

Diabète, HTA, dyslipidémies :

Quelles recommandations nutritionnelles ?

Quels premiers messages donner en tant que MPR ?



Daniela Da Costa et Delphine Amstutz
Diététiciennes diplômées HES
Service de médecine de premier recours, DMCPRU
Le 24 juin 2015

OBJECTIFS DU COURS

- ▶ Connaître les recommandations nutritionnelles en lien avec le diabète, l'hypertension et les dyslipidémies
- ▶ Être capable de répondre aux premières questions des patients diabétiques, hypertendus ou avec dyslipidémie en lien avec l'alimentation
- ▶ Connaître les outils à disposition du médecin et de la diététicienne pour prodiguer l'enseignement et l'accompagnement nutritionnel



DÉROULEMENT

- ▶ Cas de patient
- ▶ Guidelines nutritionnels et messages-clés à faire passer par le MPR en cas de :
 - ❖ Diabète
 - ❖ HTA
 - ❖ Dyslipidémie
- ▶ Outils du médecin traitant
- ▶ Outils de la diététicienne
- ▶ Pour aller plus loin : références bibliographiques



CAS DE PATIENT : MR G.

- Mr G., 48 ans, de Bosnie-Herzégovine, en CH depuis 2004, permis B
 - Marié, 3 filles, vivent en appartement
 - Travaille à 50% (entreprise de buanderie) et 50% à l'AI
 - Loisirs : promenades en famille, occasionnellement
 - Poids : 74 kg pour 155 cm, BMI = 30.8 kg/m² (poids stable)
 - Motif consultation diététique : diabète type 2, déséquilibré depuis août 2014, traité par Diamicon 30 mg 1x/j et Glucophage 1000 mg 2x/j
 - Comorbidités : HTA traitée, dyslipidémie (hypertriglycémie, HDL-cholestérol bas) traitée, obésité stade 1
 - Labo 06/2015 : HbA1c=9.2%, TG=2.41 mmol/l, HDL=0.74 mmol/l (chol. total=3.2 mmol/l, LDL=1.36 mmol/l)
 - TA 05/2015 : 141/80 mmHg (moyenne 100 mmHg)
 - Changements alimentaires depuis 6 mois : stop sucreries-sodas-fruits, diminution viande rouge, diminution quantités aux repas.
- Ces changements sont-ils pertinents?
→ Qu'allez-vous investiguer dans son alimentation?



QUELLES OBJECTIFS NUTRITIONNELS DANS LE CADRE D'UN DIABÈTE DÉSÉQUILIBRÉ ?

OBJECTIFS NUTRITIONNELS CHEZ LE PATIENT DIABÉTIQUE SOUS ADO

- ▶ Perte ou stabilisation pondérale (selon BMI et dynamique pondérale) avec une alimentation équilibrée
- ▶ Répartition des glucides (structure alim, portions)
- ▶ Alimentation riche en fibres
- ▶ Limiter les graisses cachées et ajoutées
- ▶ Limiter l'alcool

+ Activité physique régulière !

OBJECTIFS NUTRITIONNELS CHEZ LE PATIENT SOUS INSULINE OU AUTRE TTT HYPOGLYCÉMIANT

- ▶ Perte ou stabilisation pondérale (selon BMI et dynamique pondérale) avec une alimentation équilibrée
- ▶ **Info prévention/correction des hypoglycémies**
- ▶ Répartition des glucides (structure alim) et **synchronisation des prises glucidiques avec insulinothérapie**
- ▶ Alimentation riche en fibres
- ▶ Limiter les graisses cachées et ajoutées
- ▶ Limiter l'alcool

+ Activité physique : **veiller à prévenir hypoglycémies.**

PRIMO-ENSEIGNEMENT PAR LE MPR

1. Vérifier les connaissances du patient (év. expliquer le lien entre diabète et alimentation)
2. Dire qu'il n'y a aucun interdit alimentaire pour une personne diabétique, le plus important est de répartir et réguler ses prises alimentaires
3. Avant de continuer, s'assurer qu'on se comprend : glucides = hydrates de carbone = "sucres" ≠ sucre (sucre blanc, saccharose) !

SITUATION : MONSIEUR G.

- ▶ Dans sa communauté, on dit que les farines complètes sont mieux pour les diabétiques car elles ne contiennent pas de sucres comparés aux blanches.
- ▶ M. a aussi entendu dire qu'il faut éviter les carottes et les tomates.
- ▶ Et le Coca light... fait-il monter la glycémie?

Que lui répondez-vous?

