Diabète et Nutrition.

Une bithérapie ... de choix,
même avant la monothérapie ?

CMGF- Nice, 28/06/13
Symposium Roche Diagnostics

Dr Jean-Yves Le Goff
Médecine générale DU maladies de la nutrition.

Liens d'intérêts

Dr Jean-Yves LE GOFF

En qualité d'expert, orateur, membre de « boards », invité à des congrès, sur les 5 dernières années et pour les laboratoires

- Novo Nordisk
- Astra-Zeneca
- Novartis
- Sanofi
- Takeda
- Eli-Lilly
- Roche Diagnostics
- IPSEN
- Menarini
- Merk
- Lundbeck
- GlaxoSmithKline

Facteurs non modifiables

- Age
- Origine ethnique
- Prédisposition génétique

Facteurs modifiables

- Etats pré-diabétiques
(hyperglycémie à jeun, intolérance au glucose)
- Sd Métabolique
- Précarité
- Sédentarité

DIABETE

Alberti KG, Diabet Med, 2007

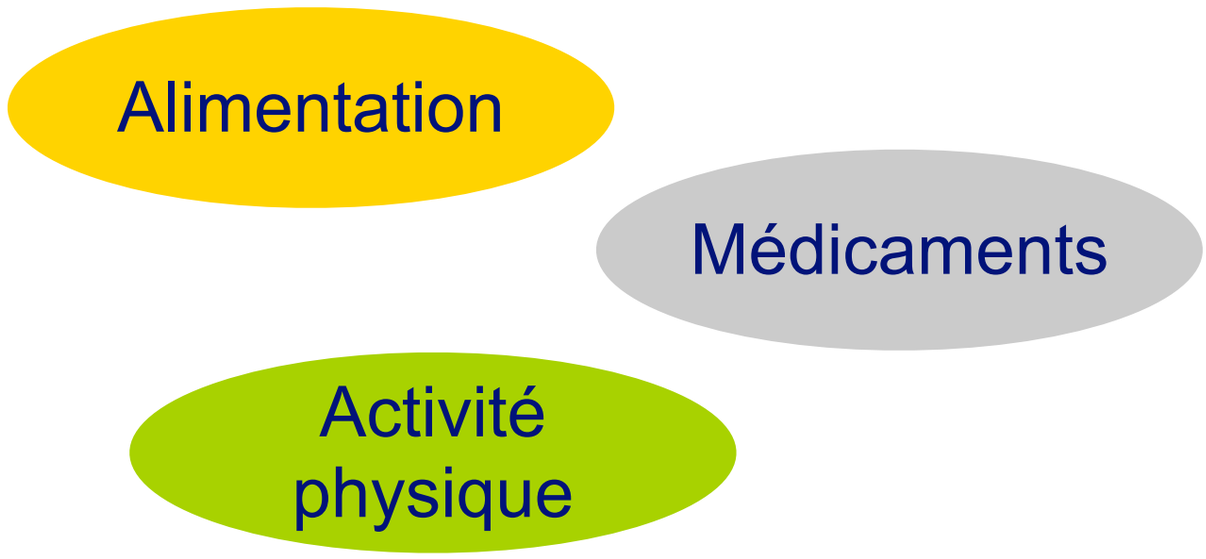
Facteurs non modifiables

- Age
- Origine ethnique
- Prédisposition génétique

Facteurs modifiables

- Etats pré-diabétiques
(hyperglycémie à jeun, intolérance au glucose)
- Sd Métabolique
- Précarité
- Sédentarité

DIABETE



Alberti KG, Diabet Med, 2007

Traitement Diabète

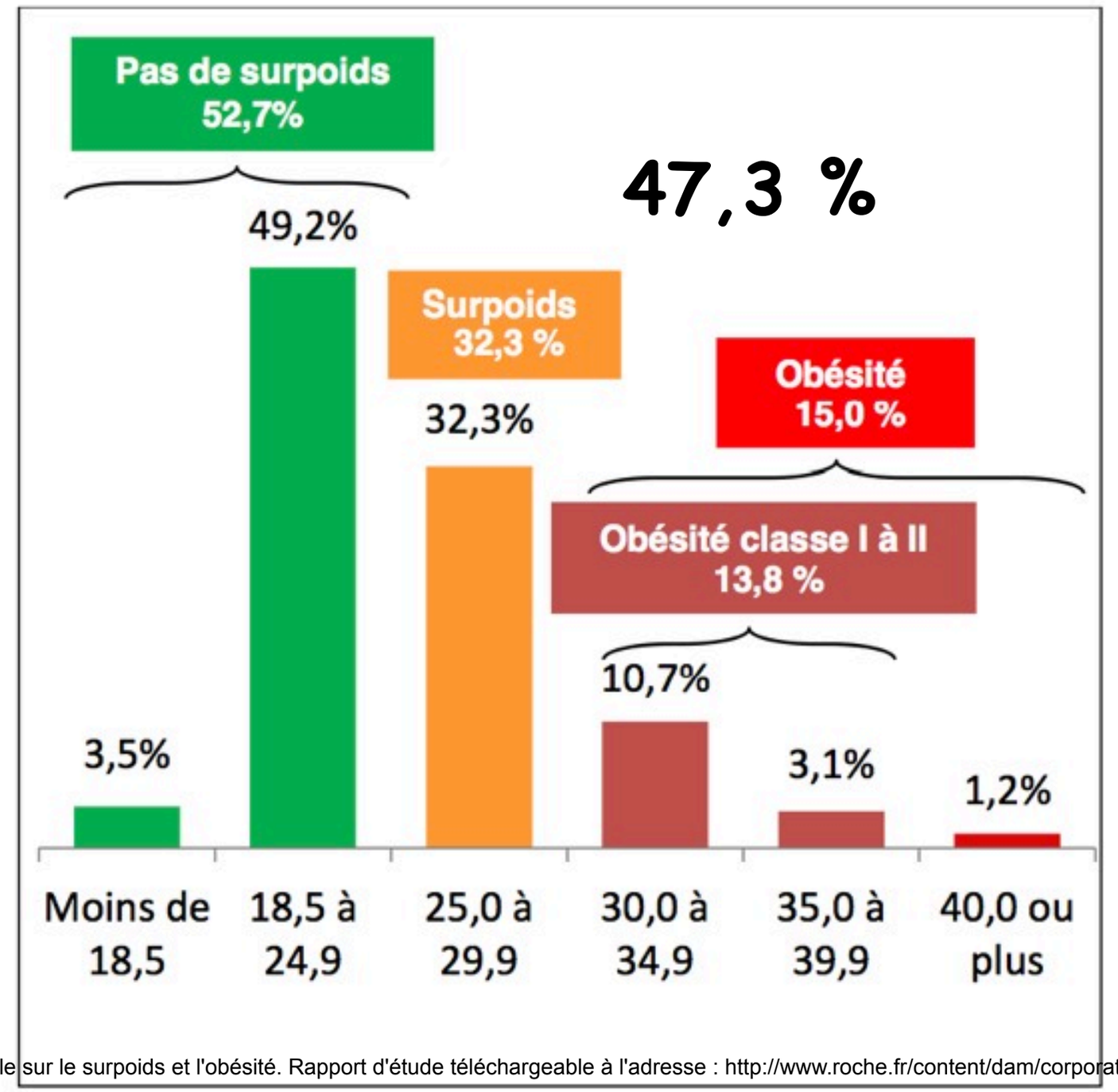
- Interventions non-pharmacologiques.
- Interventions pharmacologiques.
  - Prévention des complications vasculaires du Diabète et prédiabète.
  - Coûts-bénéfice des interventions.
  - Garder vision globale. Critères Composites.

Traitement Diabète

- Interventions non-pharmacologiques.
- Interventions pharmacologiques.
  - Prévention des complications vasculaires du Diabète et prédiabète.
  - Coûts-bénéfice des interventions.
  - Garder vision globale. Critères Composites.

ObEpi 2012.

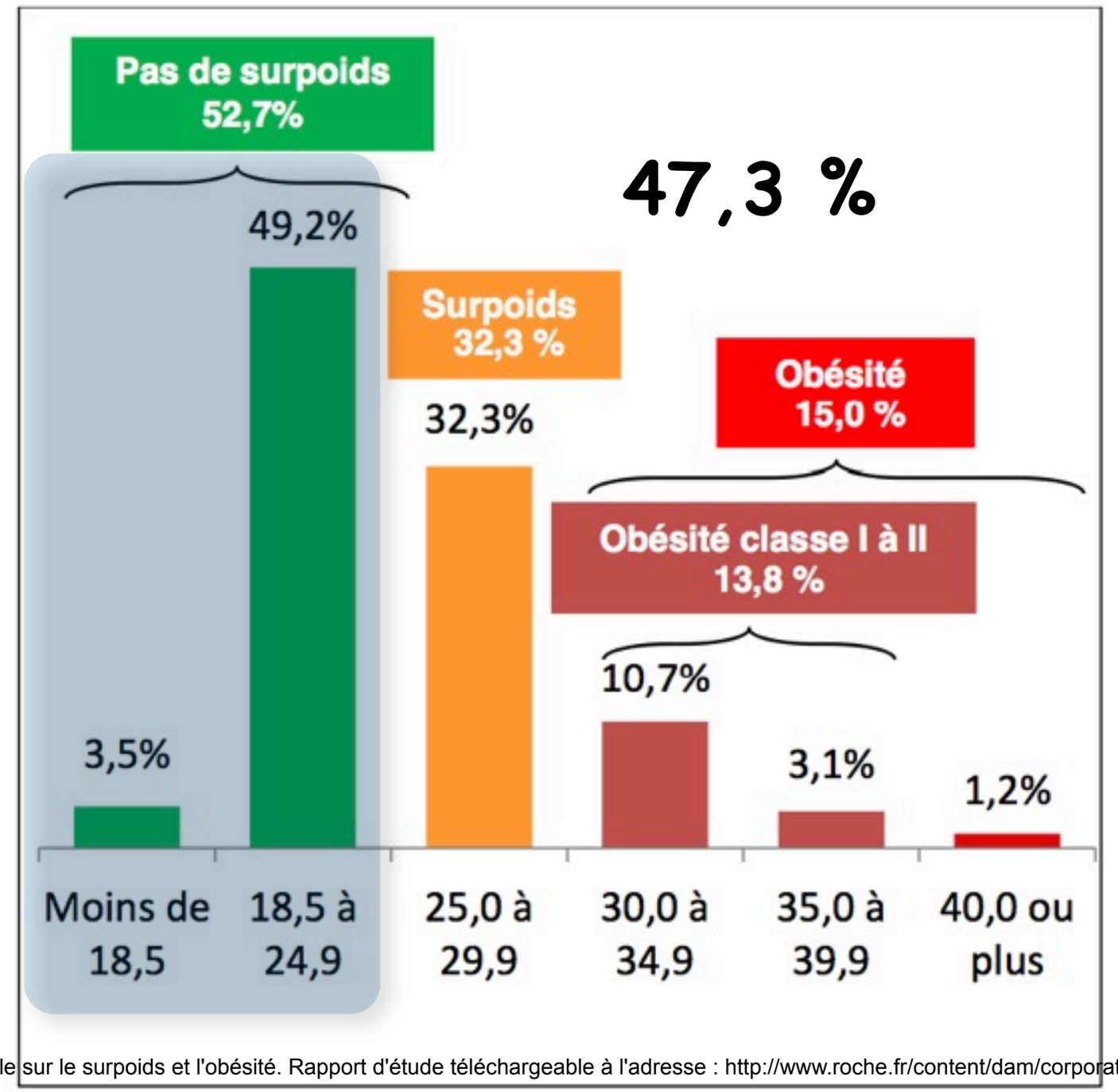
Masse corporelle population française



ObÉpi 2012. Enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité. Rapport d'étude téléchargeable à l'adresse : http://www.roche.fr/content/dam/corporate/roche_fr/doc/obepi_2012.pdf.

ObEpi 2012.

Masse corporelle population française



ObÉpi 2012. Enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité. Rapport d'étude téléchargeable à l'adresse : http://www.roche.fr/content/dam/corporate/roche_fr/doc/obepi_2012.pdf.

Quelques données

- Le poids moyen de la population française a augmenté, en moyenne, de 3,6 kg en 15 ans alors que la taille moyenne a augmenté de 0,7 cm.

- Le tour de taille de la population augmente, passant de 85,2 cm en 1997 à 90,5 cm en 2012, soit +5,3 cm au total en 15 ans.

- L'augmentation depuis 15 ans est plus nette chez les femmes notamment chez les 18-25 ans. (+ 6,7 cm ; 79,8 à 86,5 cm 2012)

- Le nombre de personnes obèses en 2012 est estimé à environ 6 922 000,

- ce qui correspond à 3 356 000 personnes supplémentaires par rapport au chiffre de 1997.

Quelques données

- Le poids moyen de la population française a augmenté, en moyenne, de 3,6 kg en 15 ans alors que la taille moyenne a augmenté de 0,7 cm.
- Le tour de taille de la population augmente, passant de 85,2 cm en 1997 à 90,5 cm en 2012, soit +5,3 cm au total en 15 ans.
- L'augmentation depuis 15 ans est plus nette chez les femmes notamment chez les 18-25 ans. (+ 6,7 cm ; 79,8 à 86,5 cm 2012)
- Le nombre de personnes obèses en 2012 est estimé à environ 6 922 000,
- ce qui correspond à 3 356 000 personnes supplémentaires par rapport au chiffre de 1997.

Enquête ObÉpi, réalisée de janvier à mars 2012

Adiposité abdominale.

Seuil IDF de l'adiposité abdominale pour tour de taille : 80 cm femme
94 cm homme.

