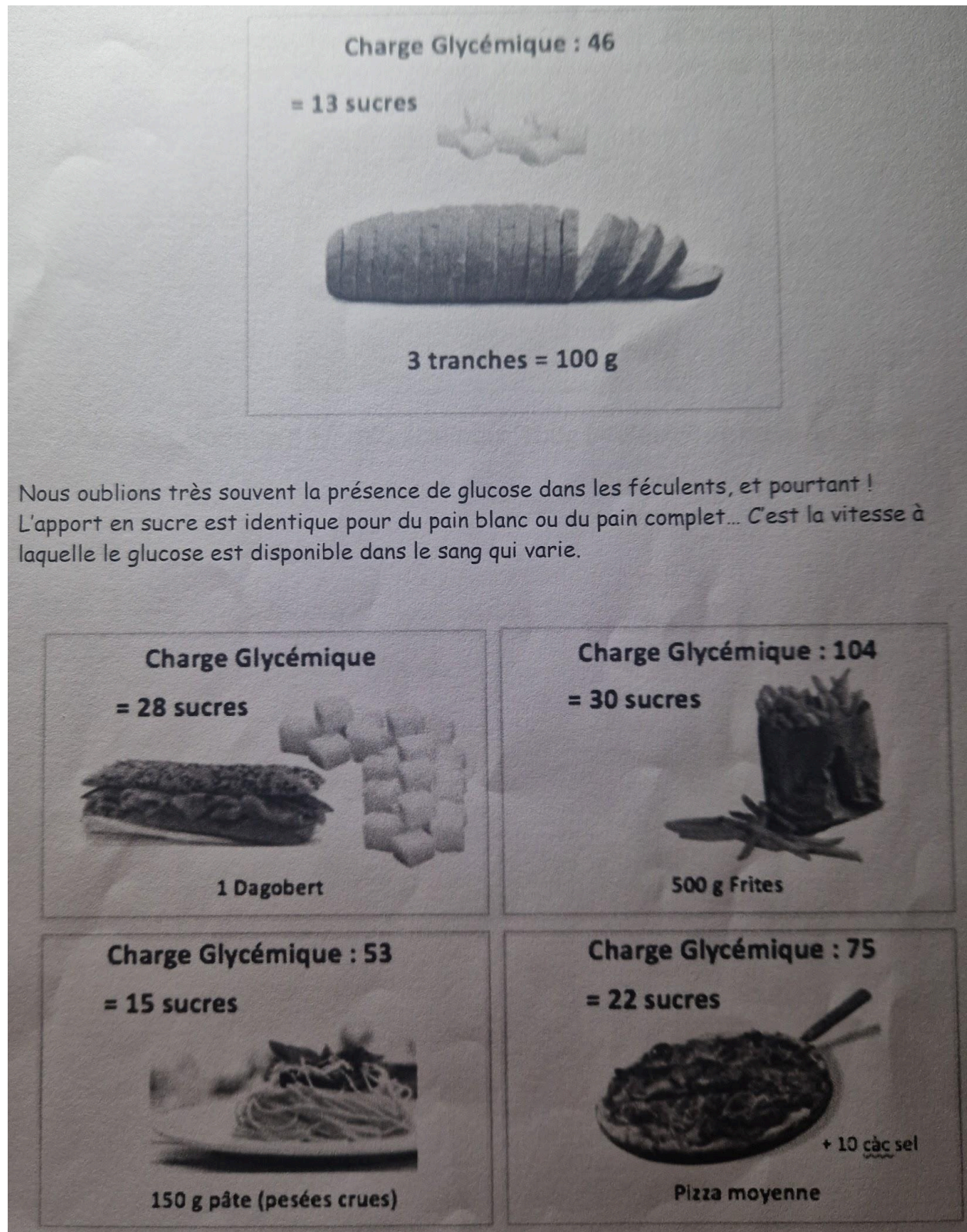


Huile de palme, sucre, le lait, les émulsifiants sont des substances pro-inflammatoires qui n'ont aucun intérêt nutritionnel. Encore moins pour un enfant !

Notons aussi que les prix sont exorbitants comparé au prix du sucre et de l'huile de palme.

Nutritionnelle et Diététique

Les féculents en accompagnement !!!



ATTENTION aux galettes de riz ou de maïs

Souvent présentées comme des aliments sains et savoureux. Mises en avant par des marques BIO ou DIÉTÉTIQUES, on leur attribue un caractère peu calorique et coupe-faim.

