26/10/2022

Manger équilibré: besoins nutritionnels et activité physique

Emerance SCHUNEMANN, diététicienne nutritionniste
Pierre CREPIN, Enseignant en Activité Physique Adaptée et Santé

GCS du Roannais

Filière Gérontologique du Roannais

Sommaire

- Introduction
- Définitions
- Situation, Besoins et Recommandations
- Pistes d'amélioration
- Conclusion

GCS du Roannais

Filière Gérontologique du Roannais

INTRODUCTION

- Qui sommes nous?
- Pourquoi sommes nous là?
- Quelles sont vos attentes?

GCS du Roannais

Filière Gérontologique du Roannais

DEFINITIONS

A comme ALIMENTATION

- Pour vous, qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée?

3 à 4 repas/jour

Augmenter Fruits et Légumes

Réduire Charcuteries

Réduire Produits sucrés

Augmenter Légumes secs

Favoriser Matières grasses végétales

Qualité et Quantité

Produits laitiers en quantité adaptée

Réduire Boissons alcoolisées

Augmenter Activité physique

…

Variété

GCS du Roannais

Filière Gérontologique du Roannais

- Une alimentation équilibrée c'est…

- Consommer de tout en quantités adaptées et non de tout en part égales.
- En privilégiant les aliments bénéfiques pour la santé tels que les fruits, les légumes, les féculents (complets de préférence), les poissons, les légumes secs, les produits laitiers… et en réduisant la consommation de produits sucrés (biscuits, bonbons, boissons sucrées…), salés (biscuits apéritifs, sel…), gras (charcuterie, beurre, crème…), l'alcool…

- L'équilibre alimentaire ne se fait sur un seul repas ou une journée, mais sur plusieurs jours!

GCS du Roannais

Filière Gérontologique du Roannais

B comme BOUGER
- Pour vous, qu'est-ce qu'une activité physique?

C'est une augmentation de la dépense d'énergie par rapport à celle du repos engendrée par une contraction musculaire.

- Existe-t-il différents types d'activité physique?

Activité physique d'intensité faible

Activité physique d'intensité modérée

Activité physique d'intensité élevée

- Classons les !