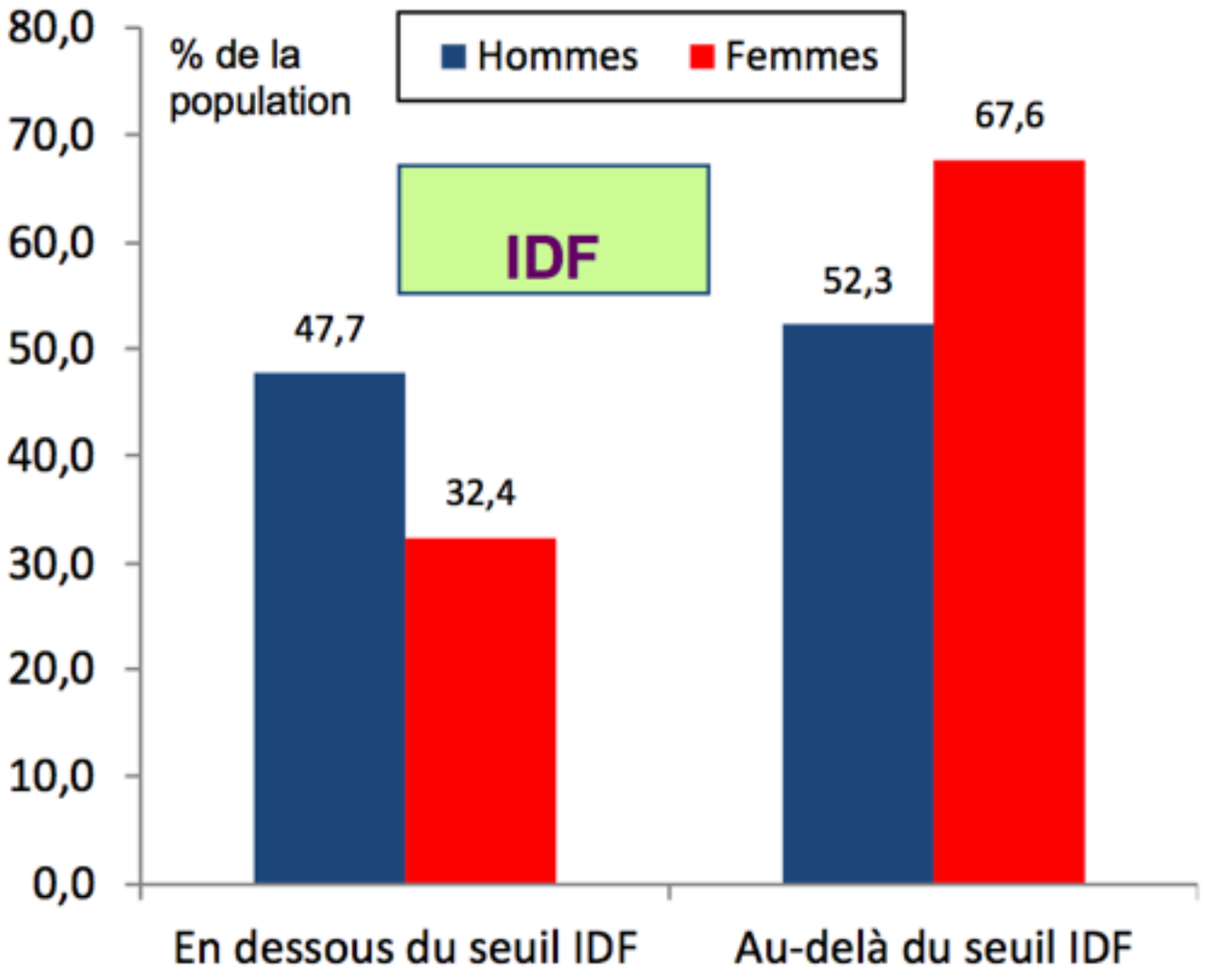
IDF :International Diabetes Federation, Brussels.

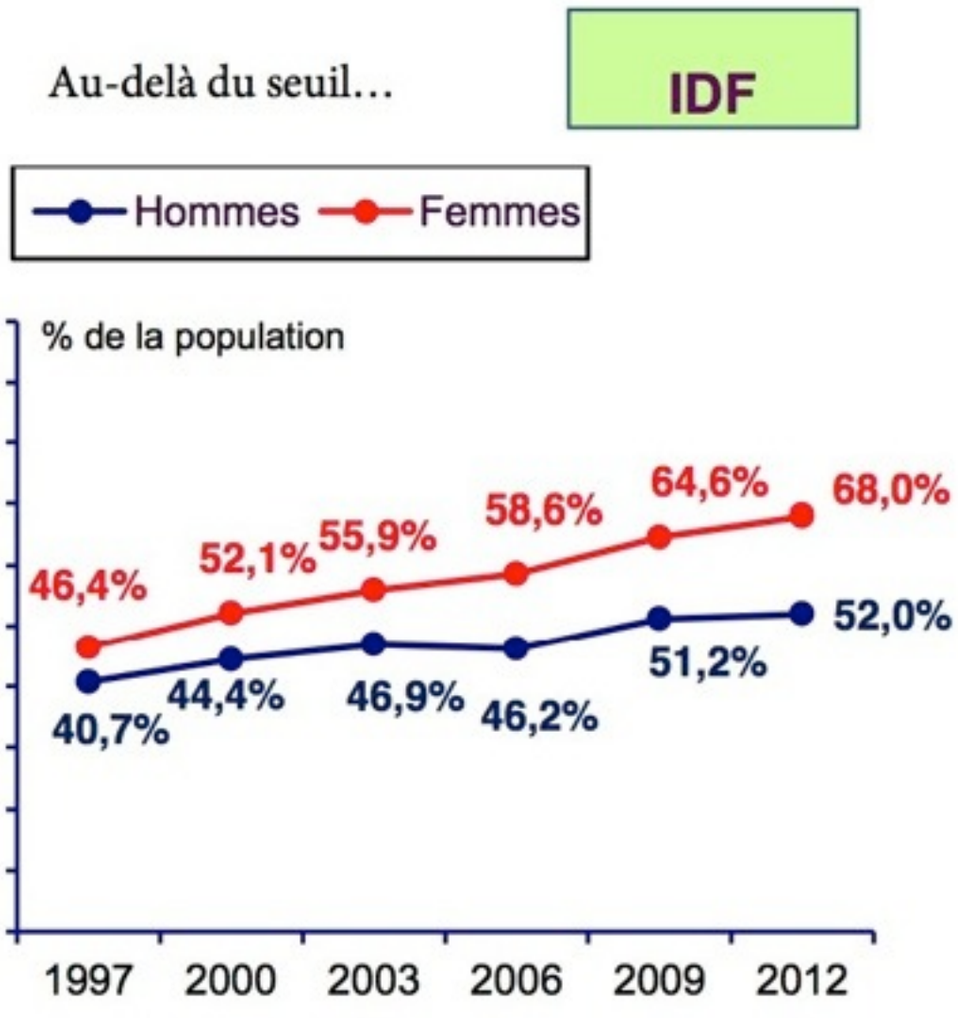
ObÉpi 2012. Enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité. Rapport d'étude téléchargeable à l'adresse : http://www.roche.fr/content/dam/corporate/roche_fr/doc/obepi_2012.pdf.

Enquête ObÉpi, réalisée de janvier à mars 2012

Adiposité abdominale.

Seuil IDF de l'adiposité abdominale pour tour de taille : 80 cm femme
94 cm homme.





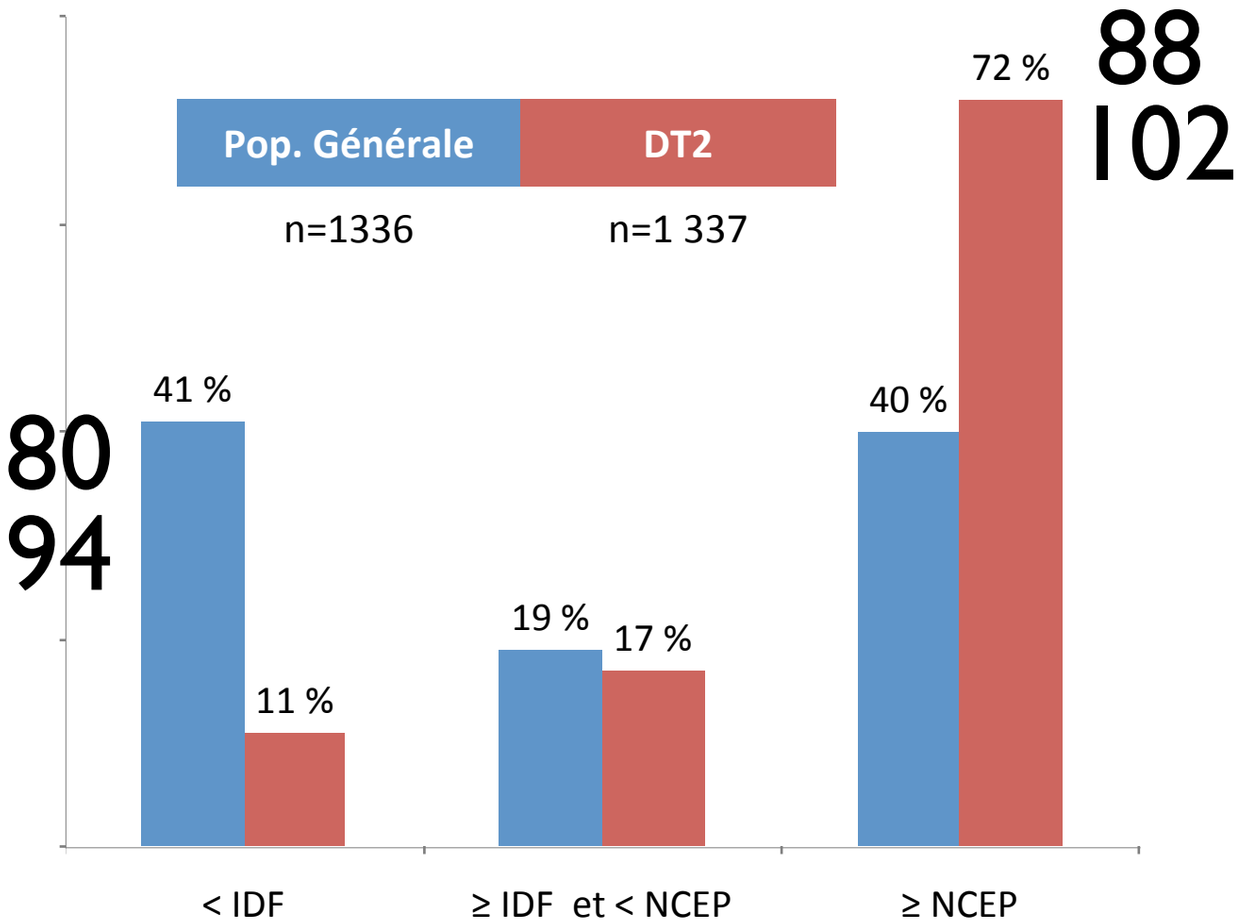
IDF :International Diabetes Federation, Brussels.

ObÉpi 2012. Enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité. Rapport d'étude téléchargeable à l'adresse : http://www.roche.fr/content/dam/corporate/roche_fr/doc/obepi_2012.pdf.