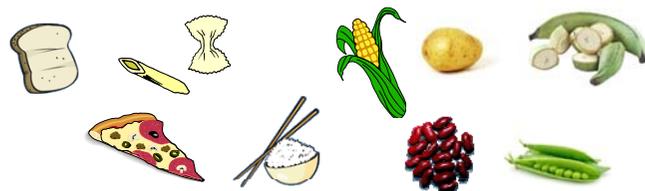
RECOMMANDATIONS : SUCRERIES



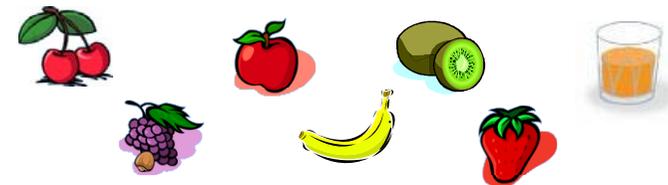
- ▶ Sucre blanc = saccharose = sucre ajouté
- ▶ Seul groupe d'aliments nutritionnellement non-essentiel, à limiter (boissons sucrées : à éviter)
- ▶ Fréquence :
 - ❖ Recommandations Société Suisse de Nutrition : « avec modération »
→ pour le patient diabétique, max. 1 portion/j paraît raisonnable
 - ❖ Mais... à négocier avec le patient, partir de ses habitudes !

RECOMMANDATIONS : FARINEUX (= PRODUITS CÉRÉALIERS, POMMES DE TERRE ET LÉGUMINEUSES)

- ▶ Principale source d'HDC complexes (amidon, polysaccharides) = carburant essentiel à l'organisme
- ▶ Fréquence :
 - ❖ A chaque repas principal soit min. 3x/jour)
 - ❖ De préférence 1 seul à la fois
 - ❖ ~2/5 de l'assiette ou 1-2 main(s)



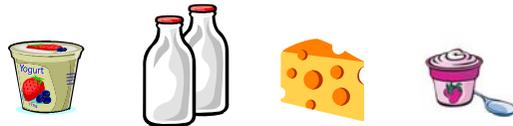
RECOMMANDATIONS : FRUITS



- ▶ Source de fructose (= saccharose + glucose)
- ▶ Certains fruits sont plus riches en "sucre" que d'autres
- ▶ Fréquence :
 - ❖ 2-3 portions réparties sur la journée
 - ❖ 1 portion = ce qui tient dans 1 main

RECOMMANDATIONS : PRODUITS LAITIERS

- ▶ Seuls le lait, les yogourts (même lights), les flans et crèmes dessert contiennent du sucre (fromages blanc et séré en moindre quantité)
- ▶ Les fromages, le beurre et la crème n'en contiennent pas
- ▶ Fréquence:
 - ❖ 3 portions de produits laitiers (tout compris) par jour
 - ❖ 1 portion = 1 yaourt ou 1 flan ou 1 verre de lait ou 1 morceau de fromage



RAPPEL : UN REPAS ÉQUILIBRÉ C'EST...



ALIMENTATION ET DIABÈTE : MESSAGES-CLÉS

- ▶ But = alimentation équilibrée, avec répartition adéquate des aliments sources de glucides (pas de « régime » diabétique !)
- ▶ Répartition alimentaire : 2-3 repas par jour, avec 1 farineux à chaque repas, en quantité reproductible d'un jour à l'autre
 - Idéalement choisir *un* farineux par repas
 - Portions à estimer avec des outils de la vie quotidiennes : part d'assiette, tasses ou bols, poignées, etc.
- ▶ Collations : selon habitudes et ttt. Privilégier fruits, produits laitiers ou farineux.
- ▶ Si insulinothérapie ou ADO hypoglycémiant : avoir sur soi de quoi corriger une éventuelle hypoglycémie.
- ▶ Objectif : rendre le patient autonome, capable de connaître les liens alimentation-glycémie afin de pouvoir s'adapter à toute situation

QUELLES RECOMMANDATIONS EN CAS D'HYPERTRIGLYCÉRIDÉMIE?

ET DE HDL-CHOLESTÉROL BAS?

OBJECTIFS NUTRITIONNELS EN CAS D'HYPERTRIGLYCÉRIDÉMIE

- ▶ Stop alcool
 - ▶ Diminuer les sucres simples (saccharose)
 - ▶ (Pas d'effet des graisses alimentaires, sauf omega-3)
- + Perte de poids si obésité ou surpoids.

OBJECTIFS EN CAS DE HDL-CHOLESTÉROL BAS

Intérêt de l'activité physique... Et de la perte de poids.