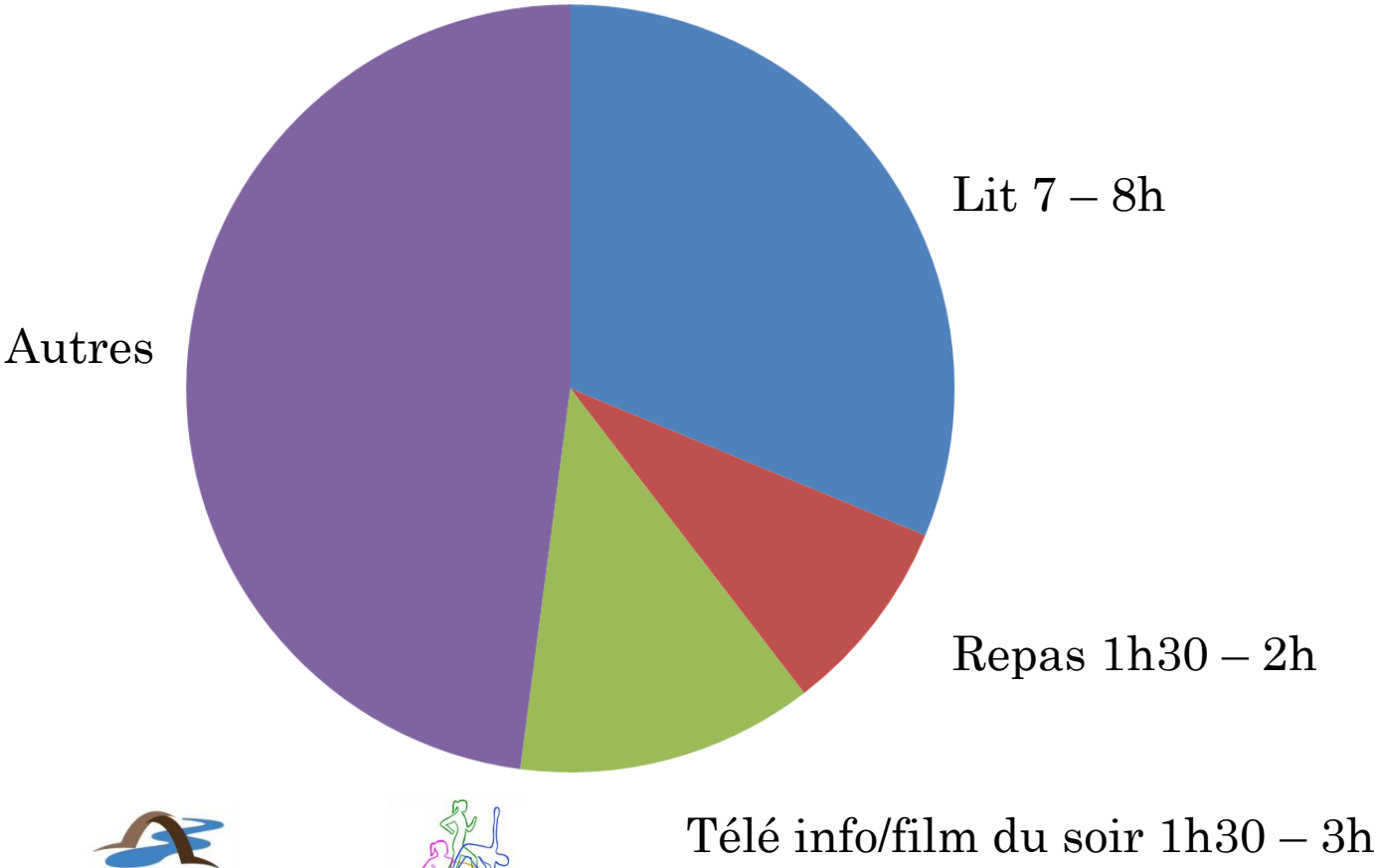
GCS du Roannais

Filière Gérontologique du Roannais

- Pour vous, qu'est-ce qu'un comportement sédentaire ?

- Nous avons un comportement sédentaire dès que nous passons plus de 50% de notre temps en position de repos.
- Il faut alors majorer les recommandations.

Répartition des activités sédentaires d'une journée



Situation, Besoins et Recommandations

A comme ALIMENTATION

- SITUATION - Mini Quizz d'approche: Mon équilibre alimentaire, où je me situe?

Mini Quizz d'approche : Mon équilibre alimentaire, où je me situe ?

1- Je consomme des fruits et des légumes ?

O Oui O Non

2- Je consomme de la viande plus de 5 fois par semaine ?

O Oui O Non

3- A quelle fréquence, je consomme des légumes secs ?

O 1 fois/mois
O 1 fois/semaine
O 2 fois/semaine
O autre :

4- Je consomme 1 verre d'alcool quotidiennement ?

O Oui O Non

5- Je mange des tomates en hiver ?

O Oui O Non

6- A quelle fréquence, je consomme du fromage sec ?

O 3 fois/jour
O 2 fois/jour
O 1 fois/jour
O autre :

Merci de votre participation

GCS du Roannais

Filière Gérontologique du Roannais

B comme BOUGER
- SITUATION - Questionnaire activité physique : Ricci & Gagnon

Questionnaire de RICCI & GAGNON						
A : Comportement sédentaire						
	1	2	3	4	5	Score
Combien de temps passez-vous devant un écran par jour télé, ordinateur, tablette...) ?	+ 5 h	4 à 5 h	3 à 4 h	2 à 3 h	- 2 h	
B : Activité physique quotidienne						
	1	2	3	4	5	Score
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Très légère	Légère	Modérée	Intense	Très intense	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers (bricolage, jardinage, ménage...) ?	- de 2 h	3 à 4 h	5 à 6 h	7 à 9h	+ de 10h	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	- de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ de 60 min	
Combien d'étages en moyenne montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	Plus de 16	
C : Activité physique de loisir (dont sport)						
	1	2	3	4	5	Score
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non				Oui	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités physiques et/ou sportives ?	1 à 2 / mois	1 / sem	2 / sem	3 / sem	4 / sem	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	- de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ de 60 min	
Habituellement, comment percevez-vous la difficulté de ces séances ?	1 très facile	2	3	4	5 difficile	