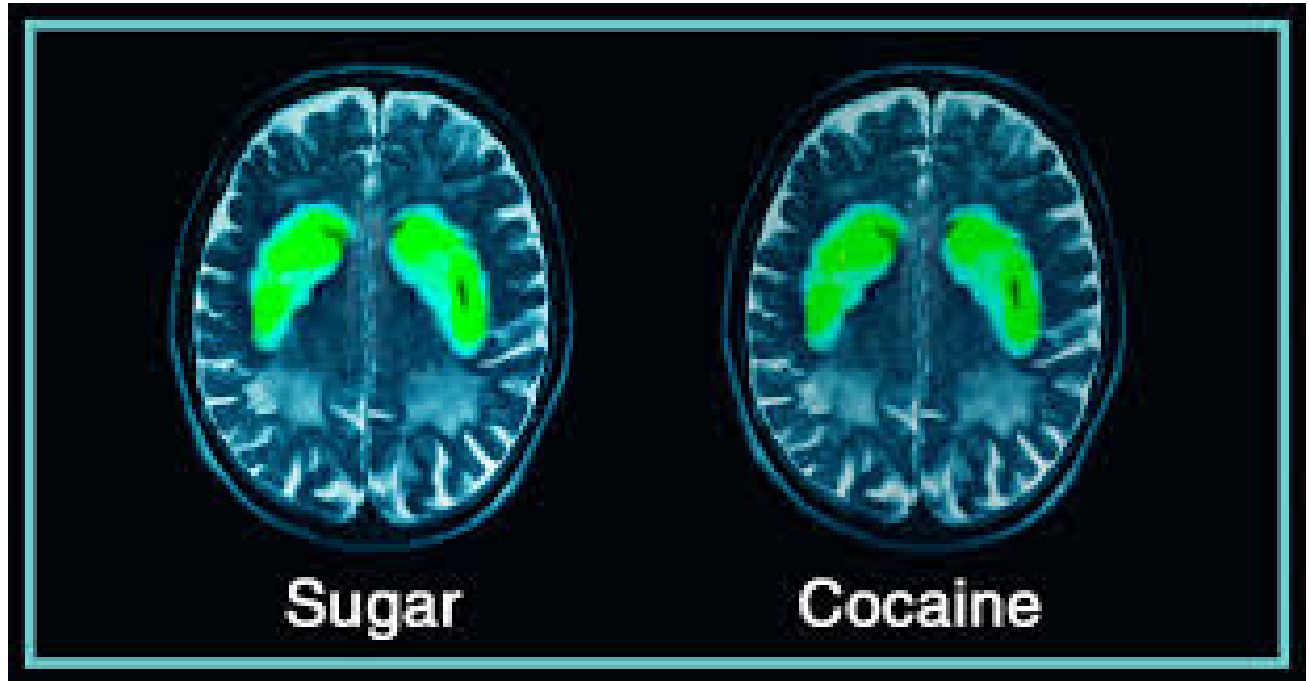


IG de 85 !!!!!

Apport calorique = +/- 380 Kcal pour 100g (+élevé que celui du pain)