OBJECTIFS NUTRITIONNELS EN CAS D'HYPERCHOLESTÉROLÉMIE (LDL \uparrow)

- ▶ Améliorer la qualité des graisses :
 - ❖ \searrow Acides Gras Saturés (AGS) et trans, \searrow cholestérol
 - ❖ \nearrow Acides Gras PolyInsaturés (AGPI) et monoinsaturés (AGMI)
- ▶ \nearrow fibres : fruits et légumes, céréales complètes et légumineuses
- ▶ \searrow saccharose
- ▶ Limiter l'alcool : 2 verres/j (10 g) pour les hommes et 1/j pour les femmes

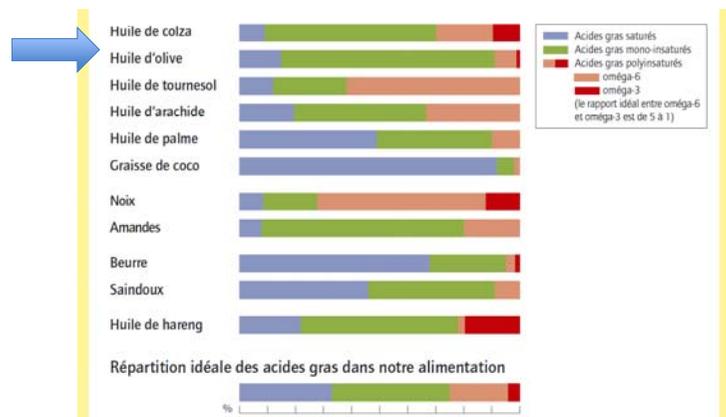
+ \nearrow Activité physique

SITUATION : MONSIEUR G.

M. vous dit que sa femme cuisine à l'huile de tournesol et à la graisse de coco. Il vous demande si c'est adéquat.

Que lui conseillez-vous?

EN PRATIQUE, QUELLES HUILES CONSEILLER?



Source: Société Suisse de Nutrition. Didactique. La pyramide alimentaire-huiles, matières grasses et fruits. HUG, Hôpitaux Universitaires de Genève, TABULA n° 3, Sept. 2007, p. 12-13



HUG
Hôpitaux
Universitaires
de Genève

PRIMO-ENSEIGNEMENT : MATIÈRES GRASSES

2 cc/j de beurre ou de margarine de haute valeur nutritive pour les tartines, si souhaité.

Une portion de fruits oléagineux
20-30g/j d'amandes, de noix ou de noisettes, etc)

1-2x/sem du poisson

2-3 cs/j d'huile (ex: colza-olive OU colza HOLL-noix/lin/soja)

Près de 50 à 70 % de la consommation en graisses = graisses « cachées » !



HUG
Hôpitaux
Universitaires
de Genève

RECOMMANDATIONS : FIBRES

→ FRUITS, LÉGUMES, CÉRÉALES COMPLÈTES, LÉGUMINEUSES

- ▶ Effet bénéfique indirect par amélioration de la densité nutritionnelle des repas et diminution de la consommation de graisses et sucres ajoutés
- ▶ ↘ absorption du cholestérol alimentaire (phytostérols)
- ▶ Pour chaque portion journalière supplémentaire de végétaux : ↘ 5% du risque cardiovasculaire



HUG
Hôpitaux
Universitaires
de Genève

SITUATION : MONSIEUR G.

M. aimerait réduire sa consommation de sel, car il a entendu dire que cela peut faire baisser la tension artérielle. Il a déjà fait 2 changements ;

- ❖ Remplacé le sel de cuisine par des bouillons
- ❖ Diminué sa consommation de fromage à pâte dure

Qu'en pensez-vous?



HUG
Hôpitaux
Universitaires
de Genève

RECOMMANDATIONS : SEL

- ▶ Consommation en Suisse : 8-12 g sel/j
- ▶ Recommandation : 5-6 g sel/j
- ▶ 1 g de sel est par exemple contenu dans :
 - ▶ 7 g d'anchois à l'huile, égouttés
 - ▶ 10 g d'olives noires
 - ▶ 20 g de jambon cru
 - ▶ 20 g de biscuits apéritif
 - ▶ 25 g de roquefort
 - ▶ 30 g de saumon fumé
 - ▶ 35 g de salami
 - ▶ 35 g de ketchup
 - ▶ 45 g de saucisse de Vienne
 - ▶ 65 g de gruyère
 - ▶ 70-90 g de pain



→ Sources alimentaires principales : plats précuisinés, pain et viennoiseries, soupes, fromages, charcuteries, conserves, etc.