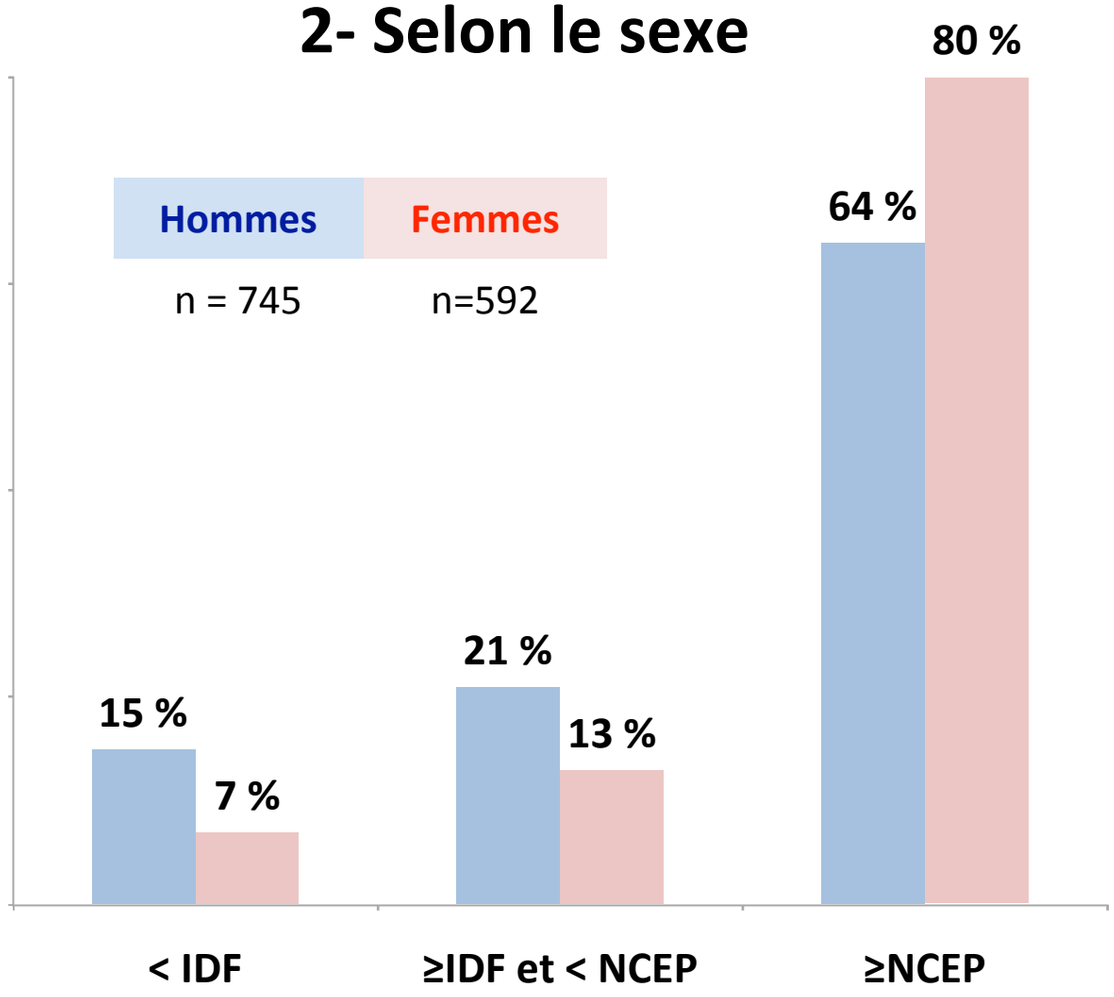
Poids et DT2 : des liens étroits

Répartition abdominale des graisses (RAG) chez les patients DT2

1- Versus population générale



2- Selon le sexe



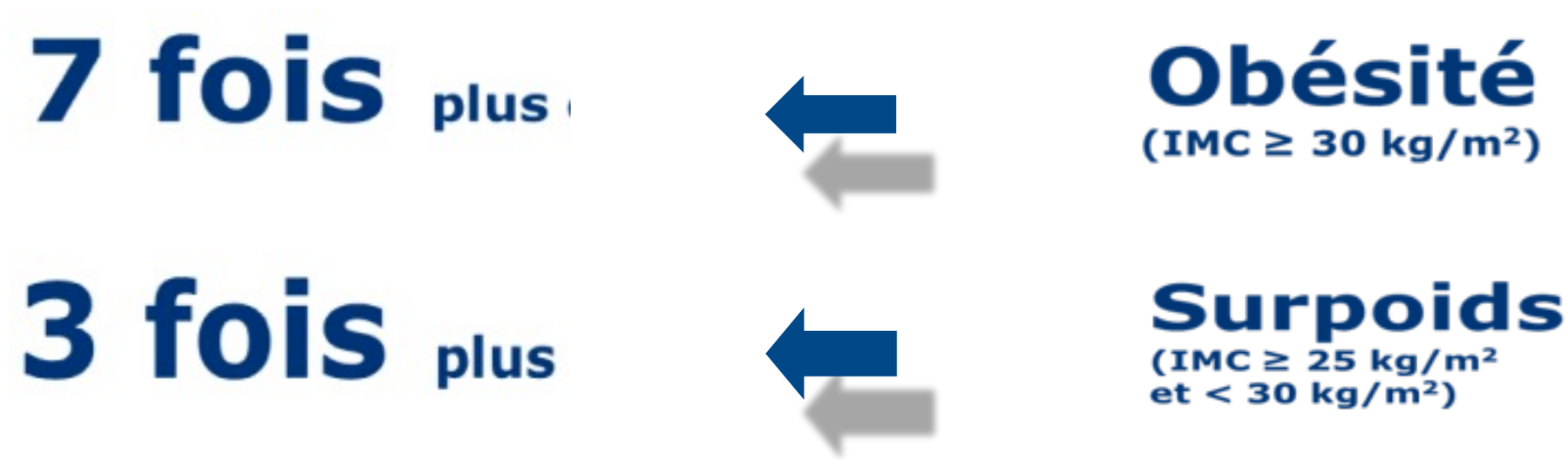
La population générale non diabétique est ajustée selon l'âge et le sexe par rapport aux DT2

Seuil NCEP tour de taille : homme 102cm; femme 88cm.
Seuil IDF tour de taille : homme 94cm; femme 80cm.

ObÉpi 2012. Enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité. Rapport d'étude téléchargeable à l'adresse : http://www.roche.fr/content/dam/corporate/roche_fr/doc/obepi_2012.pdf.

Diabète et surpoids, des relations étroites[1]

5,8 % des personnes déclarent un diabète traité ou sous régime seul.



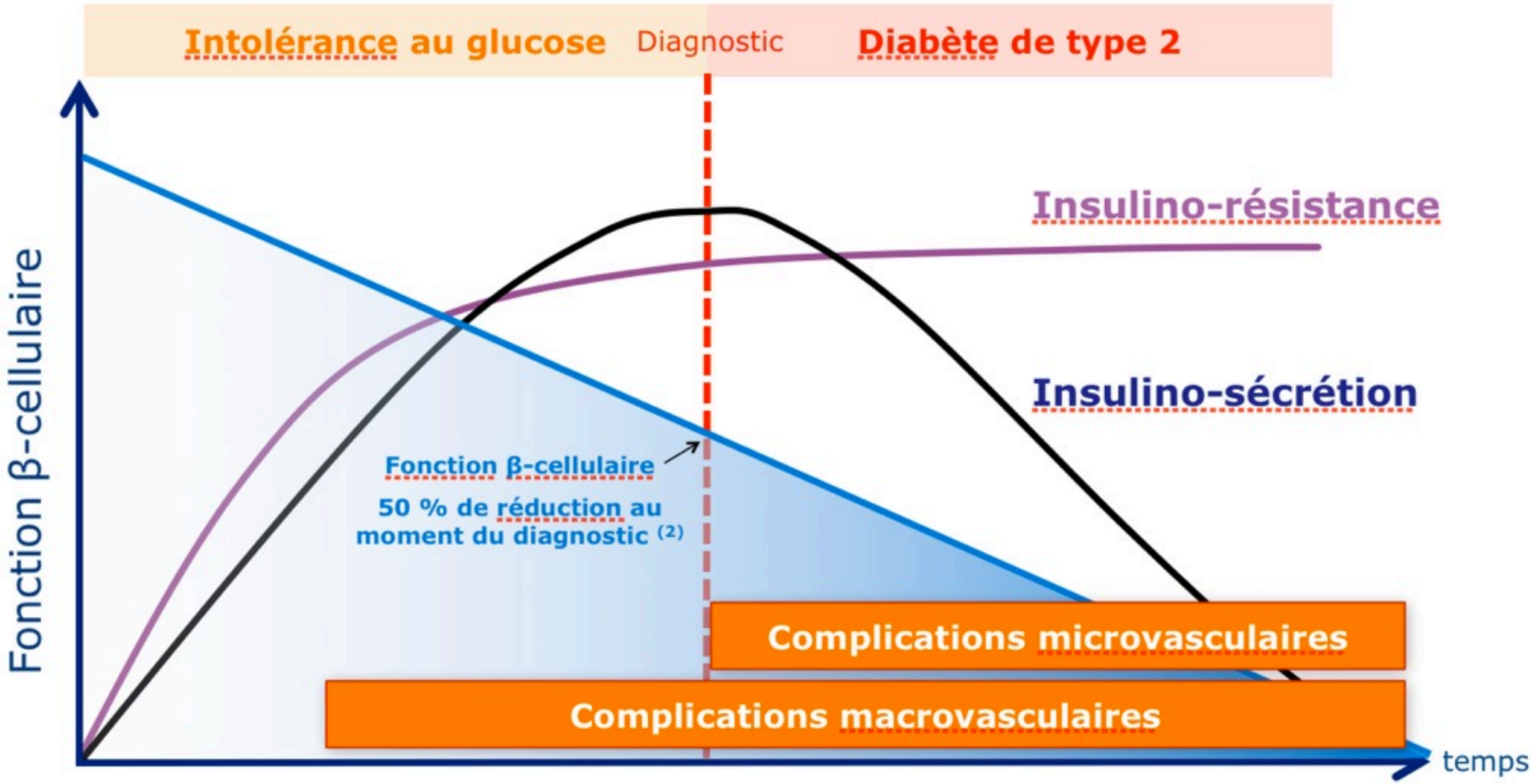
Enquête réalisée chez les français adultes âgés de 18 ans et plus.

1. Rapport Obépi 2012. Enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité. Institut Roche de l'obésité.

Pourquoi ?

- DNID et Anomalies métabolismes.
- DT2 succède à plusieurs années d'anomalies (Insulinorésistance).
- Alimentation et MM/MG.

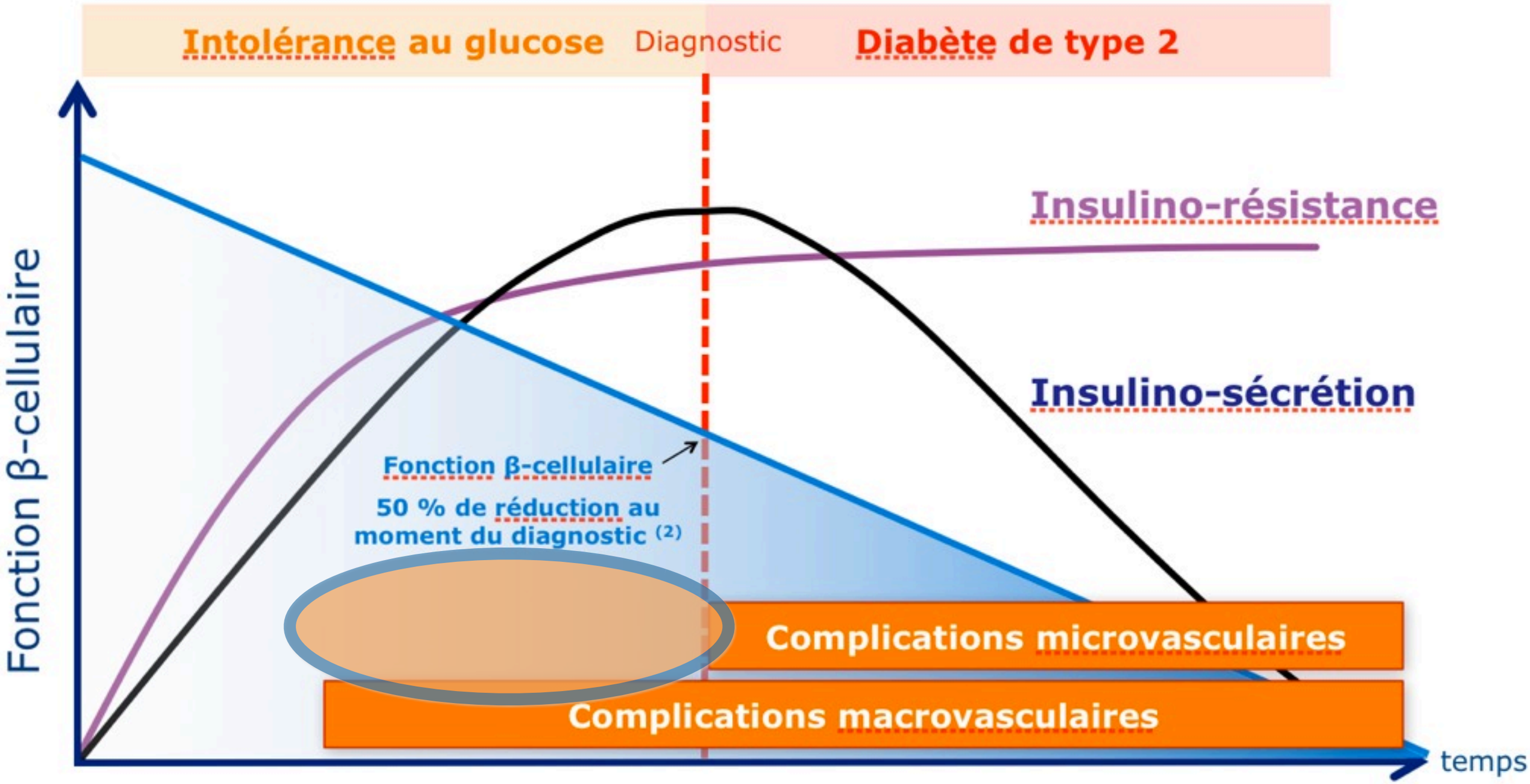
Une dégradation physiopathologique qui débute bien avant le diagnostic de diabète.



1.Ramlo-Halsted B.A., et al. The Natural History of Type 2 Diabetes: Practical Points to Consider in Developing Prevention and Treatment Strategies. Clinical Diabetes 2000; 18(2).

2.DeWitt D.E., Hirsch I.B. Outpatient insulin therapy in type 1 and type 2 diabetes mellitus: scientific review. JAMA 2003; 289(17): 2254-64.

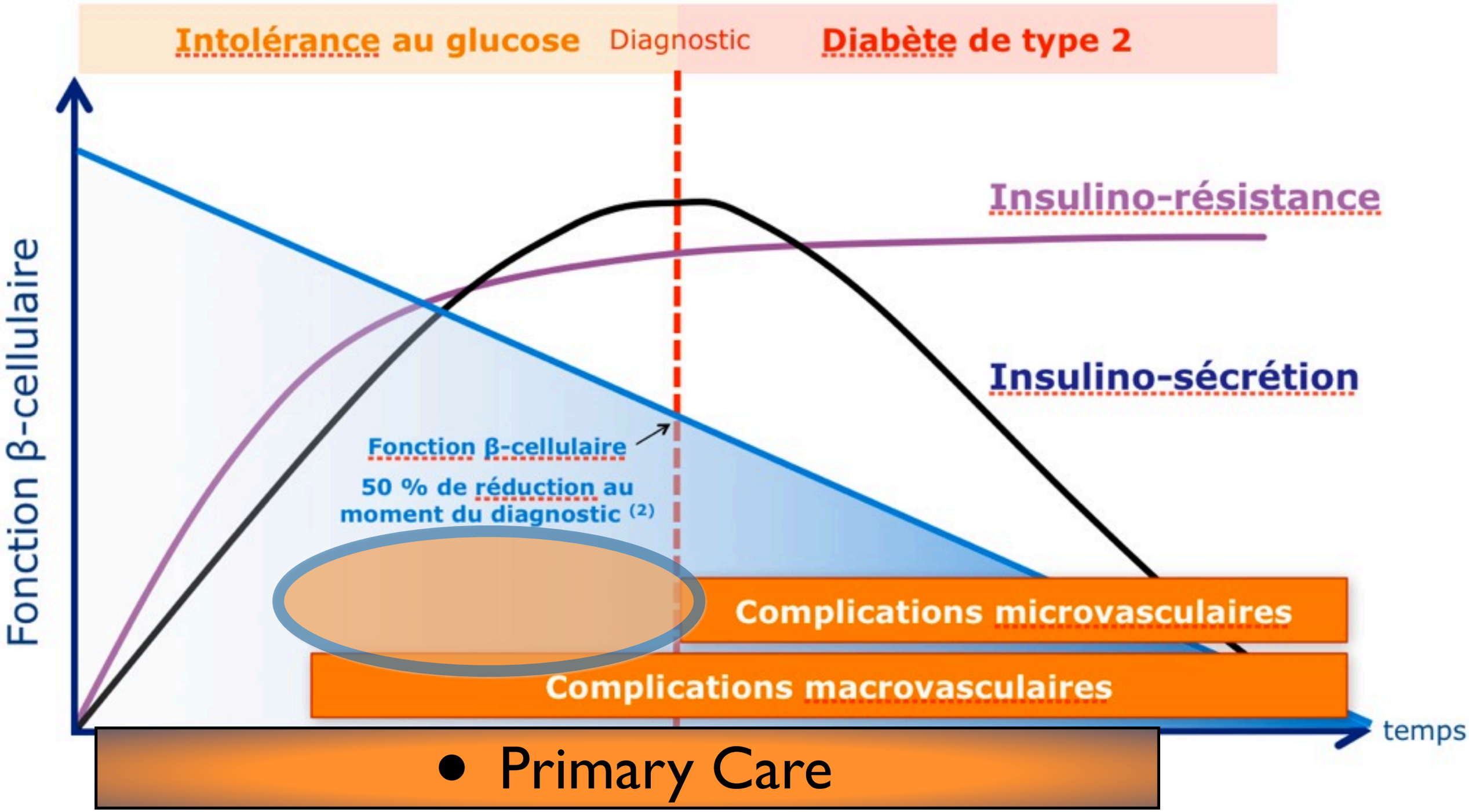
Une dégradation physiopathologique qui débute bien avant le diagnostic de diabète.



