

CONSULTATION NUTRITION

BIEN MANGER POUR BIEN PENSER

N°73
SEPTEMBRE
2017

Le comportement global est au coeur de cette rentrée : le sommeil fait-il partie des conseils nutritionnels ?

Oui !

Régime & échec : une litote, un pléonasme, une périssologie, un oxymore ?

... Ou tout simplement un paradoxe ?

Car ce n'est pas faute d'en avoir besoin (63 % des Français disent faire attention à leur poids, 44 %¹ ont déjà suivi un régime pour perdre et 64 % des personnes obèses ont fait un ou plusieurs régimes, 4 à 6 en moyenne !).

Le poids est une préoccupation régulière pour les Français, et « seulement », 40 % en parlent à leur médecin. Pourtant, ce surpoids impacte le moral, la vie quotidienne et sociale, et pour les plus gros, la vie privée, professionnelle, familiale, les loisirs et notamment, le sport.

Malgré une motivation forte, la majorité des sujets ayant suivi un régime n'ont pas été satisfaits du résultat, soit parce qu'ils n'ont pas perdu le poids espéré, soit parce qu'ils ont largement repris ce qu'ils avaient perdu. Frustration, déprimant échec, ras-le-bol qui pousse vers le réfrigérateur...

Pas étonnant !

Dans notre siècle du paraître, les kilos excédentaires sont des boulets qui freinent la réussite sociale. D'ailleurs, un jeune étudiant a meilleur compte d'apprendre à bien s'alimenter et rester mince plutôt que d'être bardé de diplômes et d'avoir beaucoup de kilos en trop qui l'empêcheront, quoi qu'il arrive, de décrocher l'emploi dont il rêve.

Certes, les mentalités sont à changer ... mais avant d'y parvenir ! Privilégions la santé de chacun... et donc un poids raisonnable.

Regardons de plus près :

• 33 % des sujets mésestiment leur corpulence. Les gros ne se voient pas si gros. Les maigres ne se voient pas si maigres. L'image corporelle, mais surtout, l'estime que l'on se porte, sont déterminants pour la décision de réussir un régime.

• Un régime mal conduit engendre une prise de poids durable et encore plus difficile à éliminer. Les médecins, les magazines, les sites web, les industriels ... qui font business des régimes qu'ils vendent, sont pour la plupart sans conscience de leur responsabilité.

• Le niveau de connaissance des praticiens vis-à-vis de la nutrition et des régimes en général, est faible voire nul. Une formation ad hoc semble impérative, ou le renvoi vers un praticien formé.

• Les « médecins » qui font des régimes via internet, sans voir ni examiner leur patient, devraient être rayés du Conseil de l'Ordre pour exercice non conforme de la médecine.

MANGER EN CONSCIENCE

Comment manger en pleine conscience au quotidien ? Quels sont les petits gestes journaliers qui peuvent aider à bien profiter du moment et à manger juste à sa faim, ni plus, ni moins ? Voici les balises pour commencer à manger en conscience.

Savourez

Dans chacun de nous sommeille un gourmet : prêtez attention aux arômes, aux formes, aux couleurs et regardez la beauté de votre assiette.

BALISE

01



BALISE

02

Asseyez-vous

Évitez de manger dans la voiture, dans la rue, en marchant ou en travaillant.



Pas de distraction

Éteignez la télé, éloignez votre smartphone, fermez votre ordinateur et votre journal quand vous mangez.

BALISE

03



BALISE

04

Respirez

Prenez quelques respirations profonde avant de commencer à manger et posez votre fourchette entre les bouchées.



Mâchez et souriez

Mâchez lentement pour sentir les goûts, les textures et pour permettre à votre cerveau d'atteindre facilement la satiété et à votre corps de commencer à bien digérer.

