

# AU CŒUR DE L'ALIMENTATION



Sylvain Ho, diététicien HES

# Quizz Vrai/Faux

## Question n° 1

► Si on a trop de cholestérol, il est déconseillé de manger des oeufs

► Vrai

► Faux



# Quizz Vrai/Faux

## Question n° 1

- ▶ Si on a trop de cholestérol, il est déconseillé de manger des oeufs
  - ▶ Vrai
  - ▶ Faux
- ▶ Le cholestérol du jaune d'oeuf n'influence pas le cholestérol sanguin
- ▶ Consommation possible jusqu'à 6 par semaine.
- ▶ Production endogène de cholestérol alimentaire = ~800 mg/j.
- ▶ Impact sur cholestérol: composition des acides gras > cholestérol alimentaire
- ▶ Acides gras polyinsaturés et les fibres solubles ↓ cholestérol total.

# Quizz Vrai/Faux

## Question n° 2

- ▶ Il est préférable d'éviter totalement les matières grasses si on veut baisser le cholestérol
  - ▶ Vrai
  - ▶ Faux
- ▶ Les huiles sont indispensables pour protéger le coeur par leurs graisses et vitamines essentielles : en priorité les huiles de colza et d'olive !



# Quizz Vrai/Faux

## Question n° 2

- ▶ La qualité des matières est importante:
  - ▶ AGMI (huile d'olive, huile colza HOLL) et AGPI (huile colza, huile de lin, huile de noix, huile de carthame, huile de pépins de courge, etc) = ↓ **LDL-c**
  - ▶ Mais peu d'effet sur HDL-c
  - ▶ -> perte pondérale, activité physique et arrêt tabac = ↑ **HDL-c**.
- ▶ AGS (huile de palme, palmiste, noix de coco, beurre de cacao) et AGT (margarine, produits de boulangerie, produits industriels, fast-food) = ↑ **LDL-c et cholestérol total**

# Quizz Vrai/Faux

## Question n° 3

- ▶ La viande rouge est déconseillée
  - ▶ Vrai
  - ▶ Faux



# Quizz Vrai/Faux

## Question n° 3

- ▶ La viande rouge est déconseillée
  - ▶ Vrai
  - ▶ Faux
- ▶ Il est conseillé de limiter la viande, blanche et rouge, à 2-3x par semaine. La viande rouge n'est pas systématiquement plus grasse, cela dépend des morceaux (gras vs. maigres).

# Quizz Vrai/Faux

## Question n° 4

- ▶ Le jus de fruit est aussi sucré que le soda

- Vrai
- ▶ Faux



- ▶ La quantité est identique (12 morceaux sucre/5 dl). Une portion de fruit peut-être remplacée par 1 jus de fruit par jour maximum.





# Quizz Vrai/Faux

## Question n° 4

- ▶ Le jus de fruit est aussi sucré que le soda
  - ▶ Vrai
  - ▶ Faux
  
- ▶ Consommation +++ de glucides simples = ↑ triglycérides.
- ▶ Consommation OH = ↑ triglycérides.
- ▶ Surpoids/obésité = ↑ triglycérides.
- ▶ Comment ↓ triglycérides: perte pondérale, activité physique, ↑ consommation AGMI, ↑ consommation Ω-3.

# Quizz Vrai/Faux

## Question n° 5

► Il faut manger du poisson gras régulièrement

► Vrai

► Faux

► Les poissons gras (saumon, sardine, maquereau, thon frais) sont riches en graisses polyinsaturées, oméga-3, qui ont un effet anticoagulant et anti-inflammatoires. Ils sont donc protecteurs des artères. Consommation 1-2x/semaine!



# Quizz Vrai/Faux

## Question n° 5

- ▶ Consommation poisson au moins 1x/semaine = ↓ risque maladies coronariennes  
(Zhen J et al, Public Health Nutr 2012;15:725-737)
- ▶ Consommation poisson 2-4x/semaine vs. < 1x/semaine = ↓ risque AVC.  
(Chowdhury R et al, BMJ 2014;348:g1903)
- ▶ Supplémentation huiles de poisson = Pas d'effets bénéfiques  
(Rizos EC et al, JAMA 2012;308:1024-1033)



# Quizz Vrai/Faux

## Question n° 6



- ▶ La majorité du sel consommé est présent dans les aliments prêts à la consommation
  - ▶ Vrai
  - ▶ Faux
  
- ▶ En Suisse, 80% du sel consommé vient des aliments transformés.



