

Linda



Lettre d'informations nutritionnelles pour diététiciens avertis

Juin 2024 - N° 12

Linda est une brochure d'informations commerciales qui fait le lien entre différentes entreprises et les diététiciens-nutritionnistes. La rédaction est assurée par des diététiciens-nutritionnistes, mandatés par ces entreprises.

Le chiffre tendance : 10 000

Saviez-vous que plus de 10 000 athlètes sont attendus en France cet été pour les Jeux Olympiques (et plus de 4 000 pour les Jeux Paralympiques) ?

Et que vous êtes désormais plus de 10 000 diététiciens et diététiciennes à recevoir la lettre Linda ?

Aucun rapport... Si ce n'est qu'on se permet donc de rêver à ce que chaque sportif (qu'il soit de haut niveau ou simplement « du dimanche ») soit accompagné par un membre de notre profession...

Et si, ensemble, nous aidions ce rêve à devenir réalité ?

Grâce aux formations, aux rencontres entre collègues, à l'entraide professionnelle, aux associations et réseaux, nous avons le potentiel pour jouer un rôle majeur dans la promotion de l'alimentation équilibrée dans le cadre de l'activité physique.

Et ce n'est qu'un secteur parmi tant d'autres qui ont besoin de nous et de nos compétences ! N'hésitons donc pas à nous affirmer...

Après tout, ne sommes-nous pas les champions et championnes de l'alimentation ? 😊

Bonne lecture et bel été !

L'équipe Linda Nutrition 🍓



Sommaire



- p.2 → Portrait de **Dominique POULAIN**
- p.3 → Quoi de neuf chez **DANONE** ?
- p.5 → Quoi de neuf chez **GERBLÉ** ?
- p.7 → **Activité physique et alimentation** : enjeux et conseils généraux
- p.8 → Actualités nutritionnelles

**« Je me définis comme une " diététicienne paysanne ".
J'essaie toujours de faire preuve de bon sens pour
passer des messages simples, réalistes, gourmands et
ludiques autour de la nourriture. »**

Dominique POULAIN - Retrouvez son interview en page 2

Quel est le concept de Linda ?

C'est parce que vous manquez de temps pour collecter les données utiles à votre pratique, et parce que vos occasions de rencontrer des entreprises impliquées en nutrition lors de salons se raréfient, que la lettre Linda a été créée en 2019. Plusieurs fois par an, elle vous propose des actualités nutritionnelles : initiatives de sociétés qui font preuve de transparence, calendrier d'événements, sélection de publications, et portraits de collègues inspirants. ●

Calendrier nutritionnel



- **21 sept** : Ateliers du Poids & de la Nutrition (réservés aux professionnels de santé) - La prévention cardiovasculaire, à Brides-les-Bains (Savoie). → n.negro@thermes-brideslesbains.fr
 - **26-28 sept** : Journées d'Études de l'AFDN, à Paris (Montrouge). → afdno.org
 - **15 oct** : 10^e Journée Régionale de l'Obésité - Ile-de-France, à Paris. → contact.cso.idf@gmail.com
 - **21-23 nov** : Rencontres du GROS - Les traitements de l'obésité, à Paris. → gros.org
 - **4-6 déc** : Journées Francophones de Nutrition, à Strasbourg. → lesjfn.fr
- Retrouvez régulièrement d'autres manifestations dans la rubrique « Agenda » du site www.linda-nutrition.fr et sur le fil X (ex-Twitter) @NutritionLinda (suivez-nous !).

L'inscription à la lettre Linda est gratuite sur www.linda-nutrition.fr



Tout en pratiquant de multiples sports, Dominique a exercé dans de multiples secteurs de la diététique sportive et non-sportive... Qu'est-ce qui fait courir Dominique ?

La diététique du sportif s'est apparemment imposée comme une évidence...

