

# Grandes lignes de la nutrition de l'adulte en bonne santé (et qui souhaite le rester) et au cours du cycle de la vie

Jean-Michel Lecerf<sup>a</sup>, Cyrielle Caussy<sup>b</sup>, Régis Hankard<sup>c</sup>, Agathe Raynaud-Simon<sup>d,\*</sup>

## RÉSUMÉ

Les apports nutritionnels conseillés ne suffisent pas à définir ce que doit être l'alimentation d'un adulte en bonne santé. Il faut aussi comprendre les principes de la nutrition et les fonctions de l'acte alimentaire. Les études épidémiologiques ont permis de considérer que l'alimentation méditerranéenne est un bon modèle. Un certain nombre de points positifs sont relevés dans l'alimentation des Français aujourd'hui. D'autres points posent encore problème et méritent d'être améliorés afin de donner à chacun plus de chance de rester en bonne santé. Chez l'enfant et l'adulte, les préoccupations actuelles vont principalement à la prévention de l'obésité, en proposant une alimentation variée, respectant les sensations de faim, de rassasiement et de satiété, procurant du plaisir en évitant les excès. Chez la femme enceinte, la prise de poids doit être surveillée, et la vigilance concerne le statut en micronutriments : la supplémentation en acide folique est recommandée et il existe un risque de carence martiale et en vitamine D. Chez la personne âgée, le risque de morbi-mortalité lié à la dénutrition dépasse celui lié à l'obésité. La supplémentation en vitamine D doit être systématique après l'âge de 65 ans. Pour autant, dans les situations normales de vie, aucun dosage biologique systématique n'est recommandé, hormis quelques cas particuliers, chez l'enfant, l'adulte, la femme enceinte et la personne âgée.

**Alimentation saine – apports nutritionnels conseillés – recommandations – enfant – adulte – femme enceinte – vitamine D – micronutriments.**

### **a** Service de nutrition

Institut Pasteur  
1, rue du Professeur Calmette – B.P. 2145  
59019 Lille cedex

### **b** Service maladies métaboliques-diabète-nutrition

GHE – Hospices Civils de Lyon  
Laboratoire Carmen INSERM U1060  
Université Claude Bernard Lyon 1 – Lyon

### **c** Pédiatrie-nutrition

Hôpital Bretonneau – Centre hospitalier régional et universitaire de Tours  
2, bd Tonnelé – 37044 Tours cedex 09

### **d** Service de gériatrie

Hôpital Bichat (AP-HP)  
46, rue Henri Huchard – 75877 PARIS cedex 18

### \* Correspondance

agathe.raynaud-simon@bch.aphp.fr

article reçu le 13 juin, accepté le 29 juin 2014.

© 2014 – Elsevier Masson SAS – Tous droits réservés.

## SUMMARY

**Nutrition for the healthy adult who wishes to stay fit across lifespan**

Recommended Dietary Allowances are not sufficient in order to define what must be an healthy diet for an adult. It is also necessary to understand the principles of the nutrition and the functions of eating. Epidemiological studies have permitted to consider the Mediterranean diet as a good model. Some aspects of the French dietary habits are good today. But there are still a number of concerns which need improvements for a better health. In children and adults, one wishes to prevent obesity, and thus proposes a balanced and varied diet. It is important to abide by sensations of hunger, satisfaction and satiation, to have pleasure while eating and to avoid excessive feeding. During pregnancy, weight gain must be monitored and folic acid supplementation is systematic. One must also be aware of the risk of iron and vitamin D deficiency. In elderly persons, morbidity and mortality is higher as a consequence to undernutrition than obesity. Vitamin D supplementation is recommended for all elderly persons from the age of 65. However, in the normal course of life in children, adults, pregnant women and elderly persons, no systematic dosage of biological nutritional parameter is recommended, except in some specific cases.

**Healthy diet – recommended dietary allowances – counseling – children – adults – pregnant women – elderly persons – vitamin D – micronutriments.**

## Introduction générale

Il apparaît de manière de plus en plus évidente que notre alimentation a une influence majeure sur notre santé. Cependant, entre les informations médiatisées qui attribuent quasiment un rôle miraculeux à certains nutriments ou régimes et les informations scientifiques qui restent encore partielles, le plus souvent observationnelles, une attitude prudente, relevant du bon sens, doit être prônée. Les besoins nutritionnels évoluent de façon importante au cours de la vie, et dans la situation particulière de la grossesse. Ce chapitre a pour objectif de faire partager les connaissances en matière de nutrition/alimentation du sujet sain, mais aussi de montrer les limites des conseils alimentaires quand ils se révèlent restrictifs. Seront abordés successivement l'alimentation de l'enfant, de l'adulte, de la femme enceinte et de la personne âgée.

## 1. L'adulte

### 1.1. Introduction

Il y a plus de pièges que d'évidences à donner des conseils alimentaires à un adulte en bonne santé. Peut-on définir la bonne santé ? Peut-on définir une bonne alimentation ? Peut-on être sûr qu'une bonne alimentation permet de rester en bonne santé ?

Dans la mesure où les conseils pour les autres catégories de population découlent de la référence qu'est l'adulte en bonne santé, il faut bien sûr parler de l'alimentation de l'adulte. L'exercice consiste à transposer les ANC en AAC, autrement dit les apports nutritionnels conseillés en apports alimentaires conseillés, des nutriments aux aliments, ce n'est pas si simple, lançons-nous !