Nutritionnelle et Diététique

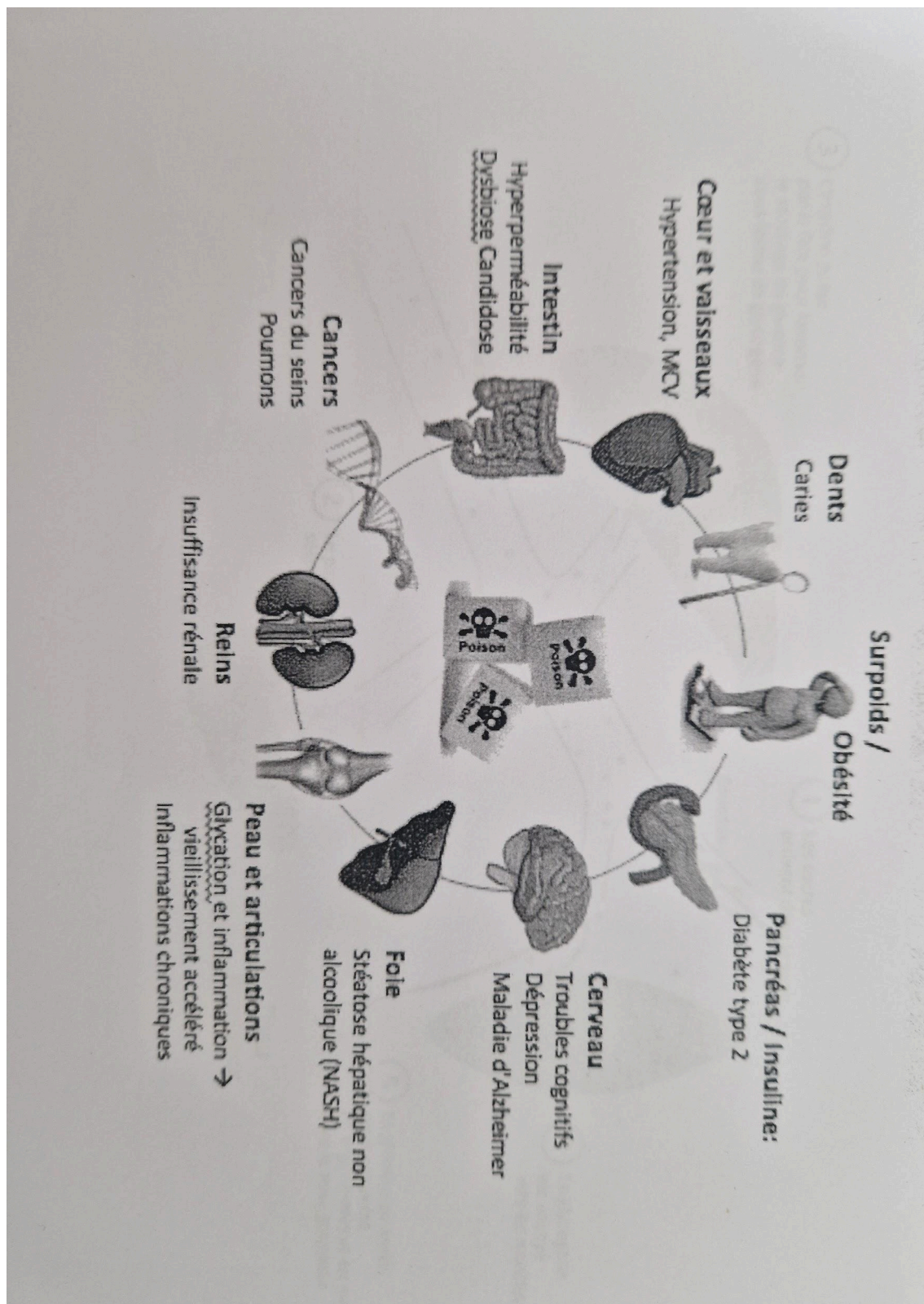
Astucieux



Visualisation d'une vidéo <<Le sucre, véritable drogue>> Expérience en laboratoire
<< <https://youtu.be/5oqoWyFQAgo?si=Sxv3pHEndUmEfLxH>>>

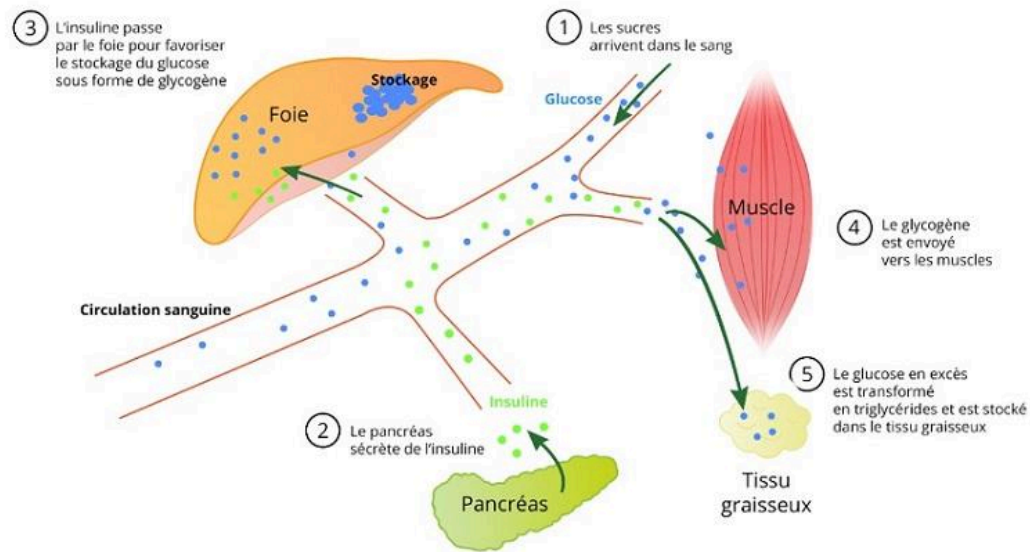
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Effets des excès de sucre sur notre santé



Nutritionnelle et Diététique

Le mécanisme de régulation normal de la glycémie



Glycémie :

Insuline :

Hyperglycémie :

Hypoglycémie :

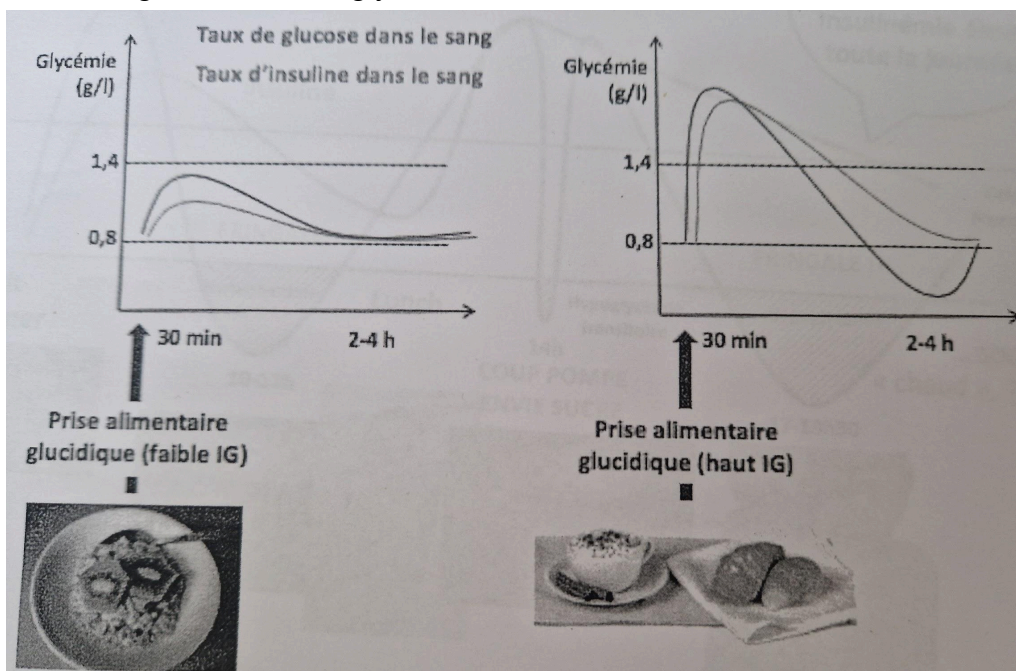
Insulinémie :