En effet... Au moment de choisir mon cursus d'études, j'étais attirée par le secteur de la santé. Et comme j'étais très sportive et très gourmande, il m'a semblé logique d'enchaîner un BTS Diététique (Lycée Rabelais, Paris) et un DU Nutrition du Sport (faculté de médecine, Bobigny). Comme la formation diététique de base ne peut pas tout aborder, j'encourage vraiment notre profession à suivre des DU ou autres formations complémentaires. **Plus on a de connaissances, plus on affine notre pratique et plus on gagne en crédibilité, donc en reconnaissance.** En nutrition du sportif, nous avons notamment besoin de mettre à jour nos connaissances en permanence pour pouvoir faire une analyse critique de l'offre produits pléthorique.

Tu as ensuite mené une double-vie entre sport et nutrition ?

Oui, pendant plus de 30 ans (rires) ! Sur le plan diététique, j'ai fait des remplacements en milieu hospitalier pendant quelques années, puis j'ai ouvert un cabinet libéral de nutrition sportive à Paris. J'ai accompagné tous les profils (tous âges, avec ou sans pathologies, sports collectifs et individuels), de la personne qui découvre l'activité physique au champion olympique. En plus des consultations, j'écrivais des articles et animais des événements en lien avec la nutrition du sportif : cours dans des DU, conférences dans des congrès... Pendant 25 ans, j'ai aussi travaillé au sein d'organismes de formation professionnelle continue dans le domaine paramédical. J'ai animé des modules et des stages dans des domaines nutritionnels variés (méthode HACCP, comportement du patient à table...). Sur le plan sportif, j'ai adopté de nombreuses disciplines (natation, cyclisme, boxe française...), et j'ai surtout eu un véritable coup de foudre pour l'aviron, qui est



devenu mon sport de prédilection en compétition (ndlr : Dominique a remporté plusieurs championnats français et au niveau international).

Quel rythme ! Ton agenda est-il toujours aussi chargé ?

Non, j'ai fermé mon cabinet. Depuis quelques années, je siège aux commissions médicales des Fédérations Françaises d'Aviron et de Motocyclisme. Et je continue à écrire des articles, notamment pour le site internet d'une enseigne spécialisée dans le cyclisme, la natation et la course à pied*. C'est épanouissant car j'ai carte blanche pour écrire sur l'alimentation du sportif, sans avoir à recommander des produits particuliers. J'en suis à plus de 400 articles ! Pour cette rédaction, je m'appuie bien sûr sur PubMed, car je suis très précautionneuse : il est important pour moi que mes articles soient scientifiquement fiables.

Dans ta pratique, as-tu une philosophie spécifique ?

En fait, je me définis comme une « diététicienne paysanne » (rires). Mon « arme » étant l'alimentation, j'essaie toujours de faire preuve de bon sens pour passer des messages simples, réalistes, gourmands et ludiques autour de la nourriture (sans oublier l'indispensable activité physique). Cela fonctionne pour les sportifs de haut niveau : ils sont parfois soumis à une telle pression sportive, entre performance et silhouette, notamment dans les sports à catégories de poids, qu'il suffit parfois de les réconcilier avec une simple pomme de terre à l'eau pour améliorer leur bien-être mental et physique.

Et cela fonctionne pour les personnes sédentaires en surpoids. Leur trouver un prétexte pour se lever de leur chaise, les inciter à se dandiner pendant une minute ou à marcher un peu plus vite dans la rue entre 2 poteaux électriques sont souvent déjà utiles pour les aider à bouger, sans nier leurs peurs, douleurs et pudeur. ●

Pour échanger avec Dominique :

✉ diet.poulain@gmail.com

* Vous pouvez retrouver les articles évoqués sur : www.lepape-info.com/author/dominique-poulain



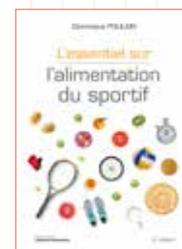
En quelques mots...

Ton espoir pour notre profession ?

À mes débuts, je proposais aux fédérations sportives de les accompagner ; elles refusaient et savaient à peine écrire « diététicien »... J'ai dû « batailler » pour créer ma place. Les diététiciens sont désormais un peu plus considérés par certains secteurs sportifs ; j'espère que cet élan va se poursuivre, malgré l'émergence des pseudo-coachs en nutrition. Il est notamment important de rencontrer les sportifs sur leurs terrains (entraînement, compétition) pour apprécier leurs difficultés alimentaires.