OBJECTIFS NUTRITIONNELS LORS D'HTA

- ▶ Limiter alcool : 2 verres/j pour les hommes et 1/j pour les femmes
- ▶ ⚡ Sel : viser 5 à 6 g NaCl/j
 - ❖ Sel ajouté : diminution ≠ suppression (! condiments: aromate, maggi, bouillon, soupes, sauces...)
 - ❖ Sel caché : pain, fromages, charcuteries, plats précuisinés, conserves, etc.
- ▶ ↗ Apport en fibres et minéraux ; fruits et légumes, céréales complètes et légumineuses
- ▶ ↗ Apports en calcium : produits laitiers
- ▶ Perte de poids si obésité/surpoids

UN EXEMPLE : RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Aliments protecteurs

Fruits et légumes et herbes
Céréales et féculents
Poissons
Noix et huiles
Vin (pas dans tous les cas)



Antioxydants et substances
végétales secondaires (vit. C, E,
β-carotène, Se, polyphénols)
Fibres
AGMI et omega-3

Aliments à limiter

Viandes et charcuteries
Produits sucrés et/ou gras
Graisses d'origine animale
Œufs, fromages



Calories
Sel
Cholestérol
Graisses totales
AGS et AGT et omega-6
Saccharose

SITUATION : MONSIEUR G.

M. vous dit qu'il boit de la bière, environ 0.5 litre 3 à 4 fois par semaine, et du vin, environ 3 verres le samedi.

Que lui conseillez-vous?

RECOMMANDATIONS : ALCOOL

- L'alcool à dose modérée (tous types de boissons, pas seulement le vin) augmente le HDL → diminue le risque de maladies coronariennes
- Effet néfaste sur le risque de cancer hormono-dépendant
- Effet néfaste sur la tension artérielle et le taux de triglycérides sanguins
- Recommandation (OMS) :

Hommes :

- ≤ 2 verres par jour
- ≤ 14 verres par semaine
- ≤ 4 verres par occasion

Femmes :

- ≤ 1 verre par jour
- ≤ 7 verres par semaine
- ≤ 3 verres par occasion



EN RÉSUMÉ... ALIMENTATION ET FRCV

- ▶ Une alimentation équilibrée aide à améliorer le contrôle du diabète, des dyslipidémies et à réduire la tension artérielle ;
 - ❖ En général, plus les aliments ont subi de transformations, moins leur valeur nutritionnelle est intéressante
 - ❖ Qualité et quantité des graisses ont leur importance
 - ❖ Consommation de fibres, sucres et OH également
- ▶ L'activité physique est un traitement en soi.
- ▶ En cas d'obésité et/ou de syndrome métabolique, une perte de poids même modeste (5-10% du poids) permet de réduire les facteurs de risque cardio-vasculaires

OUTILS POUR LE MPR

Site PPS : <http://pps.hug-ge.ch/dieteticiens/SMPR.html>

- ▶ Hypercholestérolémie
- ▶ Hypertension
- ▶ Diabète (document général + exercice sources de sucre)
- ▶ Assiette équilibrée
- ▶ Matières grasses ajoutées
- ▶ Fruits et légumes
- ▶ Etc.

Recherche : Tapez un mot
Annuaire : Tapez un nom
Bienvenue sur l'INTRAHUG

ACCUEIL | HUG INSTITUTIONNEL | HUG PRATIQUE | TRAVAILLER AUX HUG | OUTILS & DOCUMENTS | URGENCES & GARDES

Les incontournables

- Annuaire
- Applications HUG
- Ardoise de garde
- Communication
- Déclaration d'incident
- DRH
- Documentation clinique DRG/TARMED
- Formulaires
- Organigramme
- Procédures de soins
- Référentiels HUG (HUGO)

Sites Web HUG

- Gouvernance / Directions
- Sites Médico-Soignants
- Espaces collaboratifs
- Sites Mobiles
- Flux RSS

Vigierme

Gros plan sur...
La grippe est là !
Mise en place du zoning dans les unités de soins
Plusieurs cas de grippe ont été répertoriés aux HUG. Merci d'appliquer et de faire appliquer les mesures pour protéger les patients.

Actus/Flashes

- 20.01.2014 | GSHC vs HC Lugano : 100 billets pour les collaborateurs
- Nouveau : le site internet d'angiologie et hémostase est en ligne!
- 29.01.2015 | Par-delà la limite - Conférence du Pr F. Ansermet
- 02.02.2015 | Leçons de Privat-Doctes
- 16.01.2015 | TPG : bonne nouvelle pour les collaborateurs des HUG !
- 27.01.2015 | Belle-Idée : concert de Pierre Rastben dans le cadre du Festival Antigol
- Dès le 26.01.2015 | Bains de Cressy : 4 concerts dans le cadre du Festival Antigol
- 10-11.02.2015 | Prévoyance sociale allemande et italienne - Journées d'info
- 27.01.2015 | Technologie, citoyen et santé - Premier café de l'Innovation 2015
- Dès le 12.01.2015 | Exposition itinérante des posters de la journée qualité

Calendrier médical
Agenda des colloques, séminaires, formations...
Revue de presse
Revue de presse du jour
Quoi de neuf sur intraHUG ?