BALISE

05



www.alimentation-integrative.fr

¹Ipsos pour Metabolic PROFIL®, échantillon représentatif de 1 003 personnes (dont 45 % identifiées comme étant en surpoids ou obèses selon leur IMC)

²Many apples a day keep the blues away – Daily experiences of negative and positive affect and food consumption in young adults Bonnie A. White, Caroline C. Horwath and Tamlin S. Conner British Journal of Health Psychology (2013), 18, 782–798

CONSULTATION NUTRITION

Une pomme par jour ... mais plusieurs pommes par jour éloignent le blues

C'est la conclusion d'une étude² qui étudiait les relations émotionnelles consécutives à la consommation alimentaire chez 281 jeunes adultes en bonne santé.

Durant 21 jours, et chaque jour, ils ont signalé leur effet négatif et positif sur l'humeur et le moral, et leur consommation de cinq aliments spécifiques. L'influence de l'IMC et du genre a été prise en compte.

L'analyse des associations au quotidien pour un même sujet a révélé que les jours durant lesquels les jeunes adultes ont eu une incidence positive la plus importante, ils ont signalé avoir consommé plus de portions de fruits ($p = 0,002$) et de fruits et légumes ($p < 0,001$).

Les résultats de l'analyse détaillée ont montré que la consommation de fruits et légumes prédit des améliorations positives le lendemain, suggérant que les aliments sains améliorent l'humeur et le moral, et non l'inverse.

Des changements significatifs de l'effet positif ont été observés avec la consommation quotidienne d'environ 7 à 8 portions de fruits ou de légumes.

Conseillez donc à vos patients de manger des fruits et légumes afin de favoriser le bien-être émotionnel chez les jeunes adultes en bonne santé... une voie pour réduire la consommation des Français en antidépresseurs et somnifères ?

Pour maintenir son poids de forme : dormez !

Les Français surconsomment les somnifères et les antidépresseurs... Sauf à consommer 7 à 8 fruits et légumes par jour (§ supra), l'analyse de leur sommeil faite par BVA³, via le baromètre IFOP⁴, l'INPES... montre que le sommeil n'est pas toujours suffisant ou de bonne qualité.

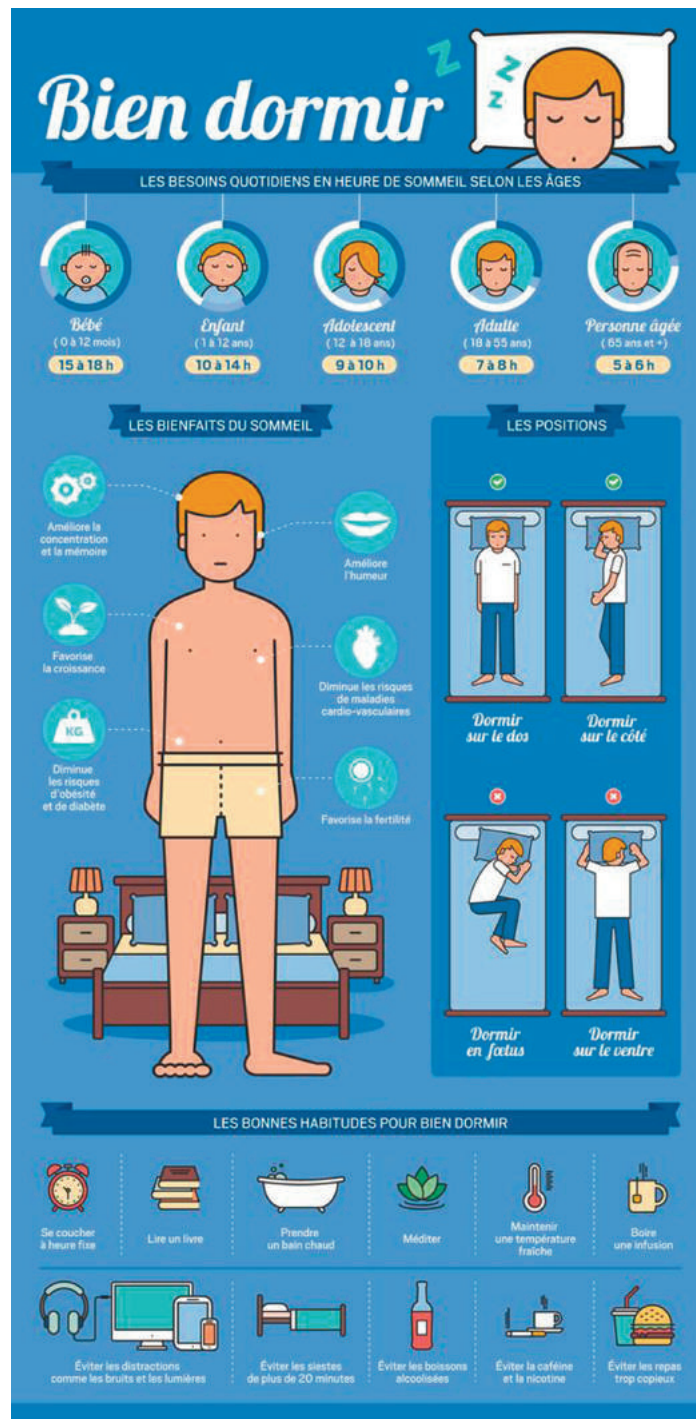
Dormir peu affecte évidemment la performance intellectuelle et physique, et donc, la productivité. En médecine du travail, 20 à 40 % des salariés se plaignent du manque de sommeil. La réalité soulignée par GCC Insight⁵ indique qu'un employé sur 5 manque de sommeil et 93 % des personnes interrogées reconnaissent être fatiguées au travail.