Pancréas :

Explication du mécanisme de régulation de la glycémie

Schéma :

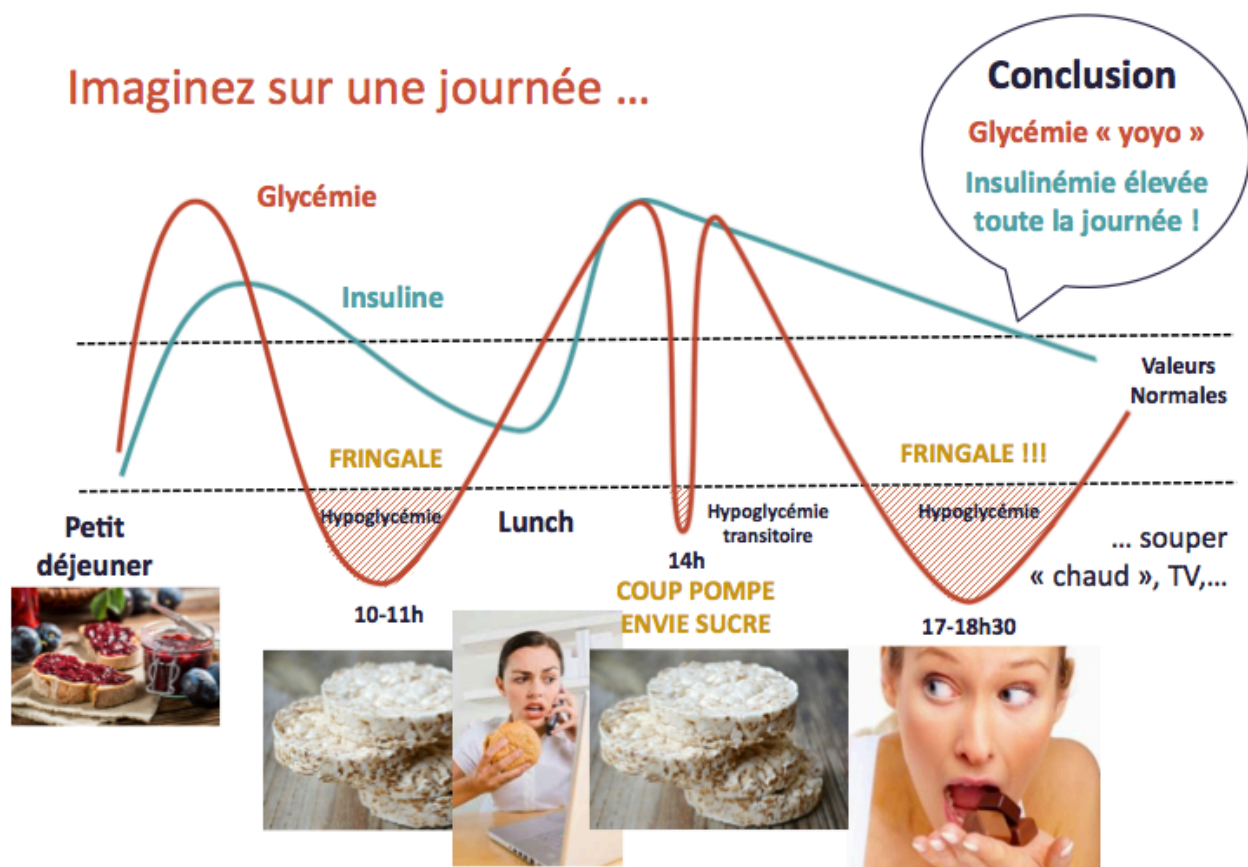
Effet des glucides sur la glycémie

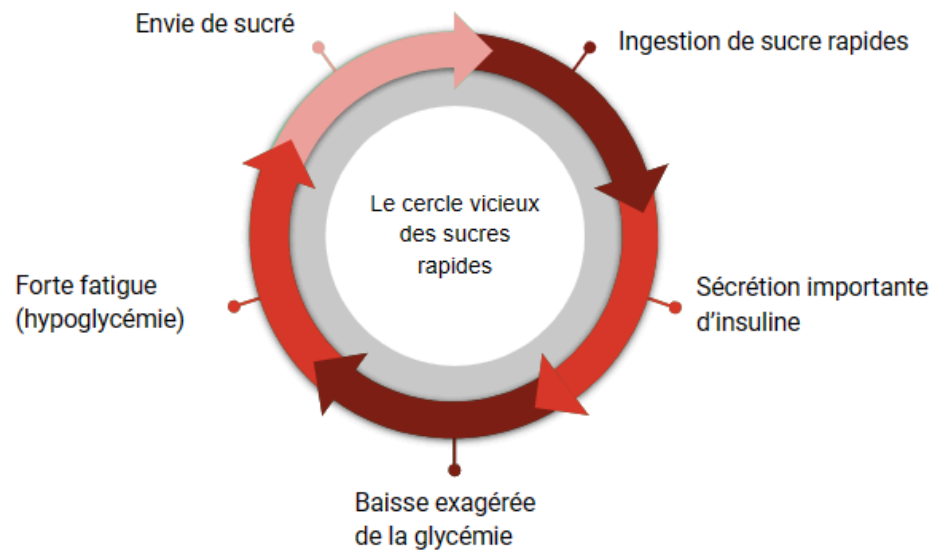


Nutritionnelle et Diététique