### 1.2. Pièges et dangers

Le premier risque est sans doute de vouloir médicaliser excessivement l'alimentation au risque d'induire un risque de troubles du comportement ou des restrictions inappropriées. Le risque n'est pas négligeable aujourd'hui. Le risque inverse est de ne rien dire, rien faire, dans une approche laxiste. Entre un diktat alimentaire qui serait excessif, érigeant en norme des repères alimentaires, et un laisser-aller tout aussi toxique, il y a un équilibre à trouver. Il suffit sans doute de se reposer sur des principes simples qui peuvent ensuite nous guider dans notre compréhension de la nutrition et dans notre approche éducative.

#### 1.2.1. Les principes

En effet chez le sujet en bonne santé, on peut énoncer trois axiomes [1].

- Il n'y a pas de mauvais aliments, seuls les excès le sont. De cet axiome découle le principe de **modération**. Il est clair cependant que l'excès est plus rapidement atteint pour certains aliments compte-tenu de leur composition et du niveau actuel de consommation. À l'inverse, il est moins facilement atteint pour certains aliments tels que les légumes ; mais l'excès de légumes ne serait pas non plus souhaitable, source d'inconfort digestif et de déséquilibre alimentaire ! Il est plus vite atteint pour les boissons sucrées, dès 1 verre par jour ! D'ici à les bannir et les taxer, c'est un jeu que nous ne franchirons pas. À l'heure où certains aliments sont attaqués et considérés comme nocifs (ici le pain, là le beurre, le lait, la viande, le poisson...), il est bon de rappeler qu'un aliment nocif ne devrait pas porter le nom d'aliment mais de poison, à moins qu'il ne s'agisse d'une véritable intolérance ou d'une véritable allergie pour un nutriment ou un aliment donné chez un individu donné.
- Il n'y a pas d'aliment parfait excepté le lait maternel. De cet axiome découle le principe essentiel de la **variété**. C'est sans doute le principe le plus important de la nutrition préventive ; encore faut-il s'entendre sur la signification du terme « variété ». Elle doit se décliner à tous les moments : repas du matin, du midi, du soir, collation ; à tous les niveaux : mode de cuisson, de préparation ; choix des aliments pour tous les groupes d'aliments, mais variété également au sein d'un même groupe orange, pomme, poire, fraise, banane..., mais aussi pour un même aliment : variétés de pommes, en fonction du terroir, des saisons, du

murissement. En effet, cette variété est un gage d'équilibre alimentaire car l'homme est omnivore, et de sécurité alimentaire car cela évite le cumul de composés indésirables qui pourraient être présents.

- Il n'y a pas d'aliment indispensable, seuls les **nutriments** le sont. Ceci témoigne de la très grande diversité culturelle de modes alimentaires sur la planète, avec une ouverture sur d'autres pratiques alimentaires. Ceci rend donc compte du fait, par exemple, que pour parvenir aux apports conseillés en protéines on pourrait avoir recours à la viande, aux œufs, au poisson, aux légumes secs, au soja, à la spiruline, aux produits laitiers, aux sauterelles... ! Bien que non indispensables, chacun de ces aliments peut avoir une contribution à la couverture des apports conseillés en nutriments plus ou moins importante selon sa teneur en ce nutriment, la quantité mangeable, et sa place dans une culture alimentaire donnée. Ainsi, les produits laitiers sont une contribution majeure, non seulement aux apports en calcium mais également à bon nombre d'autres micronutriments : pourquoi s'en passer ? On le peut mais il est difficile alors d'équilibrer l'alimentation. La viande, dont l'excès (comme tout aliment) n'est pas souhaitable, est une source intéressante de protéines, de fer et de zinc. Si l'on s'en passe il faut donc chercher d'autres sources de protéines, de fer et de zinc. Le mieux est donc de lui laisser une part raisonnable et donc modérée.

À ces trois principes on en rajoutera volontiers un dernier : l'**activité physique** fait partie d'une bonne nutrition, en parfaite synergie.

#### 1.2.2. À quoi sert-il de manger ?

Ces principes doivent s'inscrire dans une approche plus globale qui est la finalité de l'acte alimentaire. Ceci permet de mieux comprendre son sens et donc aussi les orientations éducatives de nos actions et recommandations. Au-delà de la lettre, l'esprit ! Manger a en effet trois fonctions [2].

- La première est de **nourrir**, afin de vivre, grandir (chez l'enfant), et contribuer au maintien de l'état de santé. Manger sert aussi à la satisfaction des besoins nutritifs de l'homme, énergétiques et non énergétiques.
- La deuxième est de **réjouir**, c'est donc la dimension plaisir de l'acte alimentaire, mais il est fondamental de rappeler que cette dimension non seulement n'est pas facultative mais elle est nécessaire : c'est par le plaisir que nous sommes poussés à nous nourrir. Elle est donc première ! Et ce plaisir, qui nous pousse à manger pour éviter ou corriger le déplaisir qu'est la faim et qui nous conduit à manger avec plaisir des aliments renouvelés pour permettre la variété, est plus fort pour les aliments « riches » afin de contribuer plus efficacement à la satisfaction des besoins nutritifs !
- Mais, nous n'avons pas que des besoins biologiques, nous avons également des besoins relationnels. Ainsi manger sert également à **réunir**, à nous réunir. Ce n'est pas non plus qu'une conséquence du fait de manger, le besoin relationnel permet le repas ! Notons que cette rencontre prend la forme d'un moment partagé dans un lieu, un temps, une forme bien définis : le repas. De plus le repas partagé est, comme le plaisir, un moteur et un régulateur de l'acte alimentaire.

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/7648721>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/7648721>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)