# Quizz Vrai/Faux

## Question n° 6



- ▶ La majorité du sel consommé est présent dans les aliments prêts à la consommation
  - ▶ Vrai
  - ▶ Faux
- ▶ Consommation moyenne Europe de l'ouest = ~9-10g/j
- ▶ Recommandation max = 5 g/j (OMS).
- ▶ Apports optimaux = ~3 g/j

# Quizz Vrai/Faux

## Question n° 7



- ▶ Le vin rouge est bon pour le cœur
  - ▶ Vrai
  - ▶ Faux

Toute consommation d'alcool augmente le risque cardiovasculaire.

### Un verre standard =



# Quizz Vrai/Faux

## Question n° 7



- ▶ Recommandations SSN:
  - ▶ max 1 verre/j pour les femmes
  - ▶ max 2 verres/j pour les hommes
- ▶ Recommandations ESC = Consommation modérée, 1 unité (10g)/j pour hommes et femmes, si pas d'hypertriglycémie!
- ▶ Recommandations variables selon les sociétés savantes.
  - OH idéal = vin rouge car présence polyphénols.
  - Idéal = pas d'OH.

### Un verre standard =



# Quizz Vrai/Faux

## Question n° 8



- ▶ Une soupe de légumes ne suffit pas pour un repas
  - ▶ Vrai
  - ▶ Faux
  
- ▶ Manger une soupe c'est très bien, mais il manque au repas une source de protéines et un féculent.



# Quizz Vrai/Faux

## Question n° 8



Un repas équilibré se compose de:



### BOISSONS

Eau du réseau ou minérale, tisanes/thés et cafés non sucrés



### LÉGUMES ET/OU FRUITS

(AU MOINS 2/5 DE L'ASSIETTE)

crus et/ou cuits, en accompagnement, en plat principal, en salade, en dessert sous forme de crudités à croquer ou sous forme de soupe.



### ALIMENTS FARINEUX

(ENVIRON 2/5 DE L'ASSIETTE)

Par ex. pommes de terre, produits céréaliers (pâtes, riz, polenta, couscous, pain...), légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs...), manioc, quinoa...



### ALIMENTS PROTÉIQUES

(ENVIRON 1/5 DE L'ASSIETTE)

Une fois par jour, une petite portion de viande, volaille, poisson, œufs, tofu, Quorn ou seitan. Aux autres repas principaux, un produit laitier comme du lait, yogourt, séré, blanc battu, cottage cheese ou fromage.

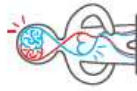
# Quizz Vrai/Faux

## Question n° 8

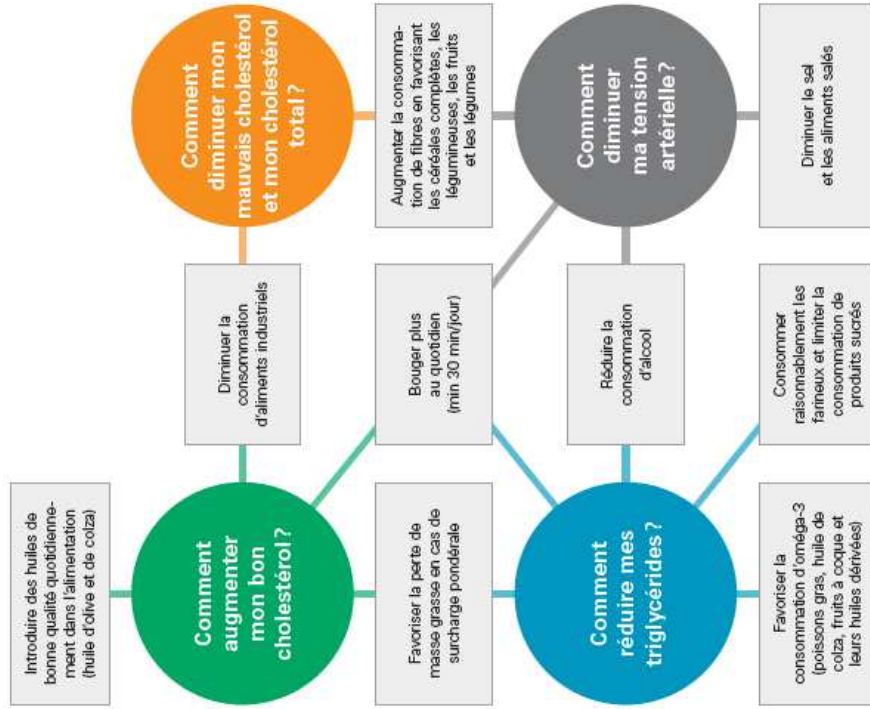


- ▶ Une soupe de légumes ne suffit pas pour un repas
  - ▶ **Vrai**
  - ▶ Faux
  
- ▶ Consommation +++ de fibres = ↓ réponse post-prandiale au glucose, LDL-c et cholestérol total!!
- ⇒ But: 25 - 40g fibres/j (dont 7-13g fibres solubles)





