Déjeuner-débat CERIN

Réalisé avec le concours de l'Union Européenne

REPRISE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHEZ LES PATIENTS FRAGILES : L'IMPORTANCE DE L'ALIMENTATION ET D'UN APPORT PROTÉIQUE CIBLÉ

Avec

Pr Xavier Bigard
Professeur agrégé du Val-de-Grâce,
Directeur Médical de l'UCI (Union Cycliste Internationale),
Aigle (Suisse)

&

Dominique Poulain
Diététicienne-Nutritionniste du Sport

Modérateur :

Dr Didier Duhot
Médecin généraliste (Pantin)

JNMG 2018

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne

cerin.org

Déjeuner-débat CERIN

Réalisé avec le concours de l'Union Européenne

PATIENTS FRAGILISÉS : CONCILIER ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION ADAPTÉE

Dominique POULAIN

Diététicienne Nutritionniste du Sport

www.nutritionniste-dieteticien.fr

JNMG 2018

ENJOY IT'S FROM EUROPE

Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne

ÉTAT FRAGILE

Syndrome clinique

Secondaire à une baisse des réserves physiologiques et des aptitudes de l'organisme humain

Provoquée par:

- Vieillissement,
- Séquelles des maladies chroniques,
- « Mauvaises » habitudes hygiéno-diététiques

ENJOY IT'S FROM EUROPE
Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne

Repas du quotidien

- Malades chroniques (Diabète 2, MCV,…)
- Patients « fragiles »

Nourritures de l'Activité physique

- Avant, Pendant, Après

MALADIES CHRONIQUES « FRAGILISANTES »

Obésité, Diabète 2, Maladies cardio-vasculaires,…

ENJOY IT'S FROM EUROPE
Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne

RECOMMANDATIONS: PLAN DE SOIN DIÉTÉTIQUE

Références nutritionnelles pour la population

Besoin énergétique	kcal/j
♂ : 18 - 69 ans	2600
♀ : 18 - 59 ans	2100

Lipides: 35 à 40 %

- AGS n'ont pas tous les mêmes effets

Glucides: 50 à 55 %

- Apport glucidique à envisager sous une forme quantitative globale

Protéines: 10 à 20 %

- 12 à 20% de l'AET : ♀ > 50 ans et ♂ > 60 ans = Très faible Niveau d'Activité Physique
- **1,5 g / kg / jour. AAE**

ENJOY IT'S FROM EUROPE
Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne

RECOMMANDATIONS: PLAN DE SOIN DIÉTÉTIQUE

Perte modérée de 5-10 % / an

- Effet bénéfique démontré sur la glycémie et l'HbA1c

Apport énergétique réduit de 15 à 30 % ration habituelle

- Diminution faible des AET suffit à améliorer l'équilibre glycémique

Répartition différente

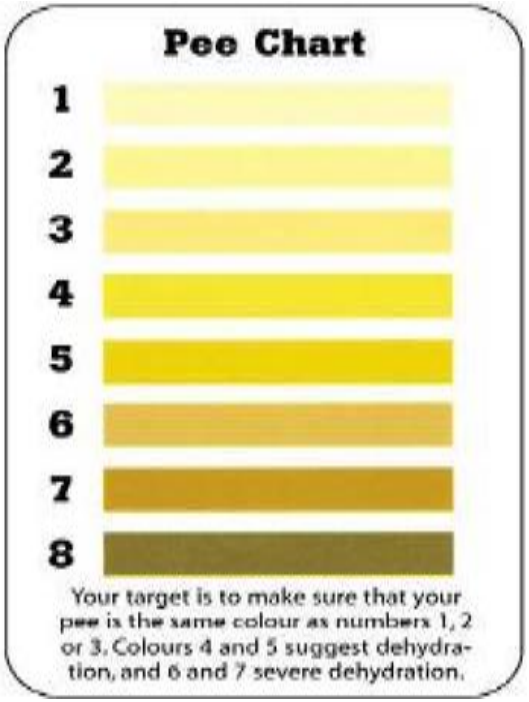
- Rythme de vie, activités physiques du patient,...