Accès personnalisé
Login
Password

PaLETTE de liens

- Liens "De tous les jours"
- Dates de versement des salaires
- Dépannages techniques
- e-ROI, mes données personnelles
- eProcess
- ePublication
- Jours fériés et vacances scolaires
- Menus Patients
- Menus Restaurants
- MobilHug
- Offres d'emploi
- Syndicats et associations professionnelles
- UNIVERS RH
- Webmail - Outlook
- Forum Vision 20/20

HUG Hôpitaux Universitaires de Genève

Recherche : Tapez un mot
Annuaire : Tapez un nom

ACCUEIL | HUG INSTITUTIONNEL | HUG PRATIQUE | TRAVAILLER AUX HUG | OUTILS & DOCUMENTS | URGENCES & GARDES

Accueil > Sites médico-soignants

Accès personnalisé
Login
Password

PaLETTE de liens
Liens "De tous les jours"

Dates de versement des salaires
Dépannages techniques
e-RH, mes données personnelles
eProcess
ePublication
Jours fériés et vacances scolaires
Menus Patients
Menus Restaurants
Mobilité
Offres d'emploi
Syndicats et associations professionnelles
UNIVERS RH
Webmail - Outlook

Forum Vision 20/20

Sites généraux et/ou transversaux

- Aumôneries (internet)
- Blocs opératoires (intranet)
- Cathéters vasculaires (Groupe de coordination) (intranet)
- Consultation transculturelle et interprétariat (internet) : Assistance linguistique, interprètes...
- Directives anticipées (internet)
- Don d'Organes (PLDO - Programme Latin de) (internet)
- Don du sang (internet)
- Epidémiologie clinique (internet)
- Ethique clinique (Conseil d') (internet)
- Ethique de la recherche sur l'être humain (Commission d') (internet)
- Hôpitaux promoteurs de santé (internet)
- Interprétariat (Consultation transculturelle) (internet)
- Laboratoires (RPA) (intranet) : Ancien Livre Vert
- Pharmacie (internet)
- Plateforme de coordination Unité/Service
- PPS (pluriprofessionnels de santé) (internet) : Animateurs; Art-thérapeutes; Musicothérapeutes; Techniciens en radiologie médicale; Physiothérapeutes; Psychomotriciens; Techniciens en radiologie médicale
- Qualité des soins (internet)
- Recherche clinique (Centre - CRC) (internet)
- Stérilisation (internet)



Accueil > Pluriprofessionnels de santé

Pluriprofessionnels de santé

Qui sommes nous?
Mission
Animateurs
Art-thérapeutes
Assistants sociaux
Diététiciens
Educatuers
Ergothérapeutes
Hygiénistes dentaires
Musicothérapeutes
Pédicures Podologues
Physiothérapeutes
Psychomotriciens
Techniciens en radiologie médicale

Mission
Le site pluriprofessionnels de santé (PPS) présente les professions de santé autres que médicales et infirmières intervenant dans les équipes pluridisciplinaires des départements et services des HUG, sur indication médicale, dans 25 domaines de soins.
Pour chacune de ces professions, le site présente les missions, formations et travaux de recherche ainsi qu'une rubrique contacts.

Organigramme

Filière HES Direction des soins	Filière HES Direction médicale
<ul style="list-style-type: none"> • Animateurs • Art-thérapeutes • Assistants sociaux • Diététiciens • Educatuers • Ergothérapeutes • Hygiénistes dentaires • Musicothérapeutes • Pédicures podologues • Physiothérapeutes • Psychomotriciens • Techniciens en radiologie médicale • Sages femmes et hommes sages-femmes 	<ul style="list-style-type: none"> • Psychologues • Logopédistes

CONTACT
Rue Gabrielle Perret-Gentil 4
1211 Genève 14
Plan d'accès
+41 (0) 22 372 61 02

LA FONDATION | FAIRE UN DON | FACULTÉ DE MÉDECINE | HUG SECTEUR PRIVÉ

HUG Hôpitaux Universitaires Genève

URGENCES VITALES : 144 >

Vous êtes... Soigner Former Chercher Les HUG



Accueil > Pluriprofessionnels de santé > Diététiciens

Diététiciens

CONTACT
Rue Gabrielle Perret-Gentil 4
1211 Genève 14
Plan d'accès
+41 (0) 22 372 61 02