• Ton actualité ?

J'ai écrit l'ouvrage « L'essentiel sur l'alimentation du sportif »** - 2^e édition, aux Éditions de la Librairie Garancière.



** **Exclusif** : retrouvez des extraits du livre en page 7 de cette lettre Linda.

Quoi de neuf chez DANONE ?

L'apport en protéines mérite une attention particulière car elles contribuent à la croissance et au maintien de la masse musculaire. 1, 2, 3... faisons le point !

Sport et protéines : des besoins accrus

Le corps d'un adulte contient environ 10 à 12 kg de protéines, dont **42 % sont situées dans les muscles squelettiques**. Selon l'Efsa, les protéines alimentaires contribuent au maintien et à l'augmentation de la masse musculaire (et à une ossature normale). On en déduit aisément leur importance dans l'alimentation de chacun et d'autant plus pour des personnes exerçant une activité physique soutenue.

Pour un sportif, la recommandation d'apport en protéines augmente et varie de 1,1 à 2,5 g/kg de poids corporel/j, selon le type d'activité sportive ^(1, 2) (vs 0,83 g/kg de poids corporel/j pour l'adulte d'activité physique moyenne ⁽³⁾). ●

Apports protéiques recommandés aux adultes selon leur pratique sportive en g/kg poids corporel/j et calculé en g/j pour un adulte de 70 kg ^(1, 2, 3)



SPORT DE LOISIRS

Exercices d'intensité moyenne quelques fois dans la semaine

0,8-1,1 g/kg/j
soit 56-77 g/j



SPORT D'ENDURANCE

≥1 h, 4-5 fois /semaine, alternant les intensités

1,1-1,5 g/kg/j
soit 77-105 g/j

→ Si quotidien :
1,6-2 g/kg/j
soit 112-140 g/j



SPORT DE FORCE

Haute intensité et avec résistance

→ **Maintenir le muscle :**
1,2-1,8 g/kg/j
soit 84-126 g/j

→ **Augmenter le muscle :**
1,6-2,5 g/kg/j
soit 112-175 g/j

Zoom sur certaines protéines d'intérêt pour les sportifs



L'apport recommandé en protéines pour les sportifs doit provenir de sources variées (animales et végétales) et présenter une haute digestibilité ainsi qu'une haute qualité biologique, c'est-à-dire contenir les 9 acides aminés essentiels ⁽¹⁾. En fournissant les éléments nécessaires à la construction et à la réparation des tissus musculaires, les acides aminés essentiels sont à privilégier pour ceux qui cherchent à optimiser l'augmentation et le maintien de leur masse musculaire et la récupération après l'effort.

PROTÉINES LAITIÈRES

Les protéines laitières, notamment la caséine et les protéines de lactosérum (whey), sont reconnues pour leur haute qualité biologique. En revanche, elles agissent différemment :

→ **Whey, absorption rapide, favorisant la récupération musculaire juste après l'effort** ⁽⁴⁾ : digérée et absorbée dans les 2h-3h qui suivent sa consommation. On parle de « protéine rapide » ⁽⁵⁾. Elle est riche en leucine qui peut agir seule pour initier la synthèse protéique ^(1, 6, 7). Sa consommation est donc préférable et plus utile à des moments rapprochés après l'effort.

→ **Caséine, libération prolongée, associée à la récupération à long terme** ⁽⁸⁾ : plus lentement digérée, fournissant un apport soutenu d'acides aminés pendant 6h environ. On parle de « protéine lente » ⁽⁹⁾. Sa consommation est à favoriser à des moments éloignés après l'effort.

PROTÉINES DU SOJA

Au-delà de sa richesse en protéines (34%)⁽¹⁰⁾, le soja apporte des **protéines de qualité supérieure** aux autres végétaux, fournissant les 9 acides aminés essentiels en quantités satisfaisantes. Les protéines de soja, principalement la glycinine et la bêta-conglycinine, présentent une **haute digestibilité** (PDCAAS* entre 0,9 et 1). **Elles sont les seules protéines végétales qui contiennent l'ensemble des acides aminés essentiels.**

Inclure du soja au menu des sportifs permet de diversifier les goûts et les sources de protéines, tout en favorisant une approche plus végétale.