1.Ramlo-Halsted B.A., et al. The Natural History of Type 2 Diabetes: Practical Points to Consider in Developing Prevention and Treatment Strategies. Clinical Diabetes 2000; 18(2).

2.DeWitt D.E., Hirsch I.B. Outpatient insulin therapy in type 1 and type 2 diabetes mellitus: scientific review. JAMA 2003; 289(17): 2254-64.

Une dégradation physiopathologique qui débute bien avant le diagnostic de diabète.



- Primary Care

1.Ramlo-Halsted B.A., et al. The Natural History of Type 2 Diabetes: Practical Points to Consider in Developing Prevention and Treatment Strategies. Clinical Diabetes 2000; 18(2).

2.DeWitt D.E., Hirsch I.B. Outpatient insulin therapy in type 1 and type 2 diabetes mellitus: scientific review. JAMA 2003; 289(17): 2254-64.

Valeur HbA1c et risque futur de DT2

- **Hyperglycémie à jeûn :**
1,10-1,25 g/l (6,1-7,0 mmol/l)
- **Intolérance au glucose (HGPO à 2h) :**
1,40-2,00 g/l (7,8-11,1 mmol/l)

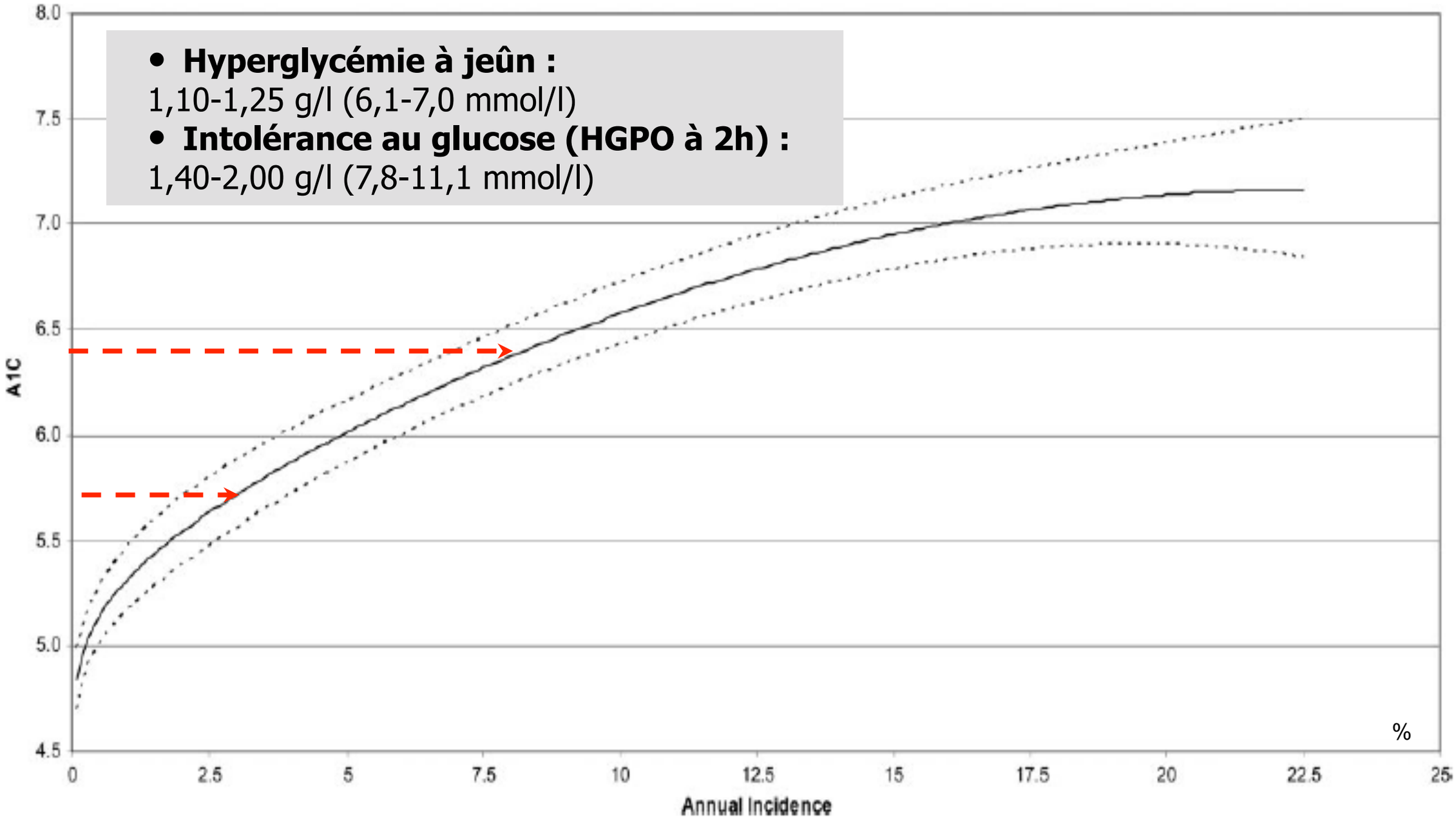


Figure 2—*A1C modeled as a function of annualized incidence. The dashed lines are pointwise 95% confidence limits for the fitted curve.*

Zhang X, Gregg EW, Williamson DF, Barker LE, Thomas W, Bullard KM, Imperatore G, Williams DE, Albright AL - Diabetes Care (2010)

Valeur HbA1c et risque futur de DT2

- **Hyperglycémie à jeûn :**
1,10-1,25 g/l (6,1-7,0 mmol/l)
- **Intolérance au glucose (HGPO à 2h) :**
1,40-2,00 g/l (7,8-11,1 mmol/l)

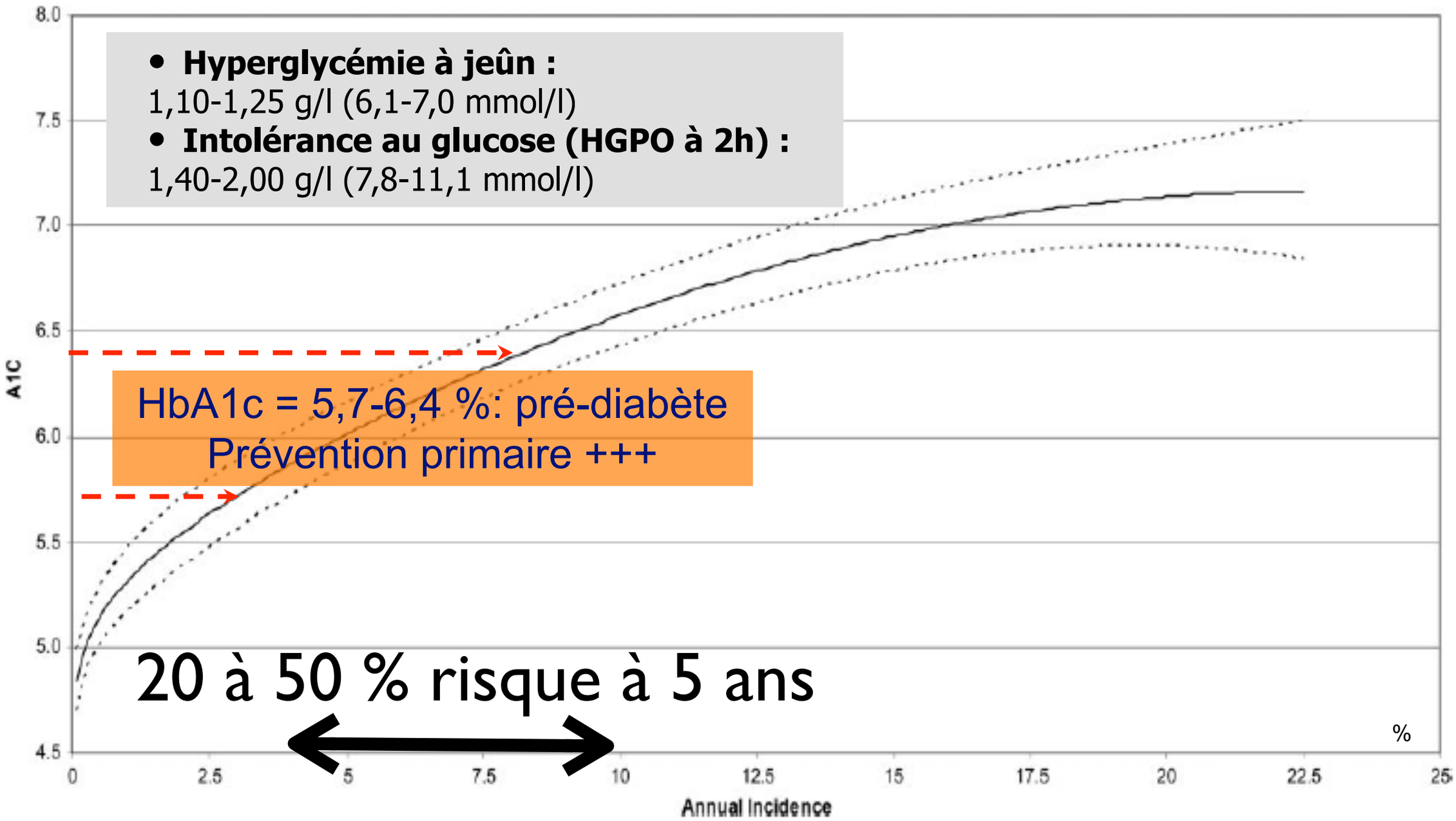


Figure 2—*A1C modeled as a function of annualized incidence. The dashed lines are pointwise 95% confidence limits for the fitted curve.*

Zhang X, Gregg EW, Williamson DF, Barker LE, Thomas W, Bullard KM, Imperatore G, Williams DE, Albright AL - Diabetes Care (2010)

april 4, 2013 vol. 368 no. 14

PREDIMED

(Prevención con Dieta Mediterránea)

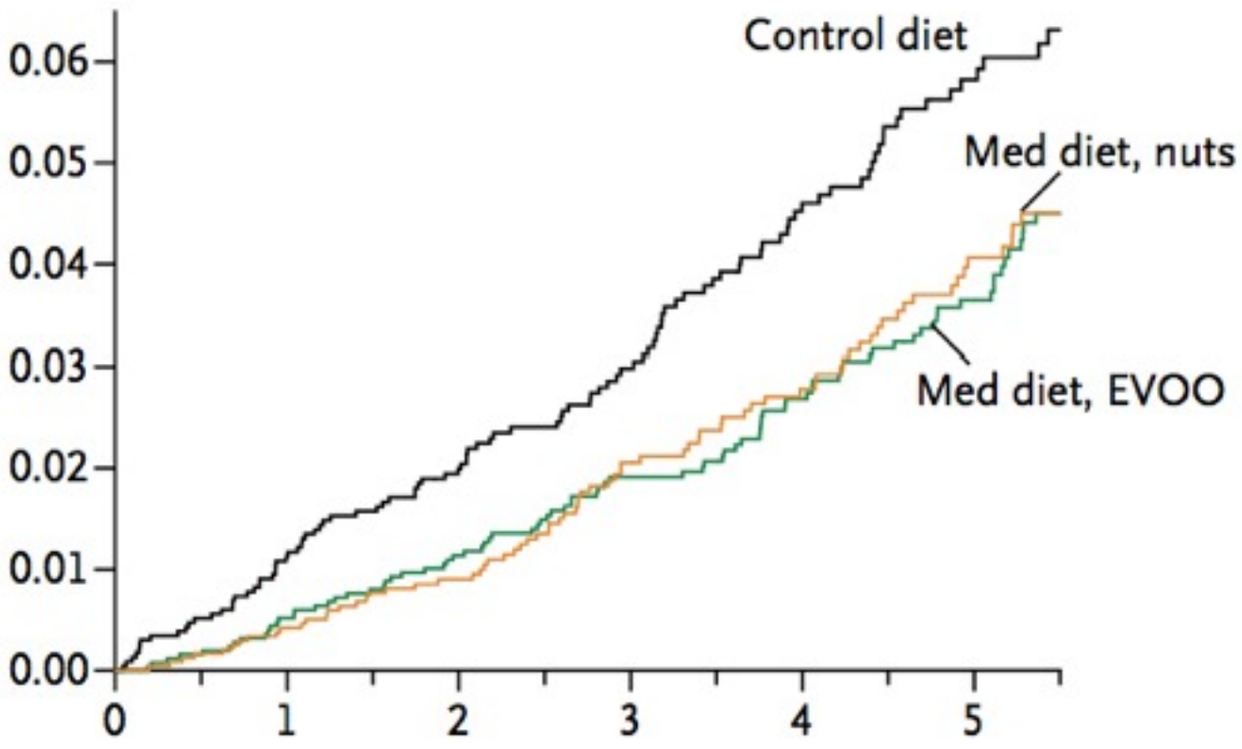
Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet

8713 patients / âge moy : 66 ans

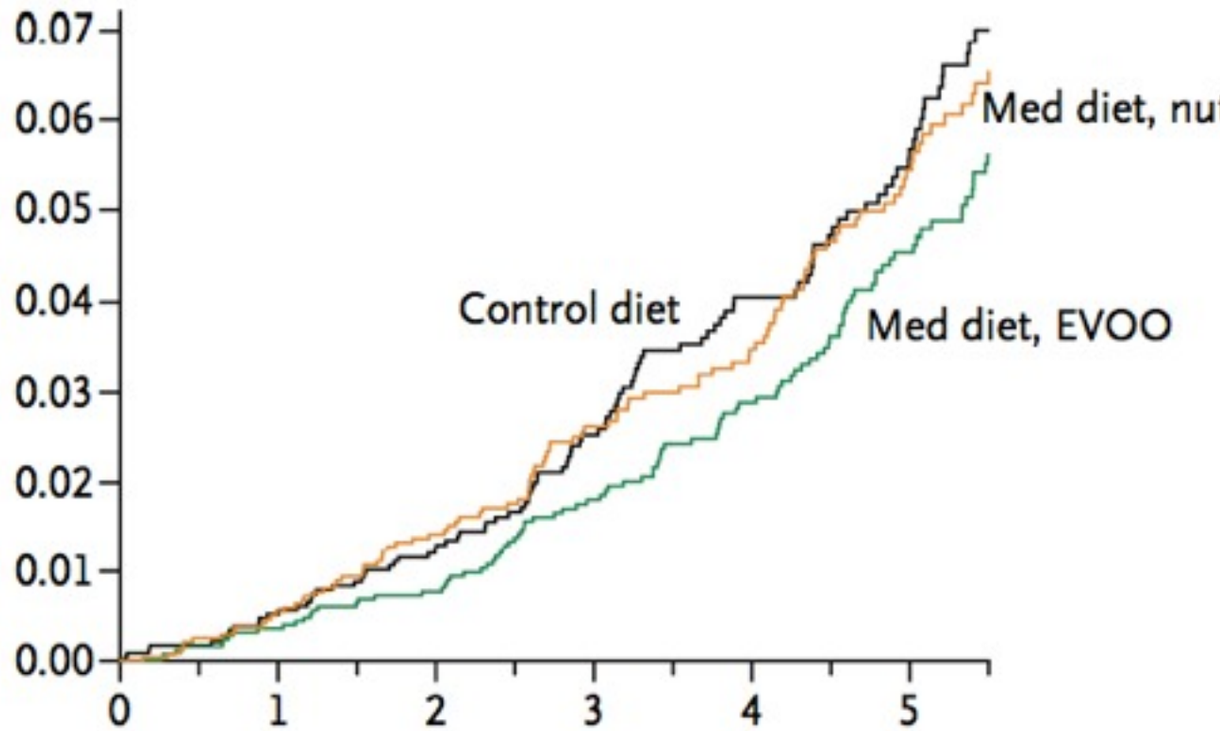
BMI :30 Tour de taille :100 cm

DNID 50 %

Suivi median 4.8 ans.



Primary End Point (acute myocardial infarction, stroke, or death from cardiovascular causes)



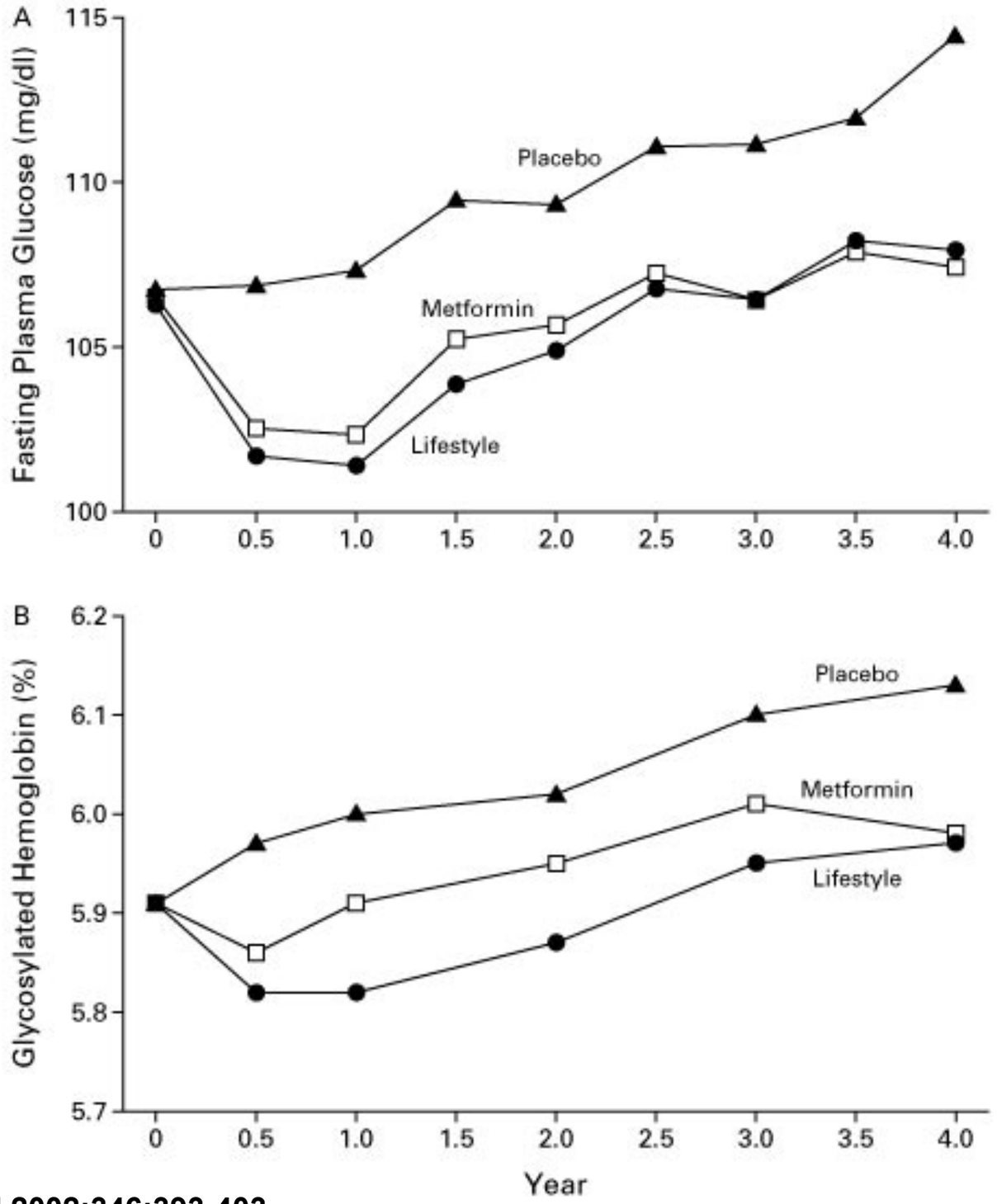
Total Mortality

N Engl J Med 2013;368:1279-90.

Diabetes Prevention Program.

- 3234 nondiabetic avec GAJ et GPP.
- 51 ans, IMC 34.
- MTMV : Perte de 7% de poids et 150 min hebdo activité physique douce
- 2,8 années suivi.

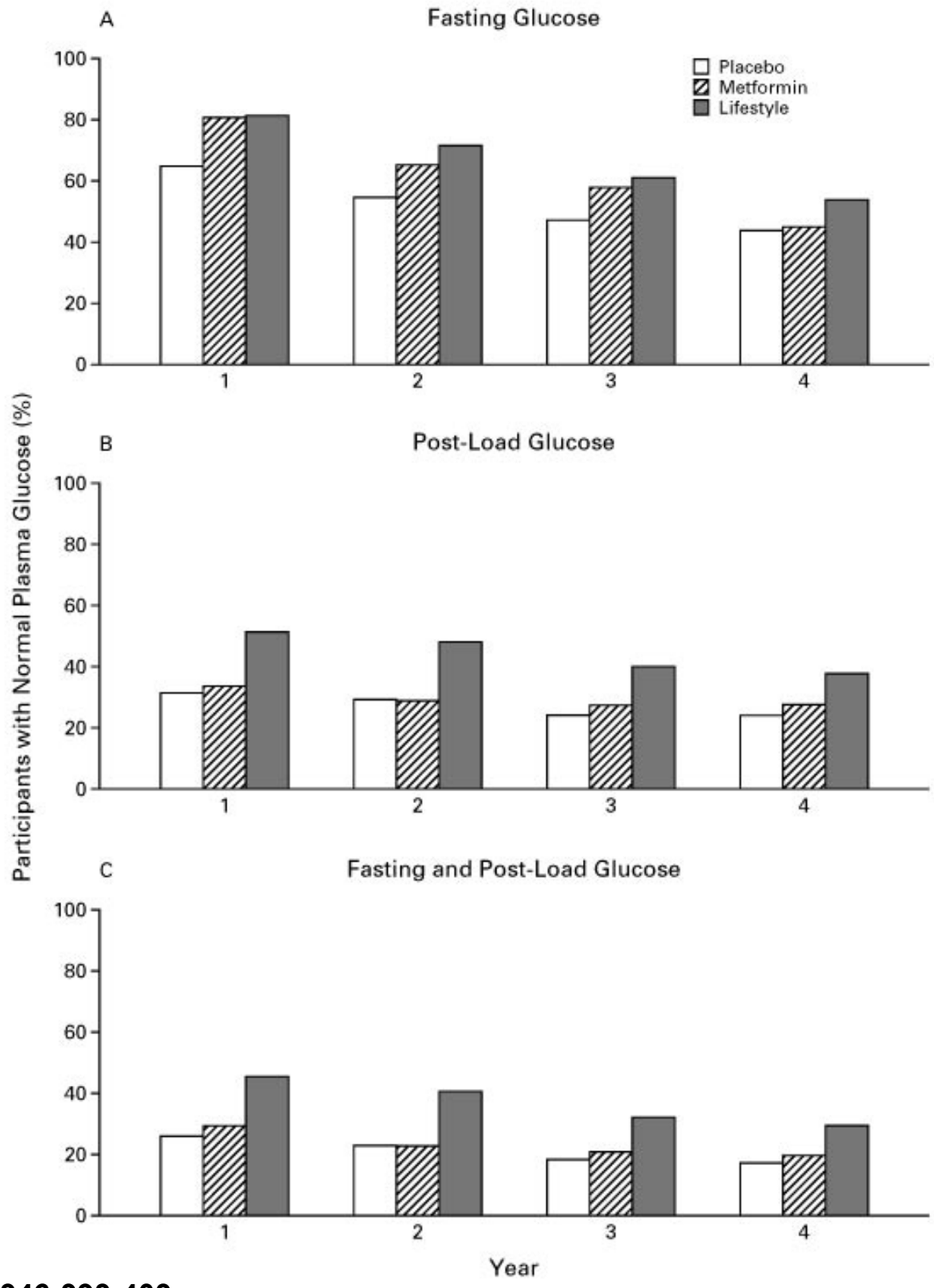
Fasting Plasma Glucose Concentrations (Panel A) and Glycosylated Hemoglobin Values (Panel B) According to Study Group.



Diabetes Prevention Program Research Group. N Engl J Med 2002;346:393-403.

Diabetes Prevention Program.

Participants with Normal Plasma Glucose Values, According to Study Group.



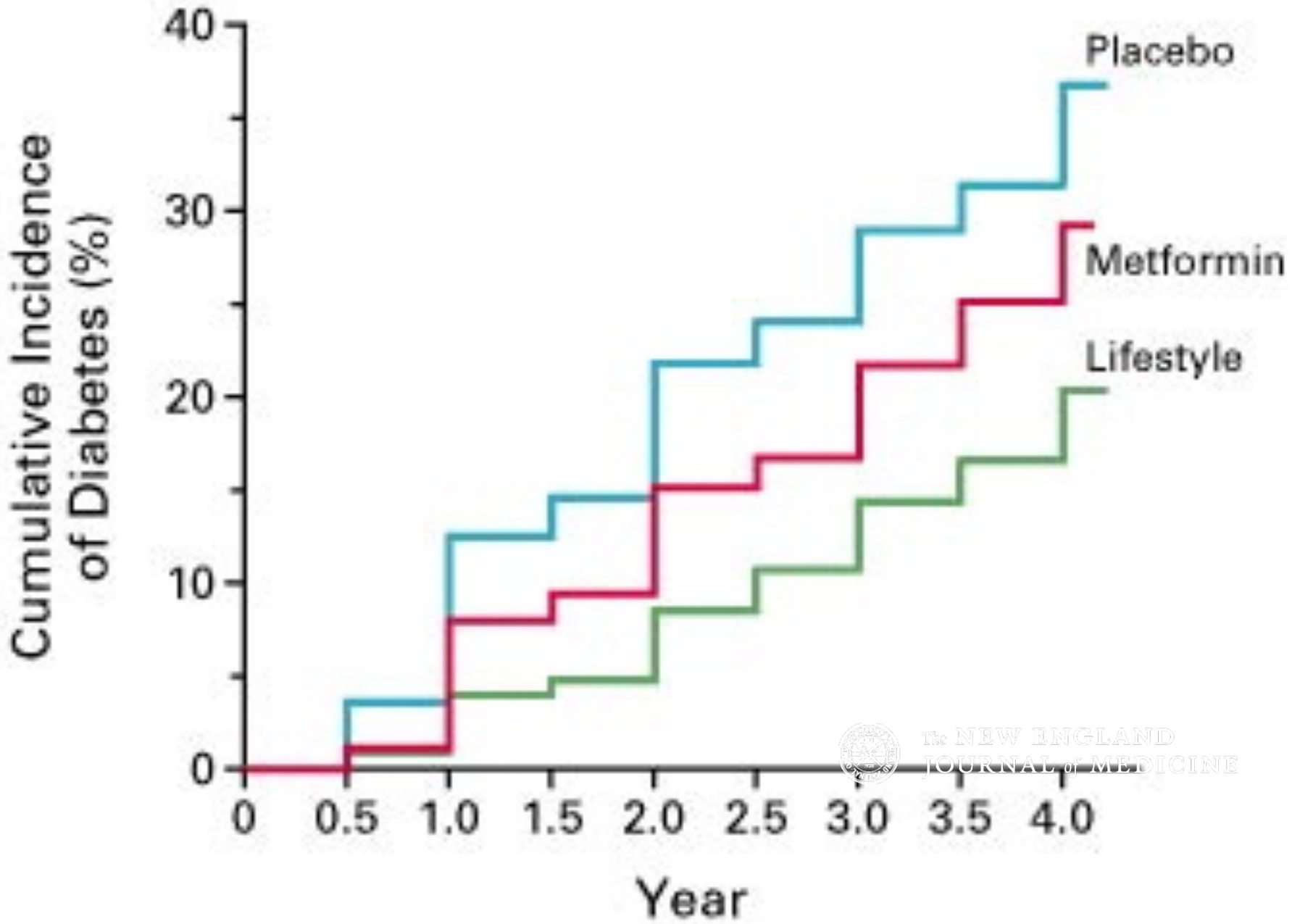
- Glycémie à jeun idem pour MET et Style de vie.