L'INPES⁶ souligne que les jeunes adultes et les adolescents sont très touchés et accumuleraient chaque nuit une dette de sommeil. Les dommages nutritionnels collatéraux sont le surpoids, le diabète, l'obésité, l'hypertension artérielle, les maladies cardio-vasculaires, le risque infectieux ...

En Europe, 25 à 35 % de la population est affectée par des troubles du sommeil (75 à 110 millions d'individus).

Les campagnes de promotion de bonnes habitudes alimentaires devraient aussi parler du sommeil, comme elles parlent de bouger plus. C'est un des fondamentaux de la pyramide : bien dormir, être protégé par un toit, manger et boire suffisamment et en qualité suffisante ... après seulement, on peut développer son intellect, sa personnalité, sa vie sentimentale et spirituelle.

Prescrivez du sommeil !



³Pronostic des Français sur l'évolution de la situation économique en France Décembre 2014 (sondage BVA pour Orange)

⁴http://www.ifop.com/media/poll/2899-1-study_file.pdf

⁵Organisme international de suivi de la santé et de la productivité des employés

⁶<http://www.inpes.sante.fr/70000/dp/08/dp080310.pdf>

CONSULTATION NUTRITION

Secret d'apprentissage & Secret de mémoire

Dans les conférences comme dans les amphithéâtres, certains pensent qu'il est plus « pro » de venir équipé de son laptop et de noter dessus directement. Quelle erreur : c'est ce que démontre une étude scientifique⁷ publiée par Pam Mueller et Daniel Oppenheimer.

À travers trois expériences, Mueller et Oppenheimer ont réuni des élèves qui prennent des notes dans une salle de classe et ont ensuite testé les étudiants sur leur mémoire pour des détails, leur compréhension conceptuelle du sujet présenté, et leur capacité à synthétiser l'information. La moitié des étudiants a été chargée de prendre des notes avec un ordinateur portable, et l'autre moitié a été chargée d'écrire à la main. Les étudiants qui ont utilisé les ordinateurs portables ont plus de notes. Dans chaque étude, cependant, ceux qui ont écrit à la main avaient une compréhension conceptuelle plus forte et ont plus mémorisé que les autres.

Pourquoi ?

Les auteurs postulent que la prise de notes à la main nécessite différents types de traitement cognitif, et ces différents processus

ont des conséquences pour l'apprentissage. Écrire à la main est plus lent et plus lourd que de taper, et les étudiants ne peuvent pas éventuellement écrire chaque mot dans une conférence.

Au lieu de cela, ils écoutent, digèrent, et résumant afin qu'ils puissent succinctement capturer l'essence de l'information. Ainsi, la prise de notes à la main oblige le cerveau à s'engager dans un traitement mental plus important, plus impactant aussi.