- Mission
- Contacts
- Liens et partenaires
- Formation

Qui sommes nous?
Animateurs
Art-thérapeutes
Assistants sociaux
Diététiciens
Mission
Contacts
Liens et partenaires
Documentation
Formation
Educatuers
Ergothérapeutes
Hygiénistes dentaires

HUG Hôpitaux Universitaires Genève

URGENCES VITALES : 144 >

Vous êtes... Soigner Former Chercher Les HUG



Accueil > Pluriprofessionnels de santé > Diététiciens > Liens et partenaires

Liens et partenaires

CONTACT
Rue Gabrielle Perret-Gentil 4
1211 Genève 14
Plan d'accès
+41 (0) 22 372 61 02

Qui sommes nous?
Animateurs
Art-thérapeutes
Assistants sociaux
Diététiciens
Mission
Contacts
Liens et partenaires
Documentation
Formation
Educatuers
Ergothérapeutes
Hygiénistes dentaires
Musicothérapeutes
Pédicures Podologues
Physiothérapeutes
Psychomotriciens

Service de médecine de premier recours - GMPR
Unité de génétisme et de soins palliatifs communautaires - UGSPC

Contrepoids
Rue Gabrielle-Perret Gentil 4 - 1211 Genève
T : +41 (0)22 372 99 22
e-mail : info.contrepoids@hug.ch

Chirurgie de l'obésité - By Pass
Rue Gabriel Perret Gentil 4 - 1211 Genève
Créatrices de prise en charge

Commission de l'alimentation des HUG

Unité de nutrition
Rue Gabriel Perret Gentil 4 - 1211 Genève
T : +41 (0)22 372 93 40 F : +41 (0)22 372 93 63

- Qui sommes nous?
- Animateurs
- Art-thérapeutes
- Assistants sociaux
- Diététiciens
- Mission
- Contacts
- Liens et partenaires
- Documentation
- Formation
- Educateurs
- Ergothérapeutes
- Hygiénistes dentaires
- Musicothérapeutes
- Pédicures Podologues
- Physiothérapeutes
- Psychomotriciens
- Techniciens en radiologie médicale

Service de Médecine de Premier Recours

Pour le soignant

Consultations nutritionnelles au SMPR

- Présentation de la consultation nutritionnelle
- Schéma de prise en charge nutritionnelle
- Formulaire de demande de consultation nutritionnelle
- Présentations colloques médecins:
 - Obésité
 - Diabète
 - Maladies Cardio-vasculaires

Outils et informations

- Diabète: sources de glucides
- Où trouve-t-on des vitamines?

Pour le patient

Alimentation et Calcium

- Besoins journaliers en Calcium
- Eaux minérales riches en Calcium
- Alimentation, Ostéoporose et Prévention

Obésité et Alimentation équilibrée

- Un repas équilibré, c'est... - FR - EN - ES - PT
- La pyramide alimentaire - Plusieurs langues disponibles
- Le petit déjeuner - FR - EN - ES - PT

Diabète

- Alimentation et diabète - FR - EN - ES - PT
- L'hypoglycémie - FR - EN - ES - PT - IT

Recommandations cardiovasculaires

- Cholestérol - FR - EN - ES - PT
- HTA - FR - EN - ES - PT



CONTACT

Rue Gabrielle Perret-Gentil 4
1211 Genève 14
Plan d'accès
+41 (0) 22 372 61 02

J'ai trop de cholestérol... je protège mon

JE PRÉFÈRE...



DES HUILES DE BONNE QUALITÉ EN PETITE QUANTITÉ



- 2 cuillères à soupe d'huile par jour :
- Huile d'olive:
 - Raffinée = traitée pour résister à la cuisson
 - Pressée à froid = pour les salades uniquement !
 - Huile de colza : pour les salades



BUVEZ BEAUCOUP D'EAU
→ Au moins 1,5 litre par jour !



DU POISSON
→ Au moins 2 fois par semaine



DES VIANDES MAIGRES
OU DE LA VOLAILLE (sans peau)
→ 4 fois par semaine



LAIT ET YAOURTS
→ 2-3 fois par jour



FROMAGES FRAIS A TARTINER
→ de préférence allégés en graisses



DES CÉRÉALES COMPLÈTES
ET DES LÉGUMES SECS
→ Au moins 2 fois par semaine



DES LÉGUMES ET DES FRUITS
→ 3 - 5 fois par jour
(1 portion = 1 main)



DES NOIX, DES GRAINES (tournesol, sésame, etc.), DES OLIVES, DE L'AVOCAT
→ Maximum 1 poignée par jour



HERBES AROMATIQUES, AIL, OIGNON, ÉPICES
→ A volonté, en remplacement du sel pour assaisonner



VM, HF, MD - Validé par JMG, IG, SR

AOÛT 2012

J'ai de l'hypertension !