- Mais amélioration significative de post prandiale par modification mode de vie.

Diabetes Prevention Program Research Group. N Engl J Med 2002;346:393-403.

Diabetes Prevention Program.

Incidence Cumulative de diabète dans groupes étudiés.



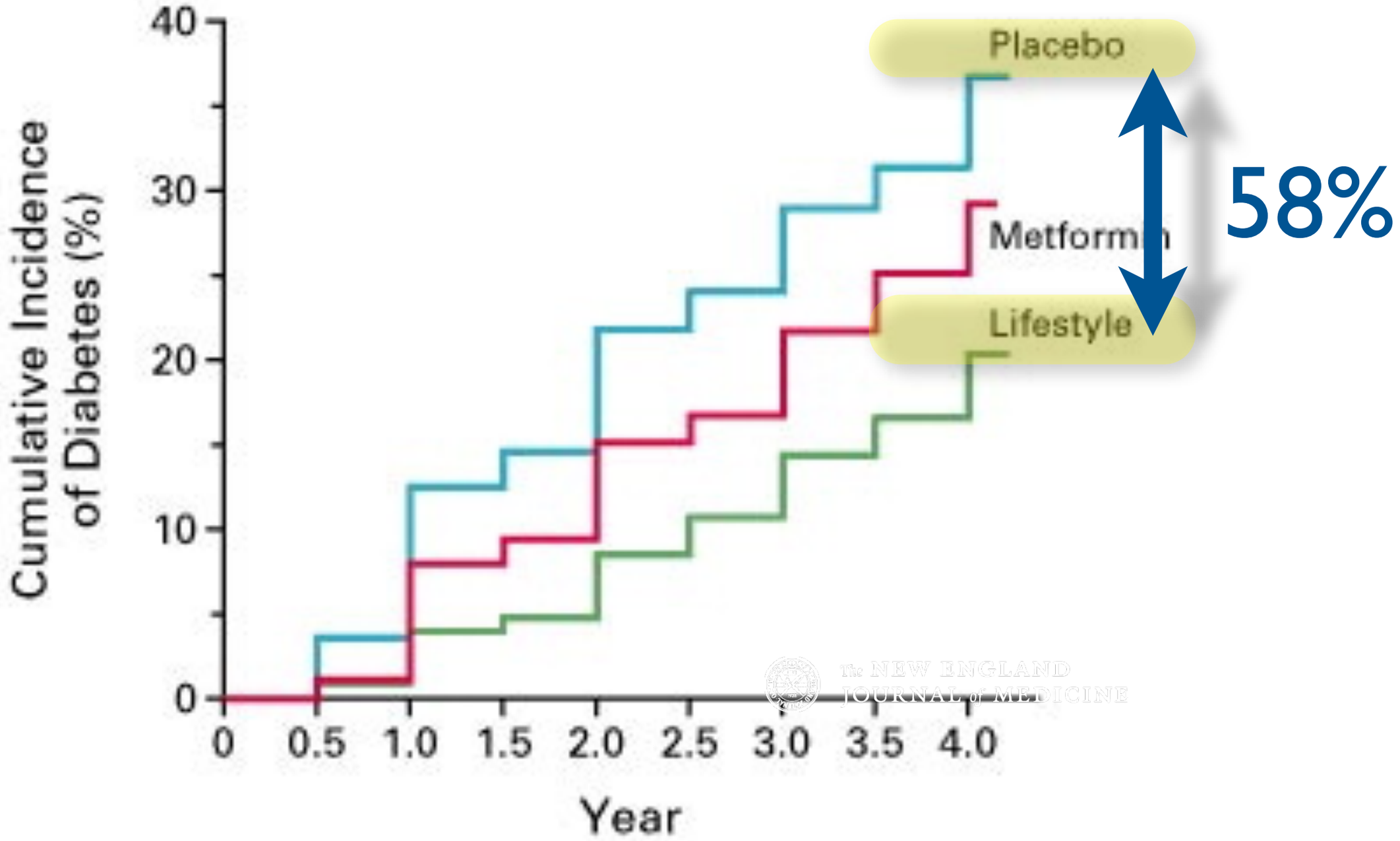
The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

Diabetes Prevention Program Research Group. N Engl J Med 2002;346:393-403.

The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

Diabetes Prevention Program.

Incidence Cumulative de diabète dans groupes étudiés.



Diabetes Prevention Program Research Group. N Engl J Med 2002;346:393-403.

The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

Conclusions.

Bénéfice de intervention nutritionnelle en prévention du Diabète T2.

- Perdre 7% de son poids.
- Bouger 150 min/sem d'activité physique.
- Réduire l'apport calorique,lipidique.
- Majorer les fibres (14 g/1000 cal)
- Majorer les céréales complètes.(IG)

58%

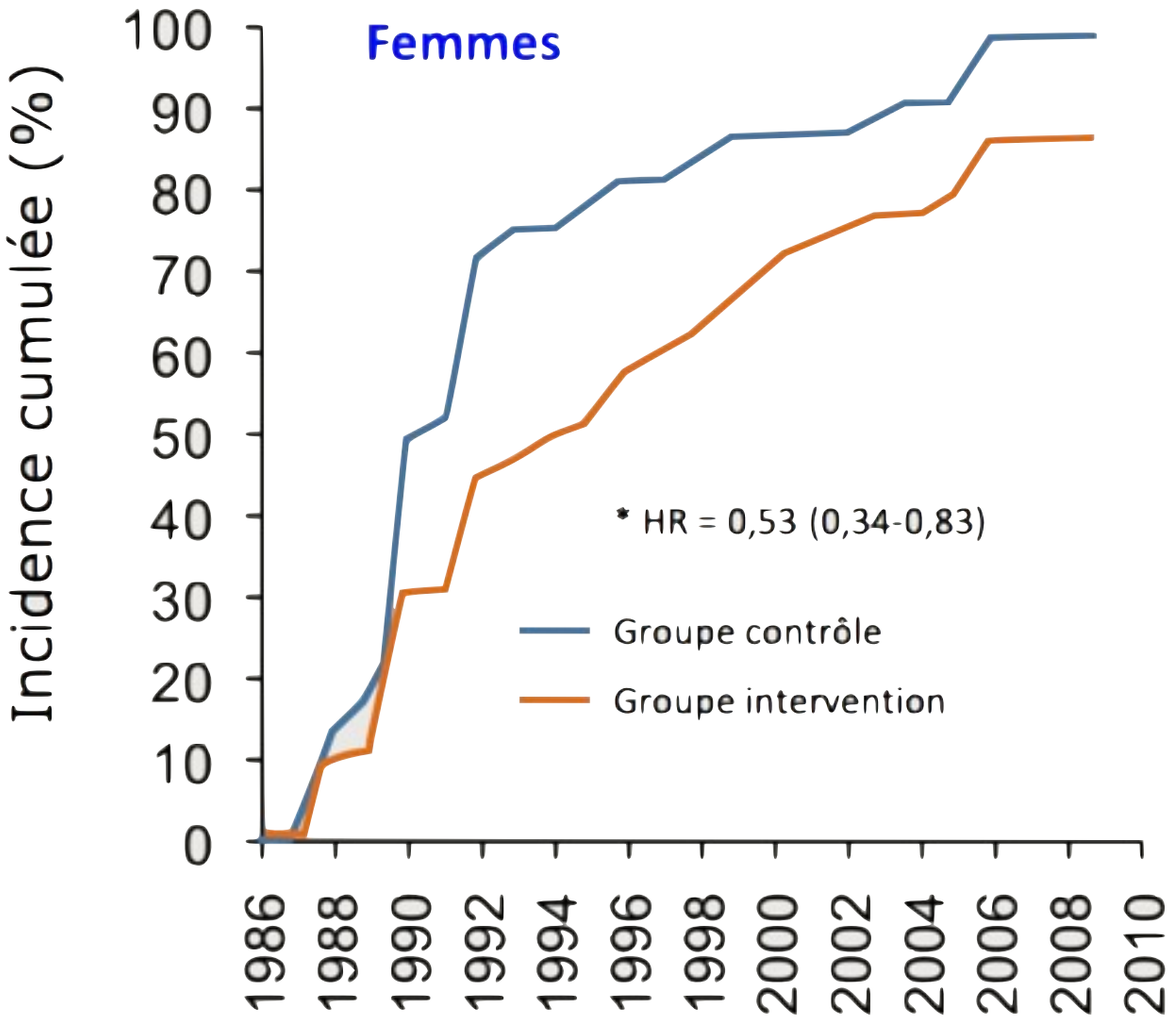
Da Qing Prevention Study

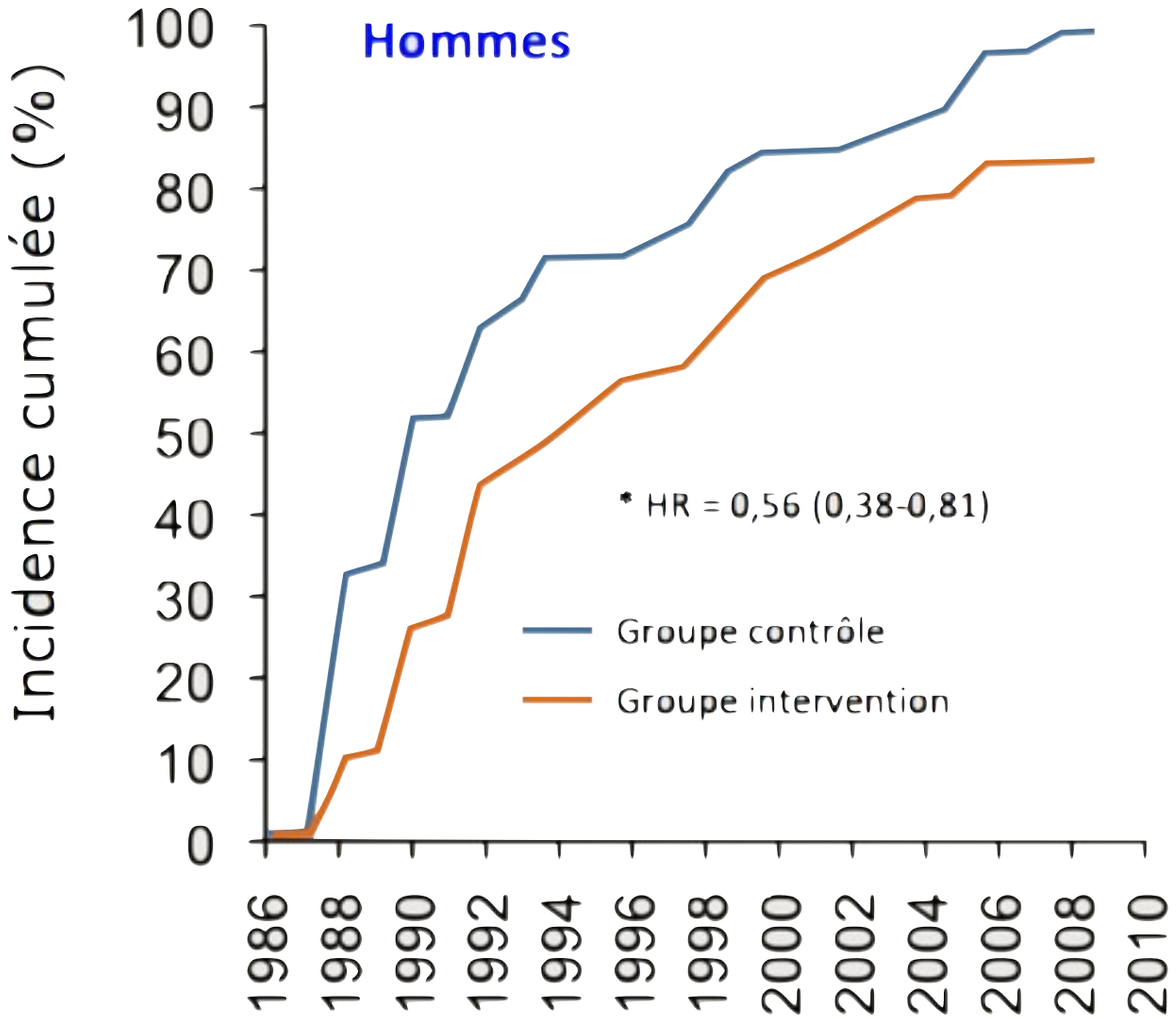
- Suivi à long terme 23 ans de 580 personnes.
- Efficacité d'une stratégie de MTMV pour reduire le risque de diabète dans une population intolérante au glucose.

ADA 2012 – D'après Li G et al., abstract 147-OR, actualisé

Incidence cumulée du diabète au cours des 23 années de suivi (1986-2009)

- 577 sujet intolérants au glucose(IGT)
- Phase d'intervention:1986-1992(régime et/ou activité physique versus contrôle)





ADA 2012 – D' après Li G et al., abstract 147-OR, actualisé

Contexte

- Temps...
- Connaissances, discipline peu enseignée.
- Manque d’outil.
- Notion de prescripteur d’informations.

Nutrition évoque régimes...