Questionnaire de RICCI & GAGNON

A : Comportement sédentaire						
	1	2	3	4	5	Score
Combien de temps passez-vous devant un écran par jour télé, ordinateur, tablette...) ?	+ 5 h	4 à 5 h	3 à 4 h	2 à 3 h	- 2 h	

B : Activité physique quotidienne						
	1	2	3	4	5	Score
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Très légère	Légère	Modérée	Intense	Très intense	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers (bricolage, jardinage, ménage...) ?	- de 2 h	3 à 4 h	5 à 6 h	7 à 9h	+ de 10h	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	- de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ de 60 min	
Combien d'étages en moyenne montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	Plus de 16	

C : Activité physique de loisir (dont sport)						
	1	2	3	4	5	Score
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non				Oui	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités physiques et/ou sportives ?	1 à 2 / mois	1 / sem	2 / sem	3 / sem	4 / sem	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	- de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ de 60 min	
Habituellement, comment percevez-vous la difficulté de ces séances ?	1 très facile	2	3	4	5 difficile	

Questionnaire de RICCI & GAGNON

A : Comportement sédentaire

	1	2	3	4	5	Score
Combien de temps passez-vous devant un écran par jour télé, ordinateur, tablette...) ?	+ 5 h	4 à 5 h	3 à 4 h	2 à 3 h	- 2 h	

B : Activité physique quotidienne

	1	2	3	4	5	Score
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Très légère	Légère	Modérée	Intense	Très intense	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers (bricolage, jardinage, ménage...) ?	- de 2 h	3 à 4 h	5 à 6 h	7 à 9h	+ de 10h	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	- de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ de 60 min	
Combien d'étages en moyenne montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	Plus de 16	

C : Activité physique de loisir (dont sport)

	1	2	3	4	5	Score
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non				Oui	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités physiques et/ou sportives ?	1 à 2 / mois	1 / sem	2 / sem	3 / sem	4 / sem	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	- de 15 min	16 à 30 min	31 à 45 min	46 à 60 min	+ de 60 min	
Habituellement, comment percevez-vous la difficulté de ces séances ?	1 très facile	2	3	4	5 difficile	

GCS du Roannais

Filière Gérontologique du Roannais

A comme ALIMENTATION
- Besoins et recommandations

- Dans quel but opter pour une alimentation équilibrée?