RÉPARTITION

Au quotidien, chez les sportifs, répartir l'apport en protéines sur 3 à 5 prises par jour peut aider à optimiser leur absorption : environ 0,3 g de protéines/kg de poids corporel/repas

ou collation, soit environ 20 à 40 g de protéines par repas en fonction de l'activité physique. ●

Encore à l'étude



Les acides aminés essentiels branchés ou Branched Chain Amino Acids (BCAA) - leucine, isoleucine et valine - participeraient à la synthèse des protéines musculaires, à la récupération musculaire et aux performances ^(1, 9). Notamment, au-delà du seuil de 4 g/portion consommée, ils pourraient atténuer les douleurs musculaires induites par l'exercice et prévenir l'apparition de la fatigue ⁽¹¹⁾. Des études complémentaires sont nécessaires pour confirmer ces résultats. ●

* PDCAAS (Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score) : mesure la qualité des protéines alimentaires (digestibilité et composition en acides aminés) via un score allant de 0 à 1.



Danone propose des gammes de produits particulièrement riches en protéines



HiPRO

Gammes de recettes hyperprotéinées dédiées aux sportifs

CARACTÉRISTIQUES NUTRITIONNELLES :

→ Toutes les recettes sont riches en protéines lactiques : 15 à 25 g de protéines par portion, incluant whey, caséine et leucine. Les ratios caséine/whey diffèrent selon les gammes (cf. tableau)

→ Sources de calcium pour les versions à boire en frais et riches en calcium pour les versions à boire UHT

→ Sans matières grasses ou faibles en matières grasses selon les gammes

AUTRES CARACTÉRISTIQUES :

→ Saveurs variées, classiques (vanille, café, chocolat) ou plus gourmandes (mangue-passion, citron, banane-sauveur beurre de cacahuète, vanille-cookie...)

→ Formats pratiques, frais ou ambiants, possibles à consommer en nomade (4h hors du frigo pour les versions à boire en frais, 8h hors du frigo pour les gourdes, les versions en pot ne sont pas à garder hors du frigo) ●



Retrouvez toutes les valeurs nutritionnelles sur : hipro.danone.fr/produits



Focus HiPRO +

- Gamme développée et testée en partenariat avec des experts en nutrition et des sportifs de haut niveau
- Version à boire enrichie en vitamine B9
- Version en pot enrichie en vitamine C, pour aider à réduire la fatigue
- Les deux formats sont riches en vitamine D

Quelques données pour chaque gamme de produits

Par portion	POTS 160 g	CRÈMES DESSERT 180 g	À BOIRE, FRAIS 300 ml	À BOIRE, AMBIANTS 330 ml	GOURDES 200 g
Protéines	15 g	18 g	25 g	25 g	25 g
Dont BCAA	env. 3 g	3,94 - 4 g	4,95 - 5,31 g	env. 5,1 g	env. 3 g
Ratio Caséine / Whey	80/20	90/10	30/70	90/10	65/35

ALPRO Protéines

Gammes de recettes végétales à boire ou en pot

CARACTÉRISTIQUES NUTRITIONNELLES :

- Riches en protéines végétales de haute qualité (protéines de soja, 100 % Français pour les boissons végétales) : 15 à 20 g par portion
- Faibles teneurs en sucres
- Naturellement pauvres en graisses saturées
- Sources de calcium et de vitamine D
- Sources de vitamines B2 et B12 (sauf parfum chocolat)
- Sources de fibres pour Alpro Protéines Nature
- Naturellement sans lactose

AUTRES CARACTÉRISTIQUES :

- Saveurs variées classiques (nature, vanille, chocolat, caramel-café, fruits rouges, fruits tropicaux...)
- Aux rayons frais et ambiant ●



Retrouvez toutes les valeurs nutritionnelles sur : alpro.com/fr/collection/protéines-vegetales

