

La diététique préventive

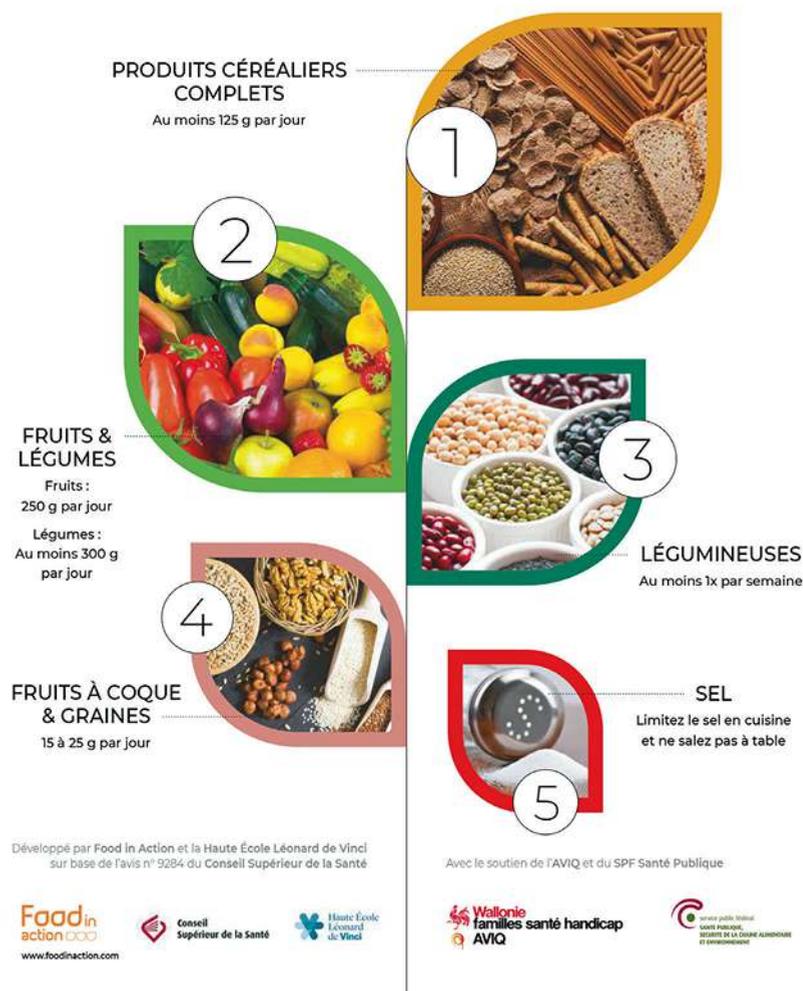
NUTRITION Le symposium Resumes (lire page 4) a été l'occasion d'aborder la thématique de la diététique préventive. Viridiana Grillo et Stéphanie Tylleman, toutes deux diététiciennes nutritionnistes, ont rappelé les bases d'une alimentation saine et ont distillé de nombreux conseils à l'attention des médecins généralistes.

L'ÉPI ALIMENTAIRE

5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé, mangez varié et équilibré. Voici les 5 mesures alimentaires prioritaires pour les adultes.



Viridiana Grillo, cheffe du département diététique à la Haute école Léonard de Vinci, débute sa présentation en insistant sur l'équilibre alimentaire : « Il n'y a pas de bon aliment, pas de mauvais aliment. Ce qui est important est de trouver son équilibre ».

L'équilibre alimentaire repose sur trois piliers : l'aspect quantitatif – « il peut arriver que certains patients en quête de perte de poids ne mangent pas assez » – l'aspect qualitatif et l'ultra-transformation des aliments « qui amène de nombreuses pathologies ».

Les diététiciennes nutritionnistes se basent sur les recommandations alimentaires du Conseil supérieur de la santé (2019), elles-mêmes basées sur les *Food Base Dietary Guidelines* développées par les Nations unies. « C'est sur cette base qu'a été créé l'épi alimentaire (voir image) », explique Viridiana Grillo. « L'épi alimentaire aborde les cinq priorités qui sont la base de l'équilibre alimentaire et qui constituent une priorité pour la prévention. »

« Il s'agit d'un chouette outil d'éducation alimentaire », ajoute Stéphanie Tylleman, fondatrice des centres (para)

médicaux Dietconsult, qui a déjà présenté l'outil lors du symposium 2024 de Resumes dédié à l'obésité.