Être en forme

Bien être

Bien vieillir

Force musculaire

Poids et IMC stable

Energie

Plaisir

Bonne santé

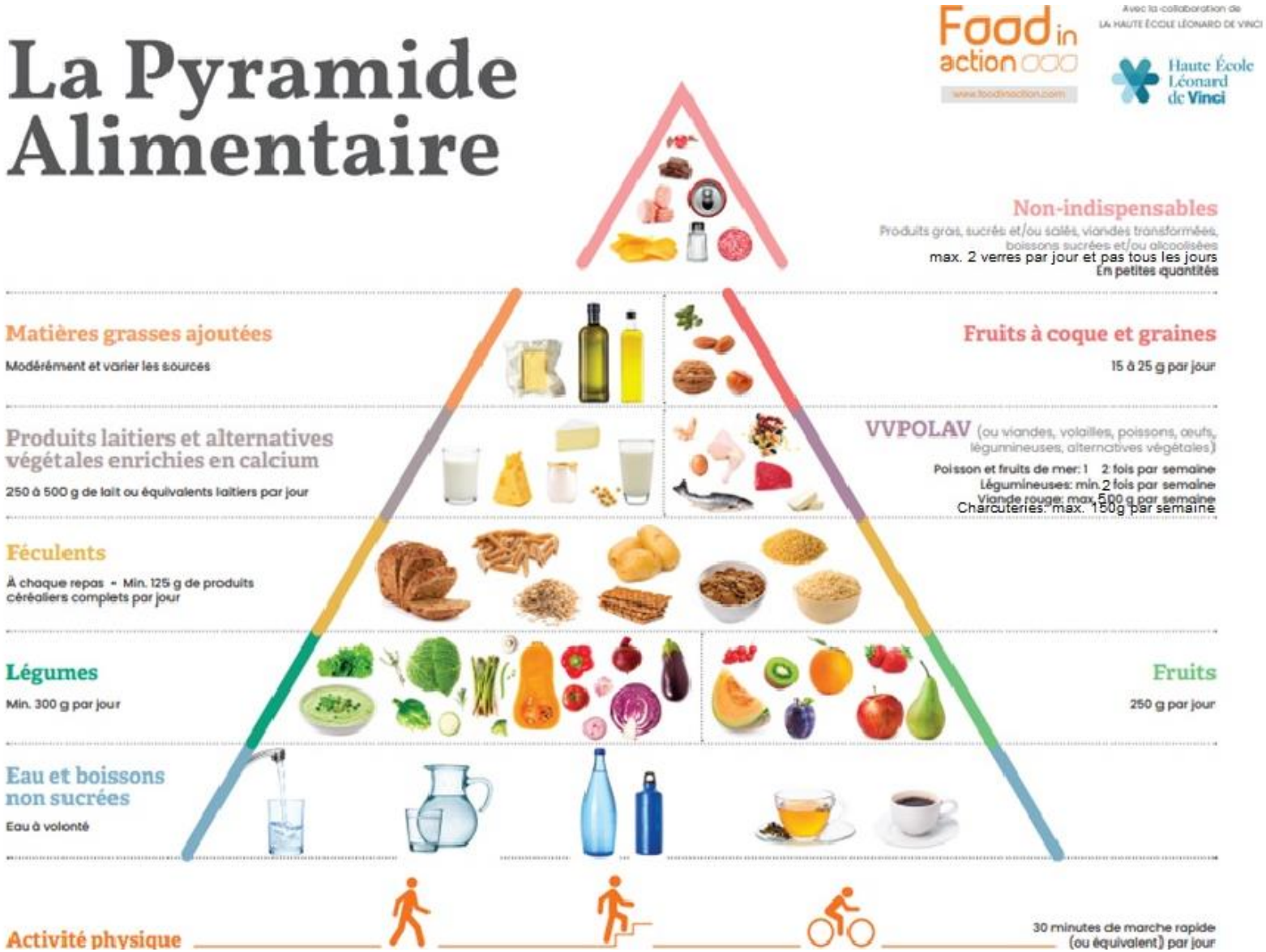
…

Le combo gagnant:
SANTE+PLAISIR+ENERGIE = BINGO!!!