Références : (1) Anses. Synthèse du rapport de l'AFSSA, 2007. (2) Slater G and Phillips SM. J Sports Sci 29:S67-S77, 2011. (3) EFSA DRV for protein. EFSA Journal 10:2557, 2012. (4) West DWD et al. Nutrients 9:735, 2017. (5) Boirie Y et al. Proc Natl Acad Sci U S A 94:14930-14935, 1997. (6) Matsui Y et al. J Phys Ther Sci 31:95-101, 2019. (7) Duan Y et al. Amino Acids 48:41-51, 2016. (8) Kim J. Phys Act Nutr 24:6-10, 2020. (9) Jäger R et al. J Int Soc Sports Nutr 14 :20, 2017. (10) Anses. Ciqual, 2020. (11) Martinho DV et al. Nutrients 14 :4002, 2022.

Pour plus d'infos : www.danone.fr



Quoi de neuf chez GERBLÉ ?



Saviez-vous que la marque Gerblé tire son nom du germe de blé ? En 1928, un ingénieur agronome a réussi à stabiliser le germe de blé pour conserver ses qualités nutritionnelles et sensorielles et enrichir les recettes de biscuits. Depuis 100 ans, le triptyque esprit pionnier, savoir-faire biscuitier et expertise nutrition perdure, comme le prouve la nouvelle gamme Gerblé Matin, spécialement conçue pour le petit déjeuner.

Le petit déjeuner

Chaque jour, **58 millions de petits déjeuners sont consommés en France**. Ces dernières années, on constate une légère baisse de leur consommation et une mutation vers des choix moins copieux, avec moins de catégories différentes de produits et également une recherche de praticité et de santé. L'importance de ce repas n'est pourtant plus à démontrer, tant par sa contribution à une alimentation équilibrée, que par son impact favorable pour limiter le grignotage et les sensations de faim et de fatigue. Pour cette raison, Gerblé s'est concentré sur le moment petit déjeuner. ●



Regards croisés entre Recherche & Développement (R&D) et Nutrition, chez Gerblé



Audrey GUILBAUD

Ingénieure de Recherche et Développement, en charge du développement biscuits

Quelles sont les étapes de développement des biscuits ?

De l'idée à la mise sur le marché, le développement d'un biscuit dure environ 18 mois. Après l'**identification d'un besoin spécifique** via une étude consommateurs, le cahier des charges est élaboré par les services marketing, R&D, nutrition et réglementaire. Puis des essais en laboratoire sont réalisés dans l'objectif d'**atteindre un équilibre satisfaisant entre nutrition et organoleptique à partir de matières premières présélectionnées, un vrai défi !** La recette retenue après dégustations et analyses est alors testée à l'échelle industrielle. De nombreux contrôles en ligne et dans les mois suivants garantissent le goût et la qualité nutritionnelle du produit tout au long de sa durée de vie.

Quel est le cahier des charges nutrition des biscuits Matin ? Nous avons raisonné sur un moment de consommation, le petit déjeuner, et surtout les besoins nutritionnels et les habitudes qui s'y rapportent.

Tous les biscuits Gerblé sont « réduits en sucres » et « réduits en acides gras saturés » (vs la moyenne du marché des biscuits).

Ces biscuits Matin sont « riches en fibres » et contiennent au moins **40 % de céréales complètes**. Côté enrichissement, ils sont « sources de vitamines B2, B3, B5, B6 et de magnésium », qui contribuent à réduire la fatigue.

Quel a été le défi principal ? L'utilisation de 40 % de céréales complètes a un impact majeur sur l'aspect organoleptique et notamment la texture du biscuit. Or nous voulions créer des produits gourmands correspondant aux codes de nos consommateurs tout en valorisant la nutrition. Les biscuits Matin ont donc une texture adaptée à une utilisation au petit déjeuner (mâche, trempage...).

Fabrication et nutrition sont-elles alignées ? Notre expertise biscuitière nous permet de maîtriser et d'adapter les paramètres de cuisson en fonction des biscuits (composition, épaisseur...). L'ensemble des paramètres (humidité, pH...) sont ajustés pour préserver les nutriments et garantir leur conservation dans le temps. ●



Gwénaële JOUBREL

Directrice Scientifique & Réglementaire Nutrition

Quels ont été vos premiers réflexes nutrition pour ces biscuits ?