## QUELS CONSEILS NUTRITIONNELS POUR PRÉVENIR ET TRAITER LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES ?



Document adapté des Guidelines de la Société Suisse pour le Contrôle du Cholestérol 2018, Management of dyslipidemia in Management of vascular hypertension 2018

# Conclusion



- ▶ Alimentation variée équilibrée de type méditerranéenne, riche en fibres et en acides gras insaturés
- ▶ Correction des comorbidités (DB, IRC, etc.)
- ▶ Contrôle du poids + activité physique régulière
- ▶ But = Conseils adaptés à chaque patient et à ses habitudes pour alimentation cardio-protectrice et plaisir de manger.

# Liste diététiciens

- ▶ <https://adige.ch/trouver-un-e-dieteticienn-e/>

## Liste des diététiciens diplômés indépendants (canton de Genève)

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p><b>BALLESTRAZ RIONDEL Annick</b> <b>P</b><br/>10 ch. des Deux-Communes – 1226 Thônex – T 022/349 27 90</p> <p><b>BATELAAN</b> Christine – Service Santé Jeunesse <br/>11 rue des Glacis de Rive – 1207 Genève – T 022/546 41 00</p> <p><b>BERTHET Dimitri</b> – Centre Cressy Santé<br/>99 Route de Loëx – 1232 Confignon – T 022/727 15 15</p> <p><b>BELAIEFF-BONIN Joëlle</b> – Cabinet médical Frontenex<br/>100 route de Frontenex – 1208 Genève-Cité – T 077/521 82 74</p> <p><b>CARASSO Céline</b> et <b>VAUDAUX Céline</b> – Centre Médical des Charmilles - 87 rue de Lyon – 1203 Genève – T 022/319 26 26</p> <p><b>CHALUT Anne</b> – Centre Métabolique, Nutrition et Mouvement<br/>5 Rte de St Julien – 1227 Carouge – T 022/342 44 19 – 076/411 12 26</p> <p><b>CONCONI Véronique</b> <b>P</b> – Médecin de Ballexert – 27 Av. Louis Casaj – 1211 Genève 28 – T 022/748 49 70</p> <p><b>CONTI Solange</b><br/>32b ch. Edmond Rochat – 1217 Meyrin – T 079/383 11 01</p> <p><b>DE STEFANO Monika</b><br/>12 rue Adrien Lachenal – 1207 Genève – T 078/748 49 81</p> <p><b>Di CAPUA Stéphanie</b> – Centre Métabolique, Nut. et Mouvement<br/>5 Rte de St Julien – 1227 Carouge – T 022/342 44 19 – 076/411 12 26</p> <p><b>DUDDLEY-MARTIN Fiona</b> <br/>Centre médical Gd Lancy – 16 Av des Communes-Réunies – 1212 Grand-Lancy – T 022/884 34 10</p> <p>Grp méd d'Onex – 3 route d'Onex – 1213 Onex – T 022/879 50 50</p> <p><b>ENZ-FERLISI Maria-Lena</b> <b>P</b><br/>206A route de Veyrier – 1255 Veyrier – T 079/509 25 54</p> <p><b>FAVRE Stéphanie</b> <br/>109 rue de Genève – 1226 Thônex – T 022/349 21 24</p> <p><b>FISCHER Nathalie</b> – Groupe médical de Versoix<br/>10 Ch. JB Vandelle – 1290 Versoix – T 022/775 16 16<br/>3 rue Ami-Argand – 1290 Versoix – T 079/366 82 65</p> <p><b>GIORDANO Isabelle</b>  – Centre Médical Grand-Sacconex – 23 rue Sonnex – 1218 Le Grand-Sacconex – T 022/319 18 14</p> <p>Centre Médical Rue de Lausanne – 80 rue de Lausanne 80 – 1202 Genève – T 022/908 33 33</p> <p><b>HAESSELEIN Déborah</b> – Centre Métabolique, Nut et Mouvement<br/>5 Rte de St Julien – 1227 Carouge – T 022/342 44 19 – 076/411 12 26</p> <p><b>HEBRARD Saskia</b><br/>67 rue de la Servette – 1202 Genève – T 078/817 07 25</p> | <p><b>HENDRIKX Catherine</b> <b>P</b><br/>4 bis rue Prévost-Martin – 1205 Genève – T 022/735 27 20</p> <p><b>KUNZ Angela</b> <br/>27 rue Prévost-Martin – 1205 Genève – T 077/531 79 25</p> <p><b>LASSERRE