En revanche, en tapant, on ne fait que retranscrire les propos, sans avoir besoin de les comprendre complètement, ni de les synthétiser ni de les manipuler intellectuellement. Au contraire, on s'en défend, afin de ne pas en perdre goutte !

Avec un ordinateur, on a tendance à se focaliser sur son texte, la complétude des notes prises et retranscrites, bien plus que par la compréhension du propos ou les démonstrations qui sont faites. En outre, on prend bien plus de soins à noter tout, y compris les jeux de mots et les effets de manche, en occultant le véritable sujet. Les yeux rivés sur le clavier, on ne « capte » pas ou moins bien les communications non verbales de l'émetteur.

Pour mieux retenir ce que vous écoutez et notez, faites-le avec un crayon et un papier plutôt qu'avec votre ordinateur.

Conseils et astuces de nutrition pratique

Les légumes faciles

• Vous n'aimez pas manger des légumes ? Buvez-les !

Préparez-vous des smoothies de légumes et dégustez-les en entrée ou en en-cas.

Dans un mixer, mélangez les légumes harmonieusement : maïs et tomate avec une pointe de basilic ou de tabasco, carottes cuites mixées avec le jus d'une orange et de l'estragon, et pourquoi pas, petits-pois et carotte avec un trait de jus de citron. Ajoutez de l'eau fraîche ou du jus d'agrume, selon votre goût.

• Vous n'aimez pas la soupe ? Glacez-la

Un granité de légumes est un mets délicieux, rafraîchissant et respectueux des bienfaits apportés par les légumes. Mixez les légumes.

La gamification de la nourriture

A force de virtualiser le monde qui nous entoure, au bout des réseaux sociaux qui ne nous laissent aucun ami réel lorsqu'il s'agit

de suivre un cercueil, les fils de discussion s'évaporent dans le 220 v. Côté boulot, les courriers électroniques dont il ne reste aucune trace lorsque les deux mondes s'affrontent (traduction : lorsque le monde réel percute le virtuel, c'est-à-dire lorsque vous explosez votre disque dur par terre sans avoir fait de sauvegarde), les messages qui vont plus vite que la pensée, notamment qui vont bien plus vite que la tolérance qui est sensée mettre un bémol aux mots durs que la colère vous dicte parfois...

Comment voulez-vous que les esprits se reprennent au moment des repas ? Le pondérostas sait-il que les aliments sont bien réels et pondéreux ? Qu'ils se transforment en énergie et en kilos ? Eventuellement en pathos ? Parfois en angoisse ?

Lâchez donc vos souris, mes petits chats, et mangez à l'aide de vos mains et de vos dix doigts, dans le calme absolu, loin de tout "bip" ou "chtong" discrets certes, mais vous rappelant instantanément l'omniprésence du monde virtuel dans vos vies et l'urgence absolue de s'en détacher.

SOURCE

Baromètre consommateur développé par Google en partenariat avec TNS : www.consumerbarometer.com

INfluencia Mai 2017

Etude Kantar Media, octobre 2016

Mood Media, en partenariat avec le magazine Retail Week et l'institut de sondage Yougov, a publié les résultats d'une étude réalisée en Grande Bretagne auprès de 2 000 consommateurs et 5 gestionnaires de magasins dans 12 points de vente.

Étude Opinionway pour l'Observatoire Shopper Havas Paris /Paris Retail Week réalisée les 26-27 avril 2017

<http://whymillennialsmatter.com/>

⁷Pam A. Mueller and Daniel M. Oppenheimer. Psychological Science OnlineFirst, published on May 22

DÉPARTEMENT NUTRITION • NUTRIMARKETING

Rédaction : Béatrice de Reynal • Conception graphique : Douchane Momcilović • Mise en page : Alix de Reynal
contact@nutrimarketing.eu • www.nutrimarketing.eu • T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : www.alimentationintegrative.com - [Innovadatabase](http://Innovadatabase.com) - www.kakemonodeco.com - NutriMarketing - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°73 - Septembre 2017 - Tous droits réservés

NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621