Nous sommes partis du constat qu'une partie des Français ne prend pas de petit déjeuner, alors qu'il est recommandé pour une alimentation équilibrée. Ensuite, nous avons comparé la composition des petits déjeuners les plus courants avec les recommandations, et avons identifié les écarts nutritionnels que cela représentait.

Nous en avons conclu que Gerblé serait tout à fait légitime à proposer une gamme permettant d'améliorer la densité nutritionnelle de ce repas important pour bien démarrer la journée.

Quelles ont été vos recommandations ? Comme d'habitude, ces biscuits répondent au cahier des charges Nutrition de la marque Gerblé : ils apportent moins de sucres et d'acides gras saturés que les biscuits classiques. Au-delà de ces engagements nutritionnels habituels, nous avons conçu des biscuits Matin qui **s'intègrent au sein d'un petit déjeuner**.

En France, le petit déjeuner contribue à environ 20 % des apports énergétiques et nutritionnels quotidiens (soit environ 400 kcal).

Les biscuits Matin représentent le produit céréalié du petit déjeuner. Qui dit céréales dit glucides complexes, fibres et vitamines du groupe B. Nous avons donc travaillé nos recettes pour **apporter au petit déjeuner la densité nutritionnelle spécifique des produits céréaliés**.

Plus précisément, quels ont été les atouts recherchés ? Le petit déjeuner marque l'arrêt du jeûne nocturne et doit apporter de l'énergie jusqu'au déjeuner. Il doit donc permettre de ne plus avoir faim le plus longtemps possible. En France, le petit déjeuner classique, souvent composé de pain blanc et de confiture, présente l'inconvénient d'apporter peu de fibres et des glucides rapidement digestibles. Nous proposons à nos consommateurs des produits céréaliés pour leur petit déjeuner, il est important que celui-ci soit **à base de céréales complètes contenant des glucides complexes lentement digestibles et des fibres**. De plus, pour démarrer une journée pleine d'énergie, nous avons apporté des **micronutriments qui contribuent au métabolisme énergétique et à la réduction de la fatigue** : les vitamines B2, B3, B5, B6, ainsi que le magnésium. ●





Les 2 recettes de biscuits Gerblé Matin

Elles ont été conçues pour que leur aspect visuel, leur texture et leur consistance soient adaptés aux habitudes d'un petit déjeuner classique et que les consommateurs se les approprient facilement. Les biscuits sont regroupés en pochon de trois biscuits (48 g), une portion calculée pour bien s'intégrer dans un petit déjeuner complet. ●

Des ingrédients choisis

Dans l'ensemble de ses gammes, Gerblé recherche des matières premières ayant une réelle valeur ajoutée.

Par exemple, pour les biscuits Matin, Gerblé a sélectionné de la farine de céréales complètes 100 % française ainsi qu'un mélange de flocons de blé, d'avoine et de soja. Le ratio choisi est un équilibre entre nutrition et saveurs. Chacun de ces ingrédients apporte des fibres solubles et/ou insolubles ainsi que des glucides complexes.

Sans huile de palme (comme l'ensemble des produits de la marque), le recours à une huile

de colza limite l'apport en acides gras saturés.

La sélection des ingrédients et le travail sur l'équilibre de la recette permettent d'atteindre un **Nutri-Score A pour Matin Miel** et **B pour Matin Chocolat**. Cet affichage du Nutri-Score aide les consommateurs à avoir un repère parmi l'ensemble des produits du marché.