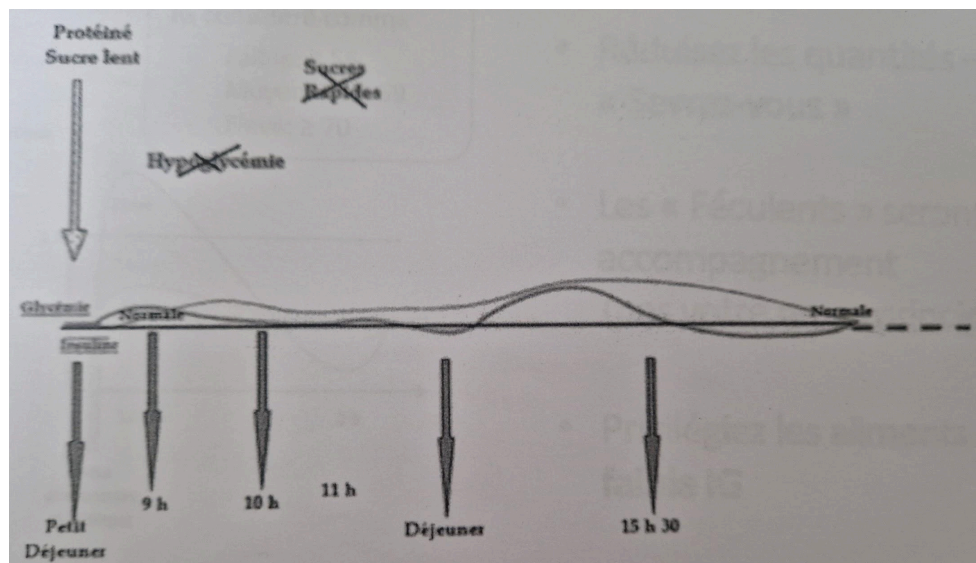
Les signes de l'hypoglycémie

Qu'est-ce que l'hypoglycémie réactionnelle ?



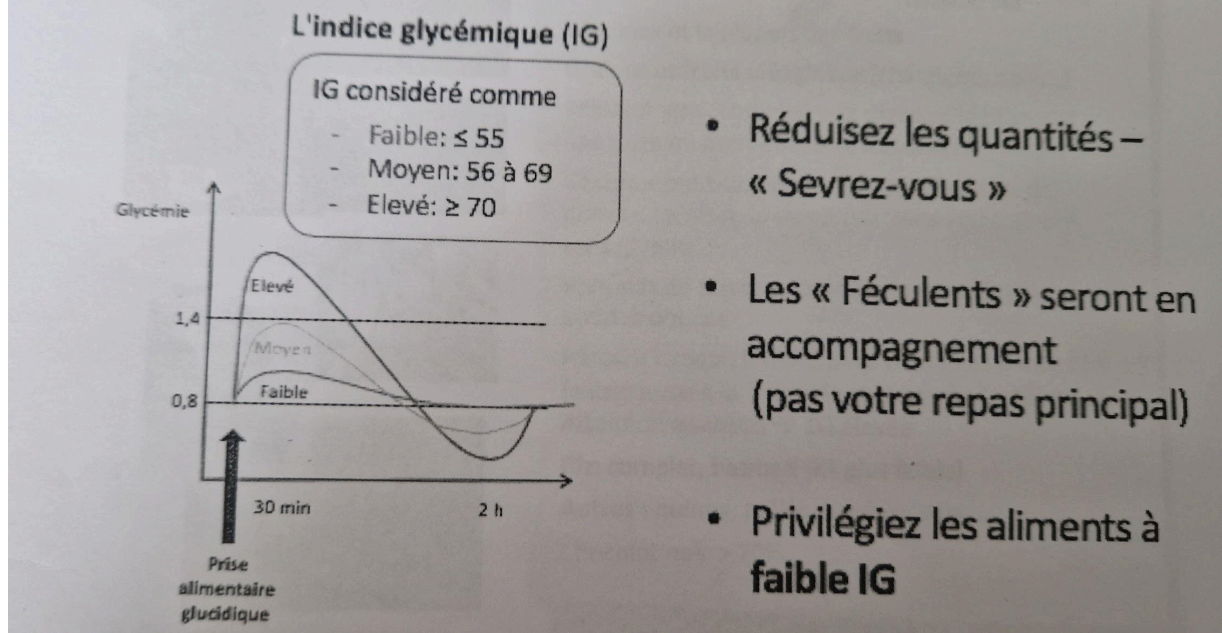


une glycémie stable



Nutritionnelle et Diététique

Mangez comme si vous étiez diabétique!