- Concepts défiants le corps médical académique de façon péjorative,
- Défiance alimentée par les Gourous du Net et les réseaux sociaux.
- Le problème est discours académique non cohérent, source de “régimes sauvages”.
- Ou à l’inverse d’une crainte infondée d’une intervention sur le style de vie.

M.T.M.V

Nutrition évoque régimes...

- Concepts défiants le corps médical académique de façon péjorative,
- Défiance alimentée par les Gourous du Net et les réseaux sociaux.
- Le problème est discours académique non cohérent, source de “régimes sauvages”.
- Ou à l’inverse d’une crainte infondée d’une intervention sur le style de vie.

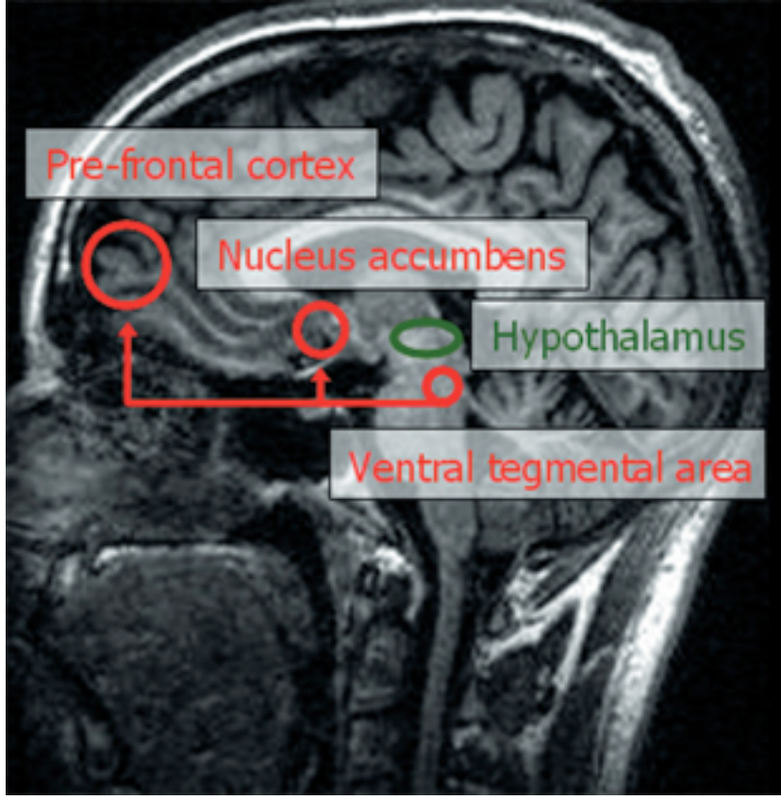
M.T.M.V

M.T.M.V.

- Modification
- Thérapeutique
- Mode
- Vie

Ziegler O. Analyse critique des régimes riches en protéines pour le traitement de l'obésité. Méd Mal Métab 2013;7:120-131.

Recommandations. ⟷



- Maintient de l’apport protéique. Où ?
- Baisse de la charge glucidique... quesaco ??.
- “Levier” des lipides.
- Moins de calories. (Quantité, densité)

Emilie Caron et Sébastien Bouret, *Inserm U837, Centre de Recherche Jean-Pierre Aubert, Université de Lille 2, France*
©British Society for Neuroendocrinology et Société de Neuroendocrinologie

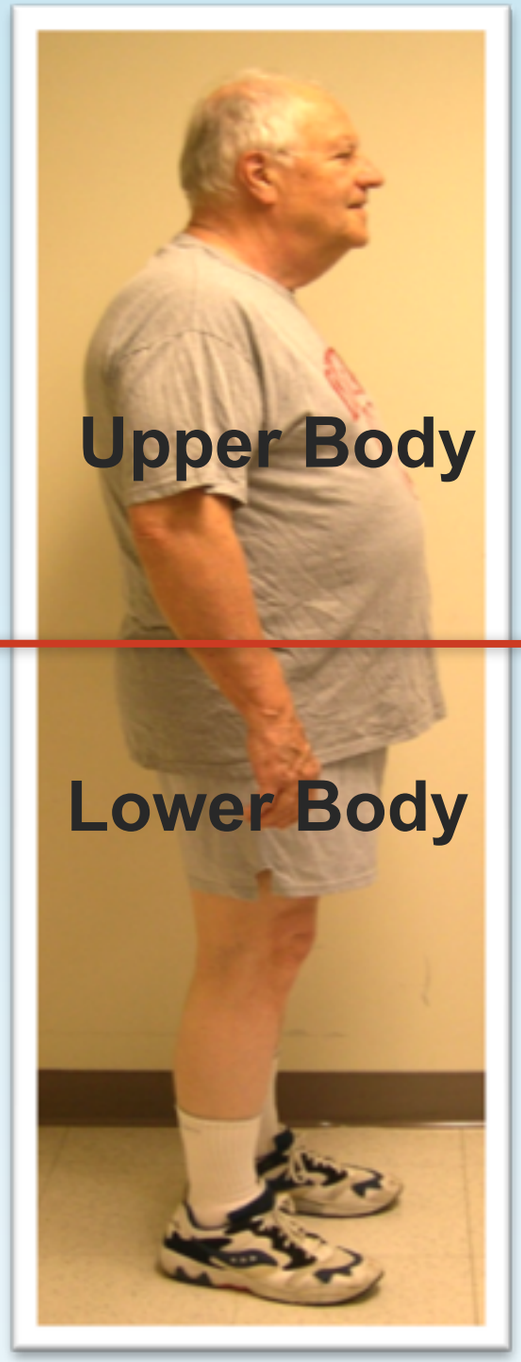
Protection de la masse maigre

- Maintien des apports en protéines
- “Quoiqu’il arrive !”
- Pourquoi ?

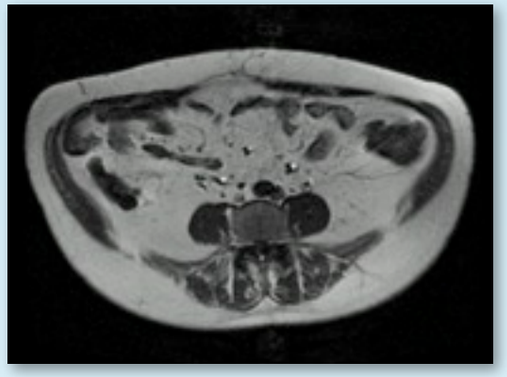
Protéines

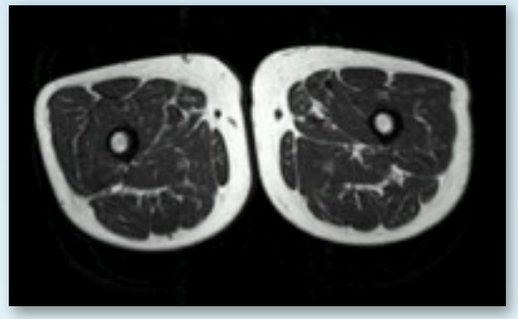
- Acides Aminés / AA indispensables
- Quels besoins quotidiens chez l'homme ?
- Où trouver 10 grammes de protéines ?
- Liste des viandes et poissons non gras

Obese Elderly: The Merging of Two Epidemic Trends



↑ Intra-abdominal (visceral) fat





↓ Skeletal muscle

↓ Subcutaneous fat

↑ Cardiovascular disease risk

Produced by the International Chair on Cardiometabolic Risk

Source: www.myhealthywaist.org

Mr LgE 45 ans

Médecine du travail
PA = 160/90
Apnée du sommeil : bilan pas fait ?
Goutte depuis 15 ans
TA ???
Fatigue, sensation de dépression
Soupirs et rire

Biométrie

Variable	Valeur
▼ Valeurs relevées	
Taille: (cm)	183,00
Poids: (Kg)	104,90
IMC :	*31,3*
Fat index(%):	26,80
Masse grasse: (Kg)	*28,1*
M.Maigre: (Kg)	76,80
M.Hydrique: (Kg)	56,20
Tr de taille: (cm)	116,00
Tr hanche: (cm)	90,00
Score TAV:	12
MG tronc: (Kg)	16,00
Masse Musculaire (Kg)	40,60
MB	2 280
TA systolique: (mmHg)	162
TA diastolique: (mmHg)	110
Pouls:	93
DER: (cal)	*2 113*
age/événement (s)	*45,00*

Masse Maigre
Précieuse et Fragile

bilan standard	
Glycémie:	1,28 ® 11j
Créatinine	7,50 ® 11j
Clairance cockroft	
Clairance MDRD	112,60 ® 11j
Hb A1c:	
Natrémie:	
Kaliémie	
Chlore	
Cholesterol:	2,28 ® 11j
HDL Cholesterol:	0,43 ® 11j
LDL cholestérol:	1,51 ® 11j
Triglycerides	1,72 ® 11j
APO B (N 0,40-1,30)	
ASAT	43 ® 11j
ALAT	96 ® 11j
Gamma GT	127 ® 11j

Malentendu des Glucides

Sucres simples/complexes.
Féculents et sucres lents.

Publication récente des résultats NutrinetSanté ravive cette problématique.

36 g de pain
= 4 morceaux de sucre

Retenez 22 morceaux de sucre dans une baguette de 200g...

Femme

1800 calories

Glucides

1 gr donne 4 cal.

55% des calories
soit
250g de sucre

12 Eq

Protides

1 gr donne 4 cal.

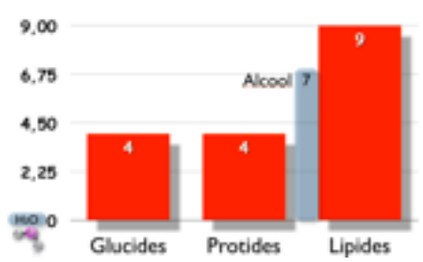
15% des calories
soit
70g protéines/jour

85%

Lipides

1 gr donne 10 cal.

30% des calories
soit
60g gras/jour



=> Quantité :
1 Equivalent glucidique = 20 g sucre

=> Qualité :
- valeur de l'I.G.
- technologie employée.
- mixité de la collation (G-P-L)

AGS	AGMI	AGPI
20g/j	20g/j	20g/j
lait et dérivés beurres crèmes fromages margarines viandes grasses charcuteries produits industriels patisseries, gateaux - glaces, chocolats et desserts AGSI	Huile d'olive	- huile de colza - huile de noix - huile de Lin - huile cameline - huile de soja - huiles de poissons -poissons gras foie gras

Cuisine virtuelle ...

- Rendre accessible les informations nutritionnelles :

www.cuisinevirtuelle.fr

Cuisine virtuelle ...

- Rendre accessible les informations nutritionnelles :
  - Validées
  - Individualisées, par l'utilisation de l'interactivité.
  - Intérêt croissant des sites ludiques à vocation pédagogique et d'apprentissage.

www.cuisinevirtuelle.fr

La cuisine virtuelle

Que vous soyez diabétique de type 1, diabétique de type 2 ou non diabétique, naviguez en toute simplicité sur www.cuisinevirtuelle.fr pour évaluer les apports de vos repas.

Dans quel but ?

Vous aider à calculer l'apport en glucides de votre menu et obtenir une évaluation personnalisée.

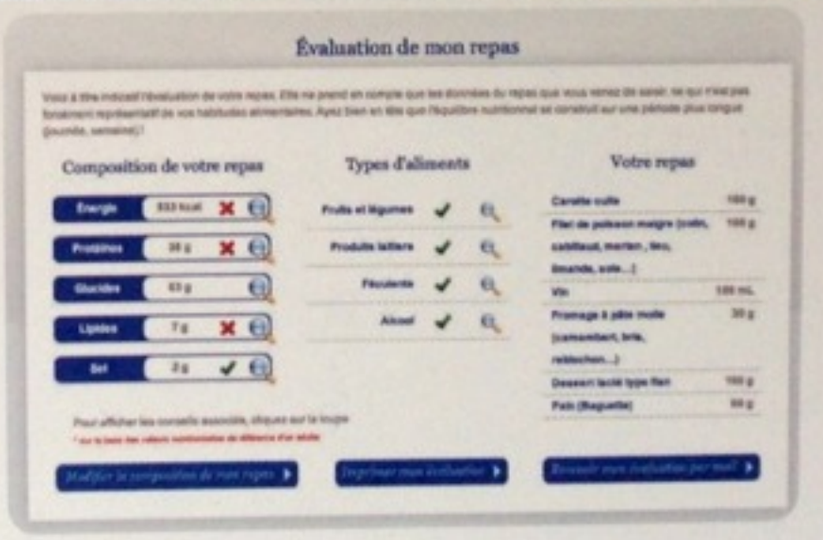
1 Entrez dans la cuisine virtuelle

2 Choisissez votre profil

3 Composez votre repas

Ouvrez les placards, le réfrigérateur...
et ***sélectionnez vos aliments***

4 Obtenez l'évaluation nutritionnelle de votre menu



⇨ Rendez-vous sur www.cuisinevirtuelle.fr

Parlez-en autour de vous !

Diabète au féminin

Roche

1 Mon Profil | 2 Type de repas | 3 Composition du repas | 4 Évaluation de mon repas

Afin de vous proposer une évaluation la plus personnalisée possible, pouvez-vous nous en dire un peu plus sur vous ?

J'ai un diabète de type 1

J'ai un diabète de type 2

Je n'ai pas de diabète

Des experts répondent à vos questions : N°Azur 0 811 03 06 45 PRIX APPEL LOCAL

Diabète au féminin

Roche

1 Mon Profil | 2 Type de repas | 3 Composition du repas | 4 Évaluation de mon repas

Afin de vous proposer une évaluation la plus personnalisée possible, pouvez-vous nous en dire un peu plus sur vous ?

J'ai un diabète de type 1

J'ai un diabète de type 2

Je n'ai pas de diabète

Des experts répondent à vos questions : N°Azur 0 811 03 06 45
PRIX APPEL LOCAL

Diabète au féminin

Roche

1 Mon Profil | 2 Type de repas | 3 Composition du repas | 4 Évaluation de mon repas

Quel repas souhaitez-vous préparer ?

Si vous avez pris un apéritif, intégrez-le à votre repas.