Les produits Gerblé Matin sont fabriqués dans les ateliers Gerblé en France selon une technologie biscuitière classique. ●

Des profils nutritionnels singuliers

Pour 100 g	MATIN MIEL	MATIN CHOCOLAT
Énergie	443 kcal	436 kcal
Glucides	64 g	61 g
Dont sucres	14 g (-50 %*)	15 g (-46 %*)
Matières grasses	15 g	15 g
Dont acides gras saturés	1,4 g (-79 %*)	2,4 g (-68 %*)
Fibres	7,6 g / Riche en fibres	8,3 g / Riche en fibres
Magnésium, vitamines B2, B3, B5, B6	Source	Source
Nutri-Score		

Retrouvez l'ensemble des informations de la gamme Gerblé Matin sur gerble.fr/matin

* vs la moyenne des biscuits du marché

La place au sein d'un petit déjeuner

Voici un comparatif entre 2 petits déjeuners (calculs sur la base des valeurs Ciqual).



PETIT DÉJEUNER MATIN

3 biscuits Matin Miel (48 g)
+ 1 kiwi (80 g)
+ 1 yaourt nature (125 g)

332 kcal

Sucres → **19 g**

A.G.** Saturés → **2,7 g**

Fibres → **6,6 g**

Sel → **0,2 g**



PETIT DÉJEUNER CLASSIQUE

Pain blanc (60 g)
+ beurre demi-sel (10 g) et confiture (15 g)
+ 1 yaourt nature (125 g)
+ 1 jus de fruit (150 ml)

427 kcal

Sucres → **29,7 g**

A.G.** Saturés → **7,6 g**

Fibres → **3,2 g**

Sel → **1,1 g**

Références :

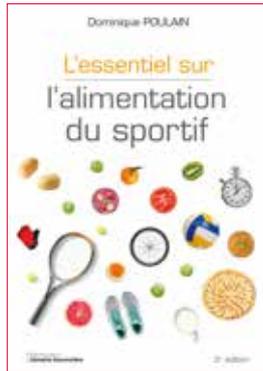
• Lecerf JM, Le-May S. Cah Nutr Diét 56:67-78, 2021. • ConsoTrack Petit Déjeuner. Ipsos Observer, 2022. • Enquêtes Kantar, 2018 et 2022.

Pour plus d'informations : www.gerble.fr



** A.G. : Acides gras





Découvrez ci-dessous quelques extraits du livre de Dominique POULAIN (diététicienne-nutritionniste du sport – retrouvez son portrait en page 2 de cette lettre Linda 12) : « L'ESSENTIEL SUR L'ALIMENTATION DU SPORTIF » - 2^e édition - Éditions de la Librairie Garancière

10 notions-clés pour appréhender les patients

- La sédentarité est l'un des 10 principaux facteurs de risque de mortalité dans le monde : donnée méconnue du grand public.
- Une activité physique bien conduite s'avère être, sur le long terme, un moyen redoutable pour lutter efficacement contre l'apparition des maladies cardiovasculaires, réduire les risques des diabètes, protéger contre certains cancers, atténuer les effets délétères de l'anxiété et de la dépression, et atténuer bon nombre des effets secondaires de certains traitements médicamenteux.
- Les personnes âgées à mobilité réduite devraient pratiquer une activité physique pour améliorer leur équilibre et prévenir les chutes. Chaque semaine, 5 séances d'exercices modérés, 3 séances d'exercices vigoureux ou 3 séances combinant exercices vigoureux et modérés sont recommandées.
- Un bilan médical et une information éclairée des patients ou des sportifs par le praticien sont fortement conseillés avant toute pratique sportive.
- La réhabilitation et la reprise d'entraînement doivent être personnalisées pour répondre

correctement à la condition physique du sujet. Le plan d'action proposé doit expliquer la durée, la fréquence et l'intensité de la démarche, et en vérifier la faisabilité avec le patient.