IG faible



Lentilles



Pois chiches



Haricots rouges



Noix



Amandes



Cacahuètes



Quinoa



Riz complet



Chocolat noir



Pomme



Poire



Banane



Orange



Kiwi

IG moyen



Pâtes complètes



Riz blanc



Flocons d'avoine



Pain complet



Coulis de tomate



Confiture



Chocolat au lait



Ananas



Cerises



Melon



Abricot

IG élevé



Pâtes blanches



Galettes de riz



Raisins secs



Dates



Pomme de terre



Pain blanc



Pain de mie



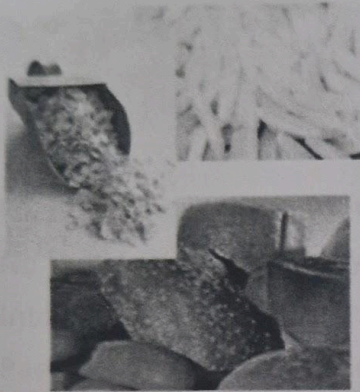
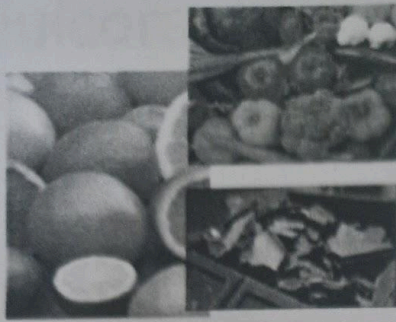
Bonbons



Biscuits



Céréales sucrées



UDWF

Mangez plus

Glucides à faible IG

Légumes et la plupart des fruits

Graines et fruits oléagineux (châtaigne, noix,...)

Pain: intégral, complet, aux céréales idéalement épeautre ou petit épeautre au levain

Céréales petit-déjeuner : flocons d'avoine, de quinoa, sarrasin, ... ou muesli (sans sucre ajouté, sans gluten)

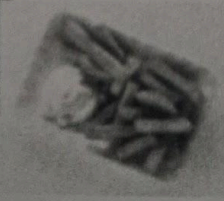
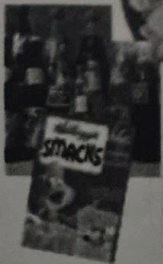
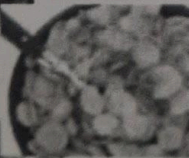
Pommes de terre: cuites avec la peau, préférez patates douces

Pâtes: à cuisson lente (15-20 min) et al-dente !!! (existe aussi à la farine de pois cassés, lentilles, ...) - Attention quantité → CG élevée

Riz: complet, basmati (IG plus faible)

Autres : quinoa, millet, sarrasin, soja, ...

Chocolat noir > 70%



Mangez moins

Glucides à haut IG

Pain blanc, baguette, craquelin, brioches, croissants et autres viennoiseries,...

Pâtisseries, gâteaux, tartes, pain d'épices, gaufres, ... bonbons, ...

Frites, croquettes, ... fritures en général

Pommes de terre (purée, pelées bouillies, au four)

Céréales sucrées, sous forme de pétales ou riz soufflé (même les spécial K)