Les légumineuses sous consommées

L'experte rappelle d'abord les aliments qui font partie des légumineuses : « Il s'agit des lentilles, des pois chiches, des haricots blancs, des haricots rouges, mais aussi du tofu. Les légumineuses contiennent essentiellement des protéines, des glucides complexes, des fibres, des vitamines B, du fer et du zinc. Cela bénéficie principalement au bon fonctionne-

ment du microbiote intestinal, avec un effet évident sur la régulation du transit. Cela bénéficie également à la prévention du risque de développer des maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et le développement de certains cancers. » La diététicienne nutritionniste recommande d'en manger l'équivalent d'un point fermé en termes de quantité journalière. Une recommandation loin d'être atteinte en Belgique. « 19,5 % de la population seulement consomment des légumineuses alors le que le Conseil supérieur de la santé préconise une consommation d'au moins une fois par semaine à la place de la viande. D'autant plus que c'est une source de protéines à la fois durable et à faible coût, contrairement à la viande et au poisson. »

Stéphanie Tylleman s'est ensuite attelée à comprendre pourquoi, en Belgique, on consomme relativement peu ce type d'aliments, pourtant intéressants au niveau santé. « Il y a diverses raisons : le temps de préparation perçu comme trop long, des difficultés digestives chez certains patients sensibles à la présence de galacto-oligosaccharides, des sucres fermentescibles au niveau du côlon. Il y a également la méconnaissance de recettes. Culturellement, chez nous, on ne sait pas forcément cuisiner les légumineuses. Ce qui fait qu'on n'est pas souvent habitué au goût et à la texture des aliments. »

Comment intégrer les légumineuses dans l'alimentation ? « Dans les salades et les bowls qui sont assez tendance, mais aussi dans les soupes, les veloutés, dans les plats mijotés et les hachés », répond Stéphanie Tylleman. « Une astuce est d'inclure 50 % de légumineuses – des lentilles par exemple – à la place de la viande dans une sauce bolognaise ou dans un hachis parmentier. Le houmous fonctionne aussi très bien pour se mettre aux légumineuses. »

Les fruits à coque et les graines

Contrairement aux légumineuses, il n'y a ici pas trop de résistance à en manger auprès des patients. Mais il y a une méconnaissance des recommandations. « Il est recommandé d'en manger 25 g/jour, soit l'équivalent du creux d'une main par jour. Or, la consommation

moyenne de fruits à coque et de graines est de 3 g/jour en Belgique», situe Stéphanie Tylleman. 16 % de la population belge déclarent ne jamais manger de fruits à coque et 52,1 % ne mangent jamais de graines, rappelle en outre le CSS dans son rapport de 2019. « Souvent, on n'en consomme pas, ou alors beaucoup trop. »

« Au niveau du profil nutritionnel, il faut se rappeler que ce sont des matières grasses, des acides gras insaturés. Ils sont donc caloriques et il est important de respecter le dosage, au risque de prendre du poids. C'est d'ailleurs une excellente manière d'apporter des calories saines aux patients en demande de prendre du poids. »

Côté santé, la consommation de graines et de fruits à coque est principalement bonne pour la santé cardiovasculaire. « Cela est également bénéfique pour réguler la glycémie, soutenir le système immunitaire et réduire le risque de certains cancers », ajoute la diététicienne nutritionniste.

Comment les consommer ? « Il faut privilégier les fruits à coque non enrobés, non sucrés, non salés. Ils s'intègrent facilement dans l'alimentation (mélanges de céréales, muesli, salades, mais aussi purées à tartiner) », conseille Stéphanie Tylleman.

L'alimentation et le cancer colorectal

Viridiana Grillo s'appuie sur une mini-revue parue en 2021 dans *Hépatogastro et oncologie digestive*^[1] pour aborder la nutrition et la prévention primaire du cancer colorectal. Une autre manière d'aborder les trois pointes restantes du fameux épi alimentaire qui guide la présentation des deux femmes. « Les points importants de la prévention sont la diminution d'alcool, de viande rouge (max 500 g/semaine) et de charcuterie (max 150 g/semaine). Il faut aussi augmenter la consommation de fibres alimentaires et la revue souligne l'effet protecteur des produits laitiers. »

La diététicienne nutritionniste s'intéresse d'abord à la viande rouge. « Il

s'agit de toutes les viandes qui ne sont pas des volailles », recontextualise-t-elle.

« Les viandes transformées sont toutes les charcuteries. » Le CSS recommande de consommer maximum 300 g/semaine de viande rouge et 30 g/semaine de viandes transformées. « Si l'on consomme 100 g/jour de viande rouge, le risque de développer un cancer colorectal augmente de 12 %. Il augmente de 16 % si l'on consomme 50 g/jour de viandes transformées ou de charcuterie. »

Viridiana Grillo aborde ensuite les fibres par le biais des produits céréaliers complets et des fruits et légumes. « Le CSS recommande la consommation de 30g de fibres par jour. Mais il n'est pas toujours facile de savoir où les trouver. On y est à peine dans 125g de produits céréaliers complets, la première priorité au niveau de l'épi alimentaire. On en trouve aussi dans les fruits et légumes. On entend souvent 'cinq fruits et légumes par jour', mais en réalité, on conseille de manger 250g de fruits par jour – soit deux fruits de la taille d'une pomme – et 300g de légumes, soit un potage à midi et une portion de légumes le soir par exemple. »

En consommer suffisamment diminue le risque de développer des cancers, dont le cancer colorectal.