Sandrine</b> <b>P</b> - Alpha-Nutrition<br/>25 Av. Vibert – 1227 Carouge – T 022/301 48 48</p> <p><b>LEHMANN Tania</b> <br/>45 rue Agasse – 1208 Genève – T 078/804 32 45</p> <p><b>MAENZA Véronique</b> <br/>373A rue de Bernex – 1233 Bernex – T 022/757 10 00</p> <p><b>MARMILLOD Sarah</b> <b>P</b> – Clinique des Grangettes<br/>7 Ch des Grangettes – 1224 Chêne-Bougeries – T 022/305 01 11</p> <p><b>MATUTE Astrid</b> – c/o Dr F. Riedlinger <br/>5 Ch. de Malombré – 1206 Genève – T 079/956 12 00</p> <p><b>MCKENZIE Valérie</b> – Helvéticare Malagnou <br/>8 route de Malagnou – 1208 Genève – T 022/788 11 11</p> <p><b>MOREND Anne-Catherine</b> <b>P</b> – Alpha-Nutrition<br/>25 Av. Vibert – 1227 Carouge – T 022/301 48 48</p> <p><b>MOULLET Clémence</b> – Centre Médical K-rouge <br/>25 rue Jacques-Grosselin – 1227 Carouge – T 078/709 51 00</p> <p><b>MULLER MONFORTE Cécile</b> – Espace Périnatalité et famille <br/>5 Ch. Edouard-Tavan – 1206 Genève – T 079/227 37 64</p> <p><b>PECLARD Mireille</b> <br/>CMI – 1 Av. Industrielle – 1227 Les Acacias 022/827 20 30</p> <p>Centre Médical – 2 Pl. du Lignon – 1219 Le Lignon 022/796 25 25</p> <p>Grp méd d'Onex – 3 route d'Onex – 1213 Onex – T 022/879 50 50</p> <p><b>PELLET MARMILLOD Sarah</b> – Clinique des Grangettes<br/>7 Ch des Grangettes – 1224 Chêne-Bougeries T 022/305 01 79</p> <p><b>PIJOLLET Claire</b>  Centre médical de Lancy<br/>59 route de Chancy – 1213 Onex – T 022/709 02 95</p> <p><b>PRESEDO Yasmina</b> – Centre Médical – 2 Pl. du Lignon – 1219 Le Lignon 022/796 25 25</p> <p><b>MAGHEDESIAN Raffi</b> – GGHA Cab. Gastroentérologie<br/>8 rue Giovanni-Gambini – 1206 Genève – T 022/908 10 01</p> <p><b>REPOND Barbara</b>  – Clinique des Grangettes – 7 Ch des Grangettes – 1224 Chêne-Bougeries – T 022/305 05 78</p> <p>10 rue du Corbusier – 1208 Genève – T 076/679.60.13</p> | <p><b>RÜEGSEGGER Sandra</b>  – Groupe médical Avanchets<br/>15 rue du grand Bay – 1220 Les Avanchets – T 022/979 09 10/20<br/>40 Av. Aire – 1203 Aire – T 022/344 00 44</p> <p><b>SURINGAR Vanessa</b> <br/>206A route de Veyrier – 1255 Veyrier – T 078/709 48 41</p> <p><b>TANNER Françoise</b> <b>P</b> – Médecin Centre Ballexert<br/>27 av. L. Casaj – 1211 Genève – T 022/748 49 70</p> <p><b>VASEY Camille</b> <b>P</b> – Alpha-Nutrition<br/>25 Av. Vibert – 1227 Carouge – T 022/301 48 48</p> <p><b>ZERMATTEN Coralie</b> – Groupe médical d'Onex<br/>3 route d'Onex – 1213 Onex – T 022/879 50 50</p> <p><b>HUG, Service d'Enseignement Thérapeutique pour Maladies Chroniques</b><br/>Villa Soleillane – 7 Ch. Venel – 1206 Genève – T 022/372 97 22</p> <p><b>HUG, Programme Contrepoids (famille et maternité)</b><br/>T 022/372 44 95</p> <p><b>HUG, Consultation santé et Mouvement (pédiatrie)</b> <br/>T 022/372 44 95</p> <p><b>Hôpital La Tour</b> – Service Nutrition<br/>3 Av. J.D. Maillard – 1217 Meyrin – T 022/719 65 55</p> <p><b>Association Genevoise des Diabétiques</b><br/>36 Av. Cardinal Mermillod – 1227 Carouge – T 022/329 17 77</p> <p><b>CCNP – Centre Consultations Nutrition et Psychothérapie</b> <br/>8 rue du Vieux-Marché – 1207 Genève</p> <p><b>MACKÉ Hélène</b> T 079/270 24 95 – <b>CHAPPUIS Mathilde</b> T 022/329 67 10 – <b>VOLERY Magali</b> T 022/329 67 10</p> |
|---|---|---|