Pâtes à cuisson rapide

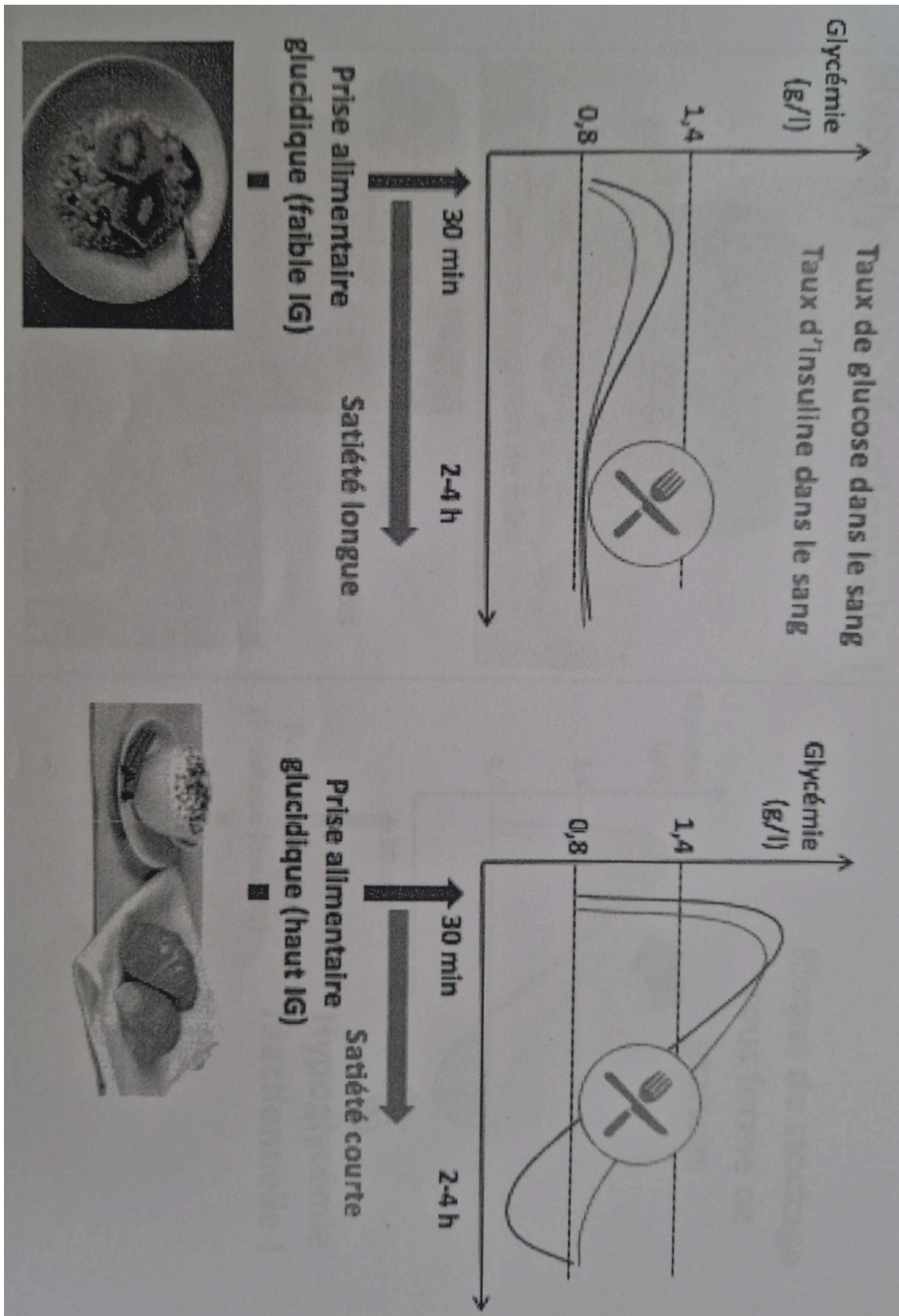
Sodas

Miel, sirop, confitures,...

En général les produits raffinés (blanc)



Nutritionnelle et Diététique



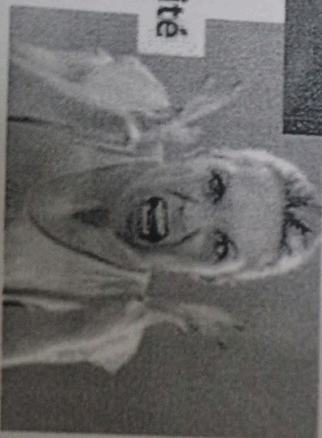
Hypoglycémie réactionnelle !



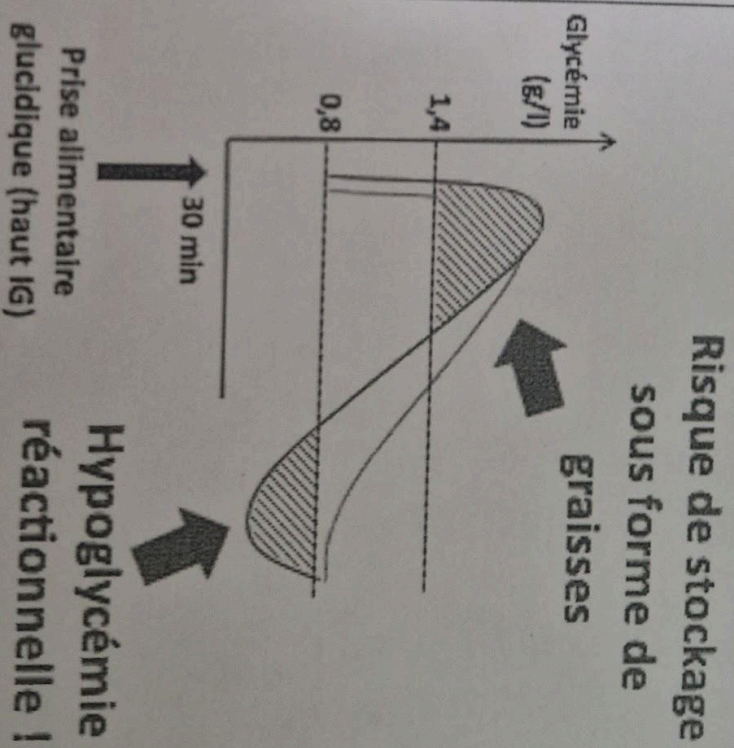
Fringales, sensation de faim



Coup de pompe,
difficultés concentration

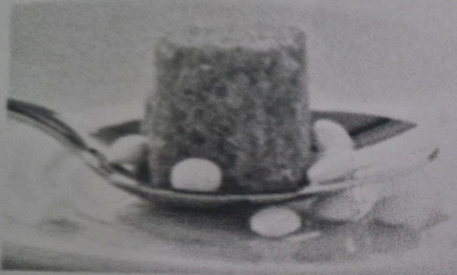


Agressivité



Édulcorants

→ Pas une solution pour le surpoids et l'obésité !

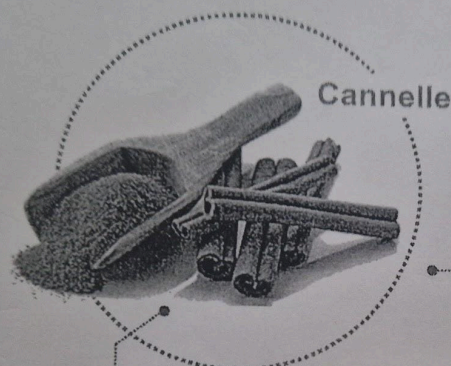


- Entretient le plaisir du goût sucré
- Sature les papilles
- Souvent dans aliments peu intéressants
- Impression de « à volonté »

- Perte habitude de consommation d'eau, fruits
- Ne font pas grimper la glycémie mais stimule la sécrétion d'insuline !!!
- Intolérance au glucose en altérant la flore intestinale
- Pas d'impact sur la satiété, entraînant une compensation alimentaire

Pourquoi les édulcorants font grossir ?

Ajoutez de la cannelle



Le saviez-vous?