ENJOY IT'S FROM EUROPE
Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne

« VRAI GOÛTER! »

- Faim
- Peut être indispensable si activité physique en soirée

HYDRATATION?



ENJOY IT'S FROM EUROPE
Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne

MONSIEUR J

ENJOY IT'S FROM EUROPE
Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne

MONSIEUR J

Homme de 57 ans,

Ancien cenbornard: Arrêt du sport, il y a 15 ans (accident)

Découverte de Δ 2 : 8 mois

Cadre en entreprise

Alimentation pléthorique, Alcool occasionnel

Adore le foot … surtout à la télé

Gourmand, Goulu, Glouton

Examen clinique

- Poids: 95 kg, ↗ depuis 15 ans
- Taille: 1,78 m
- Φ abdo: 113 cm
- TA: 15/8,5

IMC: 30

SE RESTREINDRE ET QUITTER SON FAUTEUIL

Petit déj: 1 café + Edulcorant de synthèse

Pause à 8h30: Barres de céréales dites allégées

Déjeuner au RE:

- Crudités, Poisson + Légumes sans sauce
- Fruit (pas les bananes)… sous la risée de ses collègues

Collations en attendant le repas: « Desserts de jus… »

Dîner:

- Potage - Sans Féculents – « Sans sel », Salade au jus de citron + Filet de dinde
- Glace « allégée » en litre en regardant TV

WE:

- Apéritifs « allégés », Chocolat dits de régime et
- Reprise du sport: course à pied « comme à quarante ans »

JEAN ET SES REPAS

Petit déj : Cafés sucrés, verres de jus de fruits

Pause : Quelques tranches de cake ou biscuits fourrés

Déjeuner au RE (bon moment):

- Macédoine mayo/ PC de type pizza, Lasagnes / Dessert

Collations debout à côté du frigo:

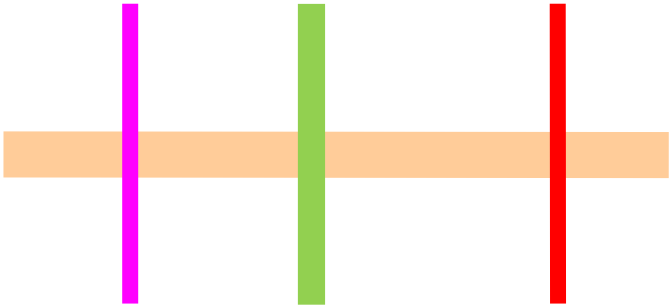
- Lichette(s) de gruyère ou gâteaux des petits enfants

Dîner:

- Crudités avec « bonne » vinaigrette (H de T) + ½ baguette/repas
- Viande (côte, échine, SH) – Féculents – « Margarine pour le régime »
- Fromage-Pain-Fromage - Glace en litre en regardant TV

WE: Apéritifs, Plats plus copieux, et… Ramassage de feuilles mortes cet automne

Position du curseur alimentaire



- 5 % / an

4,5 - 5 kg dans l'année

Processus par étapes

Changement de mode de vie progressif, significatif et durable
Choix alimentaires et Activité physique

Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne

ETATS CLINIQUES DE « FRAGILITÉ » OU… LA DÉNUTRITION PARTAGÉE

Personne âgée vieillissante, Patient atteint de BPCO,…

ENJOY IT'S FROM EUROPE
Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne

STRATÉGIE DIÉTÉTIQUE DE PRISE EN CHARGE DE LA DÉNUTRITION

Personne âgée fragile	• Questionnaires de dépistage de la fragilité • Perte de poids > 4,5 kg ou ≥ 5% / an • Insuffisance nutritionnelle et/ou Résistance à l'Anabolisme
Patient souffrant de bronchopneumopathie chronique obstructive	• Prise en charge nutritionnelle: Réhabilitation respiratoire • Amaigrissement: Elément de mauvais pronostic • Dénutrition: - Difficulté à manger - Hypermétabolisme lié à une ↑ des dépenses énergétiques