La diététicienne nutritionniste termine sa présentation par les produits laitiers. « On entend souvent en consultation que le lait, ce n'est pas pour les adultes, ou que ce n'est pas bon pour les enfants. En réalité, ce n'est pas si mauvais que ça. Il y a des vitamines, des protéines et un effet protecteur, notamment sur le risque de développer un cancer colorectal puisqu'un verre de lait par jour diminue le risque de développer la maladie de 13 %. Ne bannissez donc pas les produits laitiers de votre vie. »

Laurent Zanella

^[1] Vanessa Cottet. Nutrition et prévention primaire du cancer colorectal. *Hépatogastro & Oncologie Digestive*. 2021; 28(5): 561-568. doi: 10.1684/hpg.2021.2171

DÉNOMINATION DU MÉDICAMENT SPASCUPREEL comprimés

COMPOSITION QUALITATIVE ET QUANTITATIVE 1 comprimé de 301,5 mg contient : Aconitum napellus D6 60 mg; Ammonium bromatum D4, Atropinum sulphuricum D6, Colocynthis D4,

Gelsemium sempervirens D6, Magnesium phosphoricum D6, Veratrum album D6 à 30 mg; Agaricus muscarius D4, Chamomilla D3, Cuprum sulphuricum D6, Passiflora incarnata D2 à 15 mg. Excipients : Lactose monohydraté, Stéarate de magnésium

FORME PHARMACEUTIQUE Comprimés DONNÉES CLINIQUES Indication : Spascupreel est un médicament homéopathique contenant des composants traditionnellement utilisés dans le traitement symptomatique des spasmes et crampes des muscles lisses du système gastro-intestinal et urogénital, p. ex. le syndrome du côlon irritable, les crampes menstruelles et les spasmes des voies urinaires ; et des spasmes et crampes des muscles striés, p.ex. tensions douloureuses du bas du dos ou torticolis. Ce médicament homéopathique est utilisé selon les principes de la médecine biorégulatoire. Il est recommandé de consulter un médecin afin d'exclure toute affection grave avant le début du traitement. Posologie : Adultes et adolescents 12-18 ans : Prendre 1 comprimé 3x par jour. Dans les conditions aiguës, 1 comprimé toutes les 1/2 heures à 1 heure, puis passer à la dose habituelle (max. 12 comp./jour). Enfants de 6-11 ans : Prendre 1 comprimé 2x par jour. Dans les conditions aiguës, 1 comprimé toutes les 1 à 2 heures, puis passer à la dose habituelle (max. 8 comp./jour). Enfants de 2-5 ans : Administrer 1 comprimé 1 à 2x par jour. Dans les conditions aiguës, 1 comprimé toutes les 1 à 2 heures, puis passer à la dose habituelle (max. 6 comp./jour). Si aucune amélioration des symptômes n'est observée dans les 7 jours, un médecin devra être consulté.

Mode d'administration : Il est recommandé de garder les comprimés dans la bouche aussi longtemps que nécessaire pour les ramollir, avant de les avaler. Les comprimés ne doivent pas être complètement dissous, mais plutôt morcelés pour ensuite être avalés, éventuellement avec une gorgée d'eau. Pour les enfants, il est possible d'écraser les comprimés et de les ajouter à une petite quantité d'eau avant de les administrer. Contre-indications : Hypersensibilité à l'une des substances actives ou l'un des excipients. Hypersensibilité aux plantes de la famille des Composées (Astéracées). Mises en garde spéciales et précautions d'emploi : Les patients présentant une intolérance au galactose, un déficit total en lactase ou un syndrome de malabsorption du glucose et du galactose (maladies héréditaires rares) ne doivent pas prendre ce médicament. Effets indésirables : Dans certains cas isolés, des allergies transitoires peuvent survenir. La fréquence de ces effets n'est pas connue. TITULAIRE DE L'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ Heel Belgium NV, Booiebos 25, B-9031 Drogen (Gent) NUMÉRO D'AUTORISATION DE MISE SUR LE MARCHÉ HO-BE512720 MODE DE DÉLIVRANCE Délivrance libre DATE DE MISE À JOUR DU TEXTE 02/2022 Plus d'informations disponibles sur demande.

1 Weiser M, Reus V. Treating spasmodic conditions with Spascupreel: results of a prospective study. *Biologische Medizin*. 2000;29(1):14-17.

2 RCP Spascupreel® comprimés, Juin 2017.

50 comp. € 16,95
250 comp. € 44,30

Spascupreel®

Le seul myorelaxant
sûr à large spectre



- Soulage efficacement et rapidement les crampes et spasmes¹
- Pas de somnolence², bien toléré¹
- Usage aigu et chronique¹

Disponible en comprimés et ampoules.

-Heel

020/10

Messages clés

1. L'alimentation est une des pierres angulaires de la prévention. Les recommandations de l'alimentation équilibrée belge tiennent compte des études de prévention.
2. Ne bannissez pas les produits laitiers, ils peuvent aussi être utiles.
3. Ne laissez pas vos patients à des régimes sans résidus, ni pauvres en fibres trop longtemps.