On attribue aussi la cannelle un pouvoir coupe faim qui agit directement sur les envies de sucré

Propriétés

- Régule la glycémie
- Régule le taux de cholestérol
- Stimule la digestion
- Renforce les défenses immunitaires
- Antibactérienne

La santé dans l'assiette.com

Polémique sur le fructose

Il est vrai que le fructose (sucre des fruits) a un index glycémique très bas ce qui lui vaut, à tort, une bonne réputation.

Consommation raisonnablement et sous forme naturelle via les fruits, il ne présente évidemment pas de problème pour la santé.

Mais il est très présent dans le sirop d'agave qui a si bonne presse... Or, les études montrent que le fructose ajouté ouvre l'appétit, favorise le surpoids, la glycation, l'insulino-résistance et le syndrome métabolique.

En pratique, le fructose des fruits est associé à des fibres et nutriments protecteurs !

Il faut par contre FUIR :

- Les sirops de maïs enrichis en fructose (++) industriels)
- Les pâtes de fruits
- Le miel (mélange de glucose et de fructose)
- Le sirop d'agave et les produits sucrés au sirop d'agave
- Le poudre de fructose et confitures ou chocolat au fructose (proposés aux diabétiques!!!!)

Nutritionnelle et Diététique

L'index glycémique

L'index glycémique mesure la vitesse à laquelle le glucose se retrouve dans le sang.

Plus l'aliment entraîne une augmentation du taux de glycémie, plus l'index glycémique sera élevé et se rapprochera du chiffre 100.

Index glycémique élevé : IG 70-100

Index glycémique moyen : IG 50-70

Index glycémique faible : IG < 50

L'index glycémique d'un aliment varie sensiblement selon différents facteurs :

➤ La teneur en fibres

Les fibres ralentissent l'absorption (digestion) des glucides.

- Un jus de pommes sans sucres ajoutés est plus sucrant qu'une compote de pommes, elle-même plus sucrante qu'une pomme crue.



IG 35

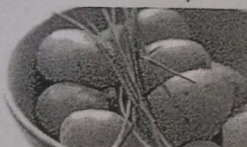


IG 55



IG 70

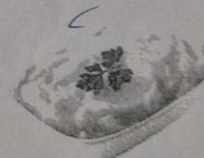
- Une purée de pommes de terre a un IG plus haut qu'une pomme de terre vapeur



IG 65



IG 80



IG 85

- Le pain blanc a un IG plus haut que du pain complet.

➤ La durée de cuisson

Les féculents cuits « al dente » ont un index glycémique plus bas que ceux très cuits.

➤ La maturation des fruits

Plus l'aliment est mûr, plus son IG est haut car il y a diminution des fibres.

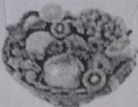

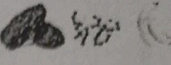



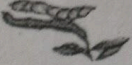

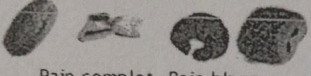
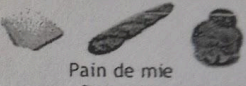




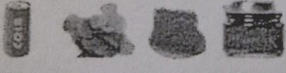
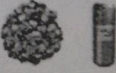
La banane pas trop mûre a un IG plus bas qu'une qui est trop mûre.

➤ La présence de matière grasse

Le pain blanc a un index glycémique élevé, une tartine beurrée a un index glycémique moins élevé.

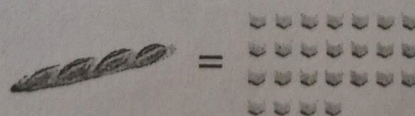
➤ La mixité du repas

Un repas équilibré en protéines, graisses et sucres diminue l'index glycémique des aliments qui le composent.

Aliments à privilégier		
Aliments à IG bas	Aliments à IG moyen	Aliments à IG élevé
 Presque tous les fruits sauf	 Ananas, Kiwi, Melon, Papaye Abricot au sirop, Pastèque, Abricot frais	 Dattes Raisins secs Banane mûre
 Presque tous les légumes sauf	 Betterave, Carotte, Céleri et navet cuit, Potiron	
 Tous les légumes secs sauf		 Fèves
 Pain aux céréales	 Pain complet, Pain blanc, Pita, Pain de seigle, Croissant, Pain au chocolat	 Pain de mie Baguette Brioche
 Muesli sans sucre Flocon d'avoine All bran	 Pomme de terre bouillie Riz basmati, riz brun, Semoule Spécial K	 Pomme de terre au four, Frites, Purée, Riz à cuisson rapide, Cornflakes Céréales sucrées chocolatées
 Jus d'orange et ananas Pamplemousse Lait 1/2 écrémé	 Sodas, Chips Miel, Confiture	 Bonbons Boisson énergétique

Ces index glycémiques ne concernent que les aliments consommés seuls. Ils peuvent varier en fonction de la composition totale du repas mais aussi selon les personnes, le mode de cuisson, le degré de maturation des fruits...etc

Saviez-vous que le pain possède un index glycémique de 70 tout comme le sucre blanc?



D'une certaine façon, manger du pain blanc équivaut à croquer des carrés de sucre : la glycémie augmente, ce qui engendre un pic d'insuline et à long terme risque de produire notamment du diabète, une résistance à l'insuline ou de l'obésité