STRATÉGIE DIÉTÉTIQUE DE PRISE EN CHARGE DE LA DÉNUTRITION

Personne âgée fragile	• Apports énergétiques = 30 à 40 kcal/kg/j • Apports protéiques de sécurité = 1,5 g/kg de poids corporel/j
Patient souffrant de bronchopneumopathie chronique obstructive	• Adaptation au vue des stades d'avancement de la pathologie • Régime type « méditerranéen » • ↑ des apports caloriques et protidiques en cas de réentraînement à l'exercice ou toute mise en place d'activité physique. • Apports protéiques de sécurité: 1,5 g/kg de poids corporel/j

NOURRITURES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les premiers pas du sédentaire

ENJOY IT'S FROM EUROPE
Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne

AVANT L'EFFORT

Mixité nutritionnelle (Glucides et Protéines de bonne qualité)

Prise 2-3 h avant l'effort = Eviter l'inconfort digestif

Ex: Patient diabétique: Mesure de la glycémie

- **Si Glycémie < 0,7 g/l ou > 2,50 g/l : Pas de séance d'entraînement**
- **Glycémie < 0,9 g/l : Collation avant l'exercice**

ENJOY IT'S FROM EUROPE
Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne

AVANT L'EFFORT

15 – 20 g de protéines:

- Repas principal: Aliments carnés, Produits laitiers, Féculents
- Petit déjeuner: Etre attentif avec patient « fragile »

100 g de bavette ou 100 g de filet de maquereaux ou 3 petits œufs

Petit déjeuner : 1 petit pot de Fromage blanc (7.1 g) + 100 g de tartine de pain (8 g) + 1 fine tranche de jambon blanc (5 g)

ENJOY IT'S FROM EUROPE
Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne

PENDANT L'EFFORT: DES RISQUES PARTAGÉS

Hypoglycémie

Déshydratation

Hyponatrémie

Fringales,
Répercussions négatives sur la qualité de la récupération

ENJOY IT'S FROM EUROPE
Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne

Activité physique: Intensité faible et > 1h30

COLLATIONS DE L'EFFORT «MAISON»

30-40 g/l
200 ml de jus de raisin Bio + 800 ml d'eau
+ 1 g de sel

Aliments solides (>1h30)

- Glucides simples et complexes
- IG élevé (fruits secs, pâtes de fruit, pain d'épices, biscuits secs, barres céréalières, lichette de pain blanc…)

20 g de glucides:

- 4 biscuits secs (petits beurre) ou
- 2 madeleines ou
- 30 g de fruits secs (3 abricots ou 15 raisins secs) ou
- 1 berlingot de lait concentré sucré.

ENJOY IT'S FROM EUROPE
Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne

RÉCUPÉRATION NUTRITIONNELLE

Compensation des pertes sudorales - Hydriques, minérales

Elimination des déchets métaboliques

Resynthèse des glycogènes

Réparation des microlésions musculaires

Reprise de l'anabolisme protéique

Glucides

Protéines

Composition en AA

Proportion en LEU mg / 100 g

15 – 20 g de protéines

Lait: 321
Fromage (pâte pressée) : 3000 - 4000
Viandes: 2000 - 3000
Poisson: 1800 - 2200
Œuf dur: 700
Soja, graines: 800
Fruits oléagineux: 500-2500
Légumes secs: 500 - 2000

ENJOY IT'S FROM EUROPE
Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne

RÉCUPÉRATION NUTRITIONNELLE

Collations = **15-20 g P + 30 – 60 g G**
Relais protéique: Repas suivant pour compléter

40 g de pain + 20 g fromage = 9 g de protéines + 22 g de glucides

1 briquette de lait (200 ml) + sirop ou chocolat en poudre + 3 Petits beurre = 10 g de protéines + 40 g de glucides

ENJOY IT'S FROM EUROPE
Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne

cerin.org

JE VOUS REMERCIE DE VOTRE ATTENTION

ENJOY IT'S FROM EUROPE
Campagne financée avec le concours de l'Union Européenne