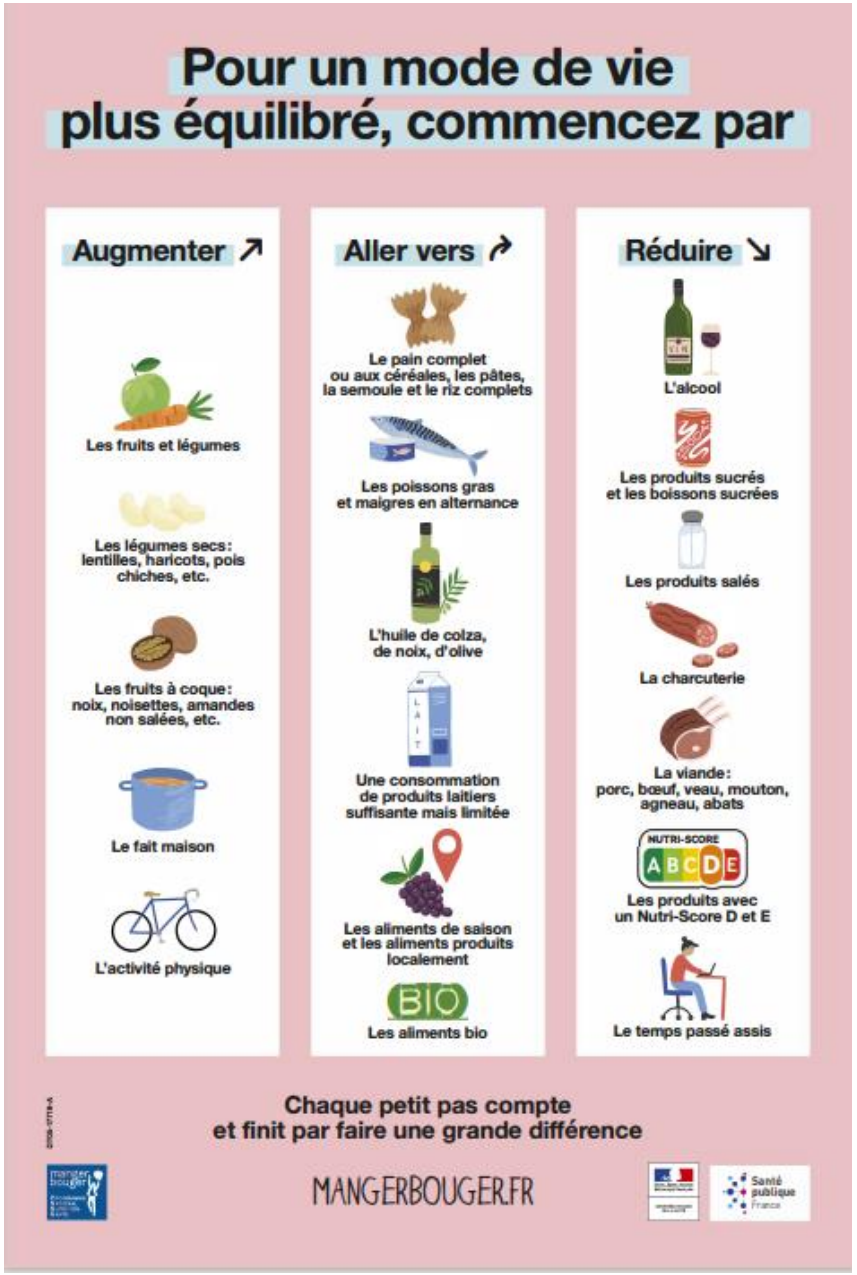
GCS du Roannais

Filière Gérontologique du Roannais

- Et en pratique, comment y parvenir?



- Les recommandations du PNNS 4



GCS du Roannais

B comme BOUGER
- Besoins et recommandations

- 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour
  - Équivalence de 30' de marche rapide (6 km/h) **3km**
- 45 minutes d'activité physique d'intensité faible par jour
  - Équivalence de 45' de marche lente (4km/h) **3km**

GCS du Roannais

Filière Gérontologique du Roannais

B comme BOUGER
- Besoins et recommandations

- La balade digestive du dimanche

environ 3km/h

- Donc il faudrait marcher minimum 1h par jour

assouplissement et mobilité articulaire

yoga, tai chi, étirement, travaux ménager

activité physique cardio-respiratoire

marche, vélo, marche nordique, natation, travaux ménager, montée d'escalier, jardinage