JE PRÉFÈRE...

- Je mange des légumes à chaque repas (crus ou cuits, frais ou surgelés)
- Je mange tous les jours au moins 2 fruits frais
- Je mange des aliments riches en fibres :
 - Céréales complètes (pain aux céréales, pâtes et riz complets, etc.)
 - Légumes secs (lentilles, haricots secs, etc.)
 - Fruits secs (pruneaux, figues, raisins secs, etc.)
 - Noix et graines (noisettes, amandes, sésame, tournesol, etc.)
- Je consomme tous les jours au moins 2 produits laitiers pauvres en graisses : 1 portion = 1 verre de lait 1/2 écrémé, 1 yaourt, 1 fromage blanc, 1 séré maigre, 2 petit-suisse, 1 flan
- Je remplace le sel par : des épices (poivre, curry, muscade, etc.), de l'oignon, de l'ail, du piment, du gingembre, du citron, des herbes aromatiques (persil, basilic, coriandre, etc.)
- J'utilise de l'huile de bonne qualité - olive ou colza avec modération : 1 cuillère à soupe par personne par repas
- Je pratique 30 minutes d'activité physique chaque jour (marche, vélo, escaliers, etc.)
- Je me détends pour lutter contre le stress



J'ai de l'hypertension !

J'ÉVITE...



LE GRAS ET LE SEL

- Les charcuteries
- Les viandes et poissons assaisonnés ou fumés
- Les plats pré-cuisinés et les fast food (hamburger, hot dog, frites, pizza, lasagnes, nuggets, etc.)
- Les conserves
- Les fromages (maximum 1 petit morceau tous les 2 jours)
- Les biscuits apéritifs, chips, cacahuètes, olives
- Le sel, le bouillon et les condiments à base de sel (aromate, sel d'ail, mélange d'assaisonnements déjà prêts, etc.)
- Les potages et les sauces du commerce (sauce à salade, béchamel, mayonnaise, ketchup, concentré de tomate, etc.)



L'ALCOOL :

- Je bois maximum 1 verre par jour (1dl de vin ou 2,5 dl de bière ou 2,5 cl d'alcool fort)



Alimentation et diabète : les grands principes

Synonymes de « sucre »

Hydrates de carbone = glucides = sucres

Rôle du sucre

Le sucre est le principal carburant du corps humain. Le corps transforme le sucre en énergie, indispensable aux muscles, au cerveau et à tous les organes.

Les besoins en sucre de l'organisme ne changent pas avec un diabète. Votre corps a besoin de la même quantité de sucre sur une journée que celui d'une personne non diabétique !

Aliments source de sucre

On trouve le sucre dans l'alimentation dans 4 familles d'aliments :

- Les « féculents » ou « farineux » : riz, pâtes, pain, pommes de terre, toutes les céréales, légumineuses et aliments à base de farine
- Les fruits : tous les fruits et jus ou nectars de fruits

3. Le lait, les yogourts et les desserts lactés : crèmes, flans, mousses...



4. Les boissons sucrées et sucreries : bonbons, chocolat, gâteaux, pâtisseries, viennoiseries, glaces, sucre blanc ou brun, miel, confitures, pâtes à tartiner, etc.



Fractionnement et régularité des repas

Lorsqu'on a du diabète, l'important est de répartir les apports en sucre sur la journée. Concrètement, il est recommandé de consommer chaque jour :

- 1 féculent à chaque repas, dans des portions adaptées aux besoins de chacun
- 2 à 3 fruits en dessert ou collation, répartis sur la journée
- 2 à 3 portions de lait, yogourts ou desserts lactés, en dessert ou en collation, répartis sur la journée
- 1 à 2 portions de sucreries par jour peuvent faire partie d'une alimentation équilibrée

Aucun aliment n'est interdit, tout dépend de la fréquence de consommation et des quantités !

Le choix de faire ou non des collations est individuel. Il dépend des habitudes alimentaires, du traitement pour le diabète, de l'activité physique et de l'appétit.

OUTILS POUR LA DIÉTÉTICIENNE

- ▶ Carnets alimentaires (simples / spécifiques)
- ▶ Outils d'analyse du comportement alimentaire
- ▶ BIA = mesure de composition corporelle
- ▶ Podomètres
- ▶ Aliments factices / emballages
 - Portions d'assiette
 - Sources de sucre
 - Lecture d'étiquettes
 - Gammes « petit budget »
 - Graisses cachées
- ▶ Guides-photos alimentaires
- ▶ Balances décisionnelles
- ▶ Etc.