# Prescription diététique selon l'art 9b OPAS

► <https://svde-asdd.ch/fr/formulaire-prescription-dietetique/>



## PRESCRIPTION DIETETIQUE (selon l'art 9b OPAS)

| Données personnelles du/de la patient-e  |  | Adresse du/de la diététicien-ne  |  |
|--|--|--|--|
| Nom  | <input type="text"/>   | <input type="text"/>   |  |
| Prénom   | <input type="text"/> <input type="checkbox"/> m <input type="checkbox"/> f | <input type="text"/>   |  |
| Date de naissance  | <input type="text"/>   | <input type="text"/>   |  |
| Rue  | <input type="text"/>   | <input type="text"/>   |  |
| NPA/Lieu   | <input type="text"/>   | <input type="text"/>   |  |
| Tél. privé   | <input type="text"/>   | <input type="text"/>   |  |
| Employeur  | <input type="text"/>   | <input type="text"/>   |  |
| Tél. prof.   | <input type="text"/>   | <input type="text"/>   |  |
| Assureur-maladie   | <input type="text"/>   | <input type="text"/>   |  |
| N° d'assuré(e)   | <input type="text"/>   | <input type="text"/>   |  |
| <input type="checkbox"/> Maladie   | <input type="checkbox"/> Accident  | <input type="checkbox"/> Invalidité  |  |
| Nombre de consultations  | <input type="text"/>   | <input type="text"/>   |  |
| Adresse du/de la médecin responsable   |  | <b>Maladie</b>   |  |
| <input type="text"/>   |  | <input type="checkbox"/> Troubles du métabolisme   |  |
| <input type="text"/>   |  | <input type="checkbox"/> Obésité des adultes (indice de masse corporelle de plus de 30) et maladies concomitantes causées par le surpoids ou combinées à ce dernier  |  |
| <input type="text"/>   |  | <input type="checkbox"/> Obésité des enfants et adolescents (indice de masse corporelle > 97 <sup>e</sup> percentile). Ou indice de masse corporelle > 90 <sup>e</sup> percentile et maladies concomitantes causées par le surpoids ou combinées à ce dernier, selon l'annexe 1, chapitre 4 OPAS |  |
| <input type="text"/>   |  | <input type="checkbox"/> 1. Thérapie individuelle (max. 6 consultations dans l'intervalle de 6 mois)   |  |
| <input type="text"/>   |  | <input type="checkbox"/> 2. Traitement multi-professionnel structuré individuel (MSIT)   |  |
| <input type="text"/>   |  | <input type="checkbox"/> Maladies cardio-vasculaires   |  |
| <input type="text"/>   |  | <input type="checkbox"/> Maladies du système digestif  |  |
| <input type="text"/>   |  | <input type="checkbox"/> Maladies des reins  |  |
| <input type="text"/>   |  | <input type="checkbox"/> Etats de malnutrition ou de dénutrition   |  |
| <input type="text"/>   |  | <input type="checkbox"/> Allergies alimentaires ou réactions allergiques dues à l'alimentation   |  |
| Date/Signature médecin :   |  | Date/Signature diététicien/ne :  |  |
| <input type="text"/>   |  | <input type="text"/>   |  |
| (Cachet avec n° RCC)   |  | (Cachet avec n° RCC)   |  |
| ----- 3< -----   |  |  |  |
| Informations pour le/la diététicien-ne   |  |  |  |
| Médicaments :  | <input type="text"/>   | <input type="text"/>   |  |
| Résultats d'analyse actuels :  | <input type="text"/>   | <input type="text"/>   |  |
| Diagnostic précis :  | <input type="text"/>   | <input type="text"/>   |  |
| Langue du/de la patient-e :  | <input type="text"/>   | <input type="text"/>   |  |
| Remarques :  | <input type="text"/>   | <input type="text"/>   |  |
| Rapport concernant le déroulement de la consultation :   |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> par écrit <input type="checkbox"/> par téléphone <input type="text"/> |  |  |  |

Merçi de votre attention