Petit déjeuner

Déjeuner / Dîner

Encas

1 Mon Profil | 2 Type de repas | 3 Composition du repas | 4 Évaluation de mon repas

Composez votre repas

Cliquez sur le rangement de votre choix pour l'ouvrir

Chercher un aliment

Diabète Type 2

Mon Encas

Composez votre repas en sélectionnant des aliments.

Composez votre repas en choisissant des aliments dans les différents rangements de la cuisine ou en utilisant la barre de recherche.

Pensez à intégrer tous les éléments de votre repas pour obtenir des conseils adaptés à votre consommation réelle.
N'oubliez pas les sauces, les matières grasses, les condiments ainsi que les boissons.

Si vous ne trouvez pas l'aliment que vous cherchez, vous pouvez le composer en associant différents ingrédients.
C'est comme dans votre cuisine !

Commencer !

Placard sucré
Les produits sucrés sont à consommer occasionnellement.
Goûter et desserts
madeleines
chocolat noir
Biscuits chocolatés
Café
MUESLI
Pétales de maïs
Miel

Chocolat noir

Quel chocolat choisir ? Noir, au lait, blanc ? Leurs compositions nutritionnelles sont assez différentes mais l'apport calorique est identique (environ 550 kcal/ 100g). Le chocolat noir est par exemple moins sucré mais apporte plus de lipides. Vous pouvez en consommer de temps en temps avec votre café ou un produit céréalier.

100 g de chocolat apportent 55 g de glucides

	Valeur énergetique	Protéines	Glucides	dont sucres	Lipides	Sel
Pour 100 g	526 kcal	5 g	55 g	40 g	30 g	0,05 g

Ajouter à mon repas

Quelle quantité souhaitez-vous ajouter ?

40 g

Nombre désiré : 2

Valider

Quelle quantité souhaitez-vous ajouter ?

150 mL

200 mL

250 mL

Quelle quantité souhaitez-vous ajouter ?

150 mL

200 mL

250 mL

100 g

200 g

300 g

Pain au lait

Un pain au lait est en moyenne deux fois moins gras qu'un pain au chocolat, mais 7 fois plus gras qu'une baguette. Vous pouvez l'intégrer de temps en temps à vos petits-déjeuners en contrôlant la quantité d'ingrédients ajoutés dessus (pâte à tartiner, beurre, confiture...).

Un pain au lait apporte 20 g de glucides

	Valeur énergetique	Protéines	Glucides	dont sucres	Lipides	Sel
Pour 100 g	358 kcal	9 g	56 g	4 g	11 g	1,19 g

Ajouter à mon repas

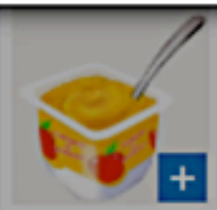
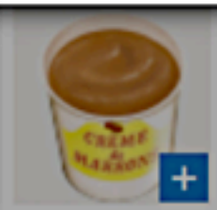
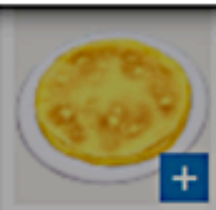
Mon Encas

Aliment ajouté

Attention !

Si vous avez accompagné votre pain au lait d'autres ingrédients (beurre, confiture…), pensez à les ajouter à votre repas.

Ok

Valider mon repas et accéder à mon évaluation

Avez-vous bien ajouté tous les éléments de votre repas ?
Les sauces, les matières grasses (beurre, crème fraîche...),
les condiments (sel...), les boissons... ?

Non,
Je souhaite retourner dans la cuisine.

Oui,
J'ai terminé !

Pain au lait 35 g

Valider mon repas et accéder à mon évaluation

1 Mon Profil | 2 Type de repas | 3 Composition du repas | 4 Évaluation de mon repas

Évaluation de mon repas

Voici à titre indicatif l'évaluation de votre repas. Elle ne prend en compte que les données du repas que vous venez de saisir, ce qui n'est pas forcément représentatif de vos habitudes alimentaires. Ayez bien en tête que l'équilibre nutritionnel se construit sur une période plus longue (journée, semaine) !

Composition de votre repas

Énergie	546 kcal	✗
Protéines	7 g	✗
Glucides	63 g	
Lipides	28 g	✗
Sel	0,45 g	✓

Types d'aliments

27 % des apports journaliers*

Produits laitiers	✗
Féculents	✗
Alcool	✓

Votre repas

Chocolat noir	80 g
Pain au lait	35 g

Pour afficher les conseils associés, cliquez sur la loupe

* sur la base des valeurs nutritionnelles de référence d'un adulte

Modifier la composition de mon repas ▸ | Imprimer mon évaluation ▸ | Recevoir mon évaluation par mail ▸

1 Mon Profil | 2 Type de repas | 3 Composition du repas | 4 Évaluation de mon repas

Évaluation de mon repas

Voici à titre indicatif l'évaluation de votre repas. Elle ne prend en compte que les données du repas que vous venez de saisir, ce qui n'est pas forcément représentatif de vos habitudes alimentaires. Ayez bien en tête que l'équilibre nutritionnel se construit sur une période plus longue (journée, semaine) !

Composition de votre repas

Énergie	546 kcal	✗
Protéines	7 g	✗
Glucides	63 g	
Lipides	28 g	✗
Sel	0,45 g	✓

Types d'aliments

27 % des apports journaliers*

Produits laitiers ✗

Féculents ✗

40 % des apports journaliers*

Votre repas

Chocolat noir	80 g
Pain au lait	35 g

Pour afficher les conseils associés, cliquez sur la loupe

* sur la base des valeurs nutritionnelles de référence d'un adulte

Modifier la composition de mon repas | *Imprimer mon évaluation* | *Recevoir mon évaluation par mail*

1 Mon Profil | 2 Type de repas | 3 Composition du repas | 4 Évaluation de mon repas

Évaluation de mon repas

Voici à titre indicatif l'évaluation de votre repas. Elle ne prend en compte que les données du repas que vous venez de saisir, ce qui n'est pas forcément représentatif de vos habitudes alimentaires. Ayez bien en tête que l'équilibre nutritionnel se construit sur une période plus longue (journée, semaine) !

Composition de votre repas

Énergie	546 kcal	✗
Protéines	7 g	✗
Glucides	63 g	
Lipides	28 g	✗
Sel	0,45 g	✓

Types d'aliments

27 % des apports journaliers*

Produits laitiers ✗

24 % des apports journaliers*

40 % des apports journaliers*

Votre repas

Chocolat noir	80 g
Pain au lait	35 g

Pour afficher les conseils associés, cliquez sur la loupe

* sur la base des valeurs nutritionnelles de référence d'un adulte

Modifier la composition de mon repas ▸ *Imprimer mon évaluation* ▸ *Recevoir mon évaluation par mail* ▸

1 Mon Profil | 2 Type de repas | 3 Composition du repas | 4 Évaluation de mon rep

Évaluation de mon repas

Voici à titre indicatif l'évaluation de votre repas. Elle ne prend en compte que les données du repas que vous venez de saisir, ce qui n'est pas forcément représentatif de vos habitudes alimentaires. Ayez bien en tête que l'équilibre nutritionnel se construit sur une période plus longue (journée, semaine) !

Composition de votre repas

Énergie	546 kcal	27 % des apports journaliers*
Protéines	7 g	
Glucides	63 g	24 % des apports journaliers*
Lipides	28 g	40 % des apports journaliers*
Sel	0,45 g	

Types d'aliments

Produits laitiers

Votre repas

Chocolat noir	80 g
Pain au lait	35 g

Pour afficher les conseils associés, cliquez sur la loupe

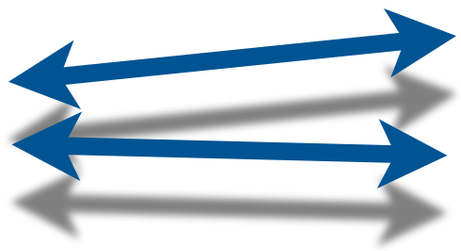
* sur la base des valeurs nutritionnelles de référence d'un adulte

Modifier la composition de mon repas

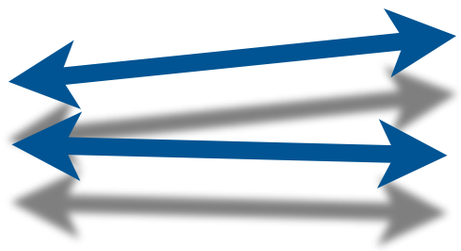
Imprimer mon évaluation

Recevoir mon évaluation par mail

DNID et Obésité pondérale et/ou viscérale.

Obépi Impact lourd  Niveau social
Niveau éducation

DNID et Obésité pondérale et/ou viscérale.

Obépi Impact lourd  Niveau social
Niveau éducation

Accès universel smartphone...

DNID et Obésité pondérale et/ou viscérale.

Obépi Impact lourd

Niveau social
Niveau éducation

MG

Primary care

Accès universel smartphone...

Médico résistance...

Impact du poids du médecin sur la délivrance de conseils nutritionnels (enquête nationale sur 500 MG américains) (1)

	IMC du médecin	
	IMC < 25 kg/m²	IMC>25 kg/m²
Volonté des médecins à engager une discussion avec les patients obèses sur leur poids	30%	18%

(1) Bleich S et al. Impact of Physician BMI on Obesity Care and Beliefs. *Obesity* 2012

Prescription...

Cuisine virtuelle.

Un site interactif au service des patients pour évaluer
la composition des repas, et les impliquer dans l'éducation diététique.

Rendre à la nutrition son rôle thérapeutique.

Just do it

Merci de votre attention

Cuisine virtuelle.

Un site interactif au service des patients pour évaluer
la composition des repas, et les impliquer dans l'éducation diététique.

Rendre à la nutrition son rôle thérapeutique.

Just do it

Merci de votre attention

Pomme de terre à l'eau ou à la vapeur

Contrairement à une erreur fréquemment faite, la pomme de terre est un féculent et non un légume. Cuite à l'eau ou à la vapeur, elle apporte peu de matières grasses si vous n'y ajoutez pas de beurre.

100 g de pommes de terre cuites à l'eau apportent 16 g de glucides

Pour 100 g	Valeur énergetique	Protéines	Glucides	dont sucres	Lipides	Sel
	75 kcal	2 g	16 g	1 g	0 g	0,1 g

Pomme de terre cuite à l'huile (frites, rissolées)

Les pommes de terre cuites à l'huile, comme les frites, sont très riches en matières grasses et souvent très salées : deux éléments à limiter. Attention à ne pas en manger en trop grande quantité et pas plus d'une fois par semaine. Vous pouvez les remplacer par des pommes de terre cuites à l'eau ou la vapeur.

100 g de frites apportent 30 g de glucides

Pour 100 g	Valeur énergetique	Protéines	Glucides	dont sucres	Lipides	Sel
	254 kcal	5 g	30 g	0 g	12 g	0,64 g

Composition de votre repas

Énergie	226 kcal	✗
Protéines	6 g	✗
Glucides	47 g	
Lipides	0,66 g	✗
Sel	0,3 g	✓

Types d'aliments

Fruits et légumes	✗
Produits laitiers	✗
Féculents	✓
Alcool	✓

Votre repas

Pomme de terre à l'eau ou à la vapeur	300 g

Pour afficher les conseils associés, cliquez sur la loupe

* sur la base des valeurs nutritionnelles de référence d'un adulte

Modifier la composition de mon repas ▶ *Imprimer mon évaluation* ▶ *Recevoir mon évaluation par mail* ▶

Composition de votre repas

Énergie	226 kcal	✗
Protéines	6 g	✗
Glucides	47 g	
Lipides	0,66 g	✗
Sel	0,3 g	✓

Types d'aliments

Fruits et légumes	✗
Produits laitiers	✗
Féculents	✓
Alcool	✓

Votre repas

Pomme de terre à l'eau ou à la vapeur	300 g

Pour afficher les conseils associés, cliquez sur la loupe

* sur la base des valeurs nutritionnelles de référence d'un adulte

Modifier la composition de mon repas ▸ *Imprimer mon évaluation* ▸ *Recevoir mon évaluation par mail* ▸

Composition de votre repas

Énergie	381 kcal	✗
Protéines	7 g	✗
Glucides	45 g	
Lipides	18 g	✗
Sel	0,96 g	✓

Votre repas

Pomme de terre cuite à l'huile (frites, rissolées)	150 g

Composition de votre repas

Énergie	226 kcal	✗
Protéines	6 g	✗
Glucides	47 g	
Lipides	0,66 g	✗
Sel	0,3 g	✓

Types d'aliments

Fruits et légumes	✗
Produits laitiers	✗
Féculents	✓

0,94 % des apports journaliers*

Votre repas

Pomme de terre à l'eau ou à la vapeur	300 g

Pour afficher les conseils associés, cliquez sur la loupe

* sur la base des valeurs nutritionnelles de référence d'un adulte

Modifier la composition de mon repas ▸ *Imprimer mon évaluation* ▸ *Recevoir mon évaluation par mail* ▸

Composition de votre repas

Énergie	381 kcal	✗
Protéines	7 g	✗
Glucides	45 g	
Lipides	18 g	✗
Sel	0,96 g	✓

26 % des apports journaliers*

Votre repas

Pomme de terre cuite à l'huile (frites, rissolées)	150 g

Composition de votre repas

Énergie	226 kcal
Protéines	6 g
Glucides	47 g
Lipides	0,66 g
Sel	0,3 g

Types d'aliments

Fruits et légumes	
Produits laitiers	
Féculents	

0,94 % des apports journaliers*

Votre repas

Pomme de terre à l'eau ou à la vapeur	300 g

Pour afficher les conseils associés, cliquez sur la loupe

* sur la base des valeurs nutritionnelles de référence d'un adulte

Modifier la composition de mon repas ▶

Imprimer mon évaluation ▶

Composition de votre repas

Énergie	381 kcal
Protéines	7 g
Glucides	45 g
Lipides	18 g
Sel	0,96 g

26 % des apports journaliers*

Composition de votre repas

Énergie	321 kcal
Protéines	25 g
Glucides	53 g
Lipides	2 g
Sel	0,03 g

Votre repas

Pomme de terre cuite à l'huile (frites, rissolées)	150 g