RÉFÉRENCES : ALIMENTATION ET DIABÈTE

Pour le professionnel :

- ▶ American Diabetes Association (ADA) Position Statement : Nutrition Therapy Recommendations for the Management of Adults with Diabetes, Diabetes Care, vol 36, nov 2013
- ▶ Société Suisse de Nutrition : <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/en-cas-de-maladie/>
- Alimentation et diabète de type 2

Pour le patient :

- ▶ ADA infos en anglais www.diabetes.org et en espagnol www.diabetes.org/espanol
- ▶ Association suisse du diabète : www.associationdudiabete.ch



RÉFÉRENCES : ALIMENTATION ET FRCV

- ▶ European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice (version 2012), European Heart Journal (2012) 33, 1635–1701
- ▶ 2013 ESH/ESC Guidelines for the management of arterial hypertension, European Heart Journal (2013) 34, 2159–2219
- ▶ ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias, European Heart Journal (2011) 32, 1769–1818
- ▶ Société Suisse de Nutrition : <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/en-cas-de-maladie/>
- Alimentation et cholestérol
- Alimentation et hypertension artérielle
- Alimentation, athérosclérose et maladie coronarienne



HUG Hôpitaux Universitaires de Genève
 Département de Médecine Communautaire et de Premier Recours
 Consultation diététique du Service de Médecine de Premier Recours
 Delphine Amstutz, Daniela Da Costa, diététiciennes diplômées
 022 372 94 15, delphine.amstutz@hug.ch, daniela.dacosta@hug.ch

Etiquette patient

A remplir par le MEDECIN :
 Nom du médecin : _____ Date : _____
 Lieu de suivi : Quartiers n° _____ PSM n° _____ Autre : _____
 Statut : Assuré HPR Non-assuré

A remplir par la SECRETAIRE :
 Date et heure du RV fixé : _____
 Langue parlée : Français Anglais Espagnol Brésilien
 Autre = interprète convoqué : n° Nom : _____

Formulaire de demande d'intervention nutritionnelle
 Pour organiser un RV à la consultation diététique :
 - Vérifier que les critères de prises en charge et le pré-requis soient respectés (cf. verso)
 - Compléter ce formulaire en ciblant LE MOTIF PRIORITAIRE de prise en charge nutritionnelle
 - Joindre une copie du dernier bilan sanguin et du dernier rapport de consultation médicale.
 - Transmettre aux secrétaires hôpitaux pour qu'elles agencent le RV.
 - Pour les patients du Programme Santé Migrants, joindre un avis de délégation.

MOTIF PRIORITAIRE
 de demande d'intervention nutritionnelle (cf. critères de remboursement au verso)

Obésité (BMI>30)
 Poids : _____ Taille : _____ BMI : _____

Diabète / intolérance au glucose

Dyslipidémies : Hypercholestérolémie
 Hypertriglycéridémie

HTA

Malnutrition

Troubles digestifs Précisez : _____

Allergies alimentaires ou intolérances Précisez : _____

LABO → Copie du dernier bilan sanguin svp ! TTT → Copie de la synthèse des problèmes médicaux



BIBLIOGRAPHIE : POUR ALLER PLUS LOIN...

- ▶ Obésité : prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale, rapport OMS, 2003: http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_894_fre.pdf
- ▶ Position of the American Dietetic Association: Weight Management, JADA, 2009 : <http://www.anddeal.org/files/files/WeightManagement.pdf>
- ▶ AHA/ACC/TOS Guideline for the Management of Overweight and Obesity in Adults, 2013 : <http://circ.ahajournals.org/content/early/2013/11/11/01.cir.0000437739.71477.ee.full.pdf>
- ▶ Prescription de régimes amaigrissants : une pratique qui perdure?, Rev Med Suisse 2012; 8; 678-81
- ▶ Efficacité de l'éducation thérapeutique, Rev Med Suisse 2009; 5: 688-690
- ▶ Société suisse de nutrition (divers documents didactiques, notamment « Gérer son poids en harmonie », 2014) : <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/en-cas-de-maladie/en-cas-de-surpoids/>



MERCI DE VOTRE ATTENTION

Des questions ?

delphine.amstutz@hcuge.ch

daniela.dacosta@hcuge.ch

Tél : 29 415

Outils et informations :

<http://www.hug-ge.ch/pluriprofessionnels-sante/service-medecine-premier-recours>