renforcement musculaire

marche, vélo, gymnastique aquatique ou d'entretien, jardinage

équilibre

vélo, danse, yoga, équilibre sur une jambe ou sur la pointe des pieds

GCS du Roannais

Filière Gérontologique du Roannais

Pistes d'amélioration

A comme ALIMENTATION

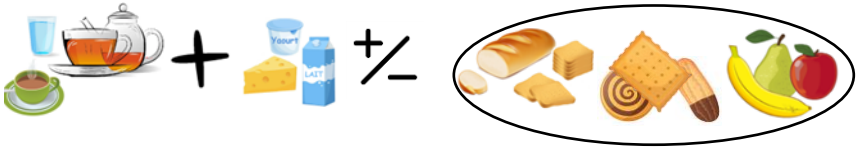
- Une journée alimentaire type

Le petit déjeuner

Le déjeuner et le diner

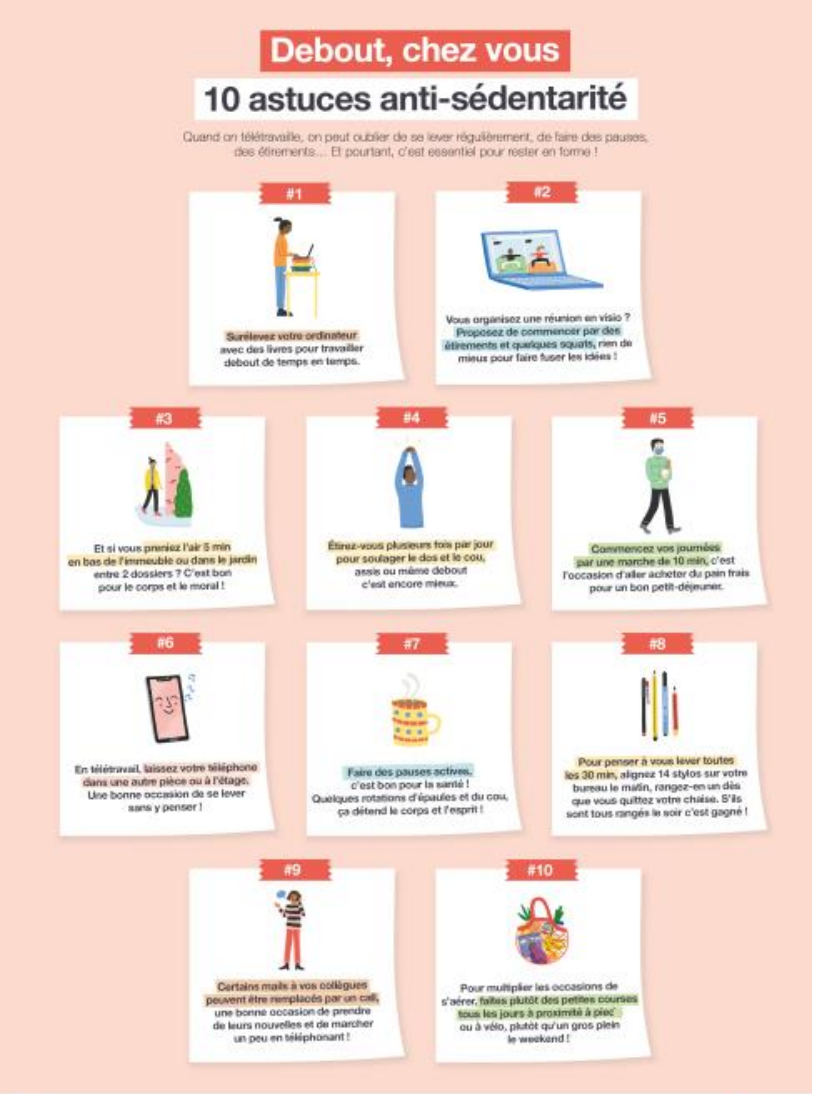
Sans oublier une bonne hydratation !!

La collation en cas de fringale ou de perte d'appétit



B comme BOUGER

- Briser la sédentarité: Quelques exercices



GCS du Roannais

Filière Gérontologique du Roannais

Conclusion

Quand le manque d'appétit se fait sentir, la reprise ou le maintien d'une activité contribue à creuser l'estomac… et ainsi à donner faim !

Par conséquent, l'alimentation et l'activité physique sont étroitement liées.

Le terme de NUTRITION les regroupe. Lorsque nous l'utilisons c'est donc pour stipuler « alimentation et activité physique ».

Merci de votre attention,

GCS du Roannais

Filière Gérontologique du Roannais