- Une certaine quantité minimum d'activité physique est nécessaire pour obtenir des avantages significatifs pour la santé :
 - 30 min d'AP d'endurance d'intensité modérée 5 fois par semaine (2h30/sem)
 - ou au moins 25 min d'AP d'endurance d'intensité soutenue 3 fois par semaine (1h15/sem)
 - ou 25 min d'une combinaison équivalente d'AP d'intensité modérée et d'AP d'intensité soutenue 3 fois par semaine (1h15/sem)
- Une certaine quantité minimum d'activité physique est nécessaire pour obtenir des bénéfices supplémentaires en matière de santé et une réelle amélioration de la condition physique, tout en aidant à la perte de poids :
 - 5h d'AP d'endurance d'intensité modérée par semaine
 - ou 2h30 d'AP d'endurance d'intensité soutenue par semaine
 - ou une combinaison équivalente d'AP d'intensité modérée et soutenue
- Les recommandations de pratique physique pour les personnes porteuses de pathologies chroniques doivent être progressives.
- L'orientation du patient ou du sportif amateur vers des structures (associations, réseaux sport-santé ou offices municipaux des sports) capables de proposer des activités physiques adaptées est indispensable pour faciliter un changement comportemental et motiver l'engagement. Sur le plan national ou local, toute action portant sur les déterminants environnementaux (aménagement urbain, transport...) et socioéconomiques (offre de loisirs et de sports, accès plus facile au monde de la santé et aux consultations diététiques...) aura une influence majeure sur les styles de vie adoptés par la population.
- L'activité physique et une alimentation adaptée améliorent ensemble la qualité de vie, le bien-

être, l'estime de soi et le sommeil, tout en augmentant l'autonomie dans la vie quotidienne.

10 notions-clés pour les sportifs

- Bien appréhendée, la diététique s'intègre à part entière dans la planification de l'entraînement du sportif amateur ou de haut niveau de performances.
- En périodes d'entraînement, de repos ou de compétition, les besoins nutritionnels sont couverts par des aliments cuisinés maison plutôt que par des produits ultra-transformés.
- En matière de diététique sportive, les choix alimentaires doivent passer par l'expérimentation personnelle : avant de les exploiter les jours de compétition, le sportif doit avoir personnellement testé chacun de ses choix lors des entraînements, tout au long de l'année.
- Il faut accepter de respecter quelques règles alimentaires le temps des épreuves.
- Adopter un régime un peu plus riche en féculents (un tiers supplémentaire à chaque repas), sans excès et digeste, les deux jours précédant la compétition. Éviter de manger un gros repas la veille de la course, par peur de « manquer ».
- Consommer le dernier « repas » trois heures avant l'épreuve.
- Suivre son programme alimentaire et hydrique pendant le parcours, et ne pas oublier le sel dans sa boisson d'effort. De la simplicité avant tout.
- Être attentif à ses ressentis, aux symptômes d'hypoglycémie et aux signes de déshydratation, pour pouvoir rectifier ses ravitaillements si besoin.
- Se préoccuper de la récupération alimentaire immédiatement après l'épreuve. Celle-ci a toute son importance pour retrouver au plus vite l'intégrité musculaire, la tranquillité digestive, et la remise à niveau des réserves glycogéniques.
- Savourer tous les temps de la course et déguster. ●

Pour commander le livre, rendez-vous sur la page web suivante ou flashez ce QR-code : <https://www.librairie-garanciere.com/l-essentiel-sur-alimentation-du-sportif.htm>





Actualités nutritionnelles

« Bouge 30 minutes chaque jour ! »



Saviez-vous qu'il s'agit de l'intitulé de la Grande Cause

Nationale fixée par le gouvernement français pour 2024 ? L'objectif est de faire la promotion de l'Activité Physique et Sportive, principalement pour lutter contre les effets néfastes de la sédentarité. Pour dynamiser la population, une campagne de communication et des événements sont prévus, que nous pouvons relayer. Des projets positifs peuvent également être labellisés.

→ grandecause-sport.fr

Nouveau : Gyn&Diets



Cette nouvelle association a pour objectif de réunir les diététiciens-nutritionnistes spécialisés en santé féminine (engagés et formés pour la santé des femmes), et de faciliter le parcours de soin tant au niveau des patientes que des professionnels de santé.

→ gynediets.fr

Une BD pour vaincre les TCA



Pour en finir avec anorexie, boulimie et hyperphagie, voici une BD pour présenter les TCA et leurs traitements, par le Dr Alain Perroud, Jean-François Marmion et Nathalie Eyraud.

→ **en librairie le 5 septembre prochain** (éd. Les Arènes)

JABD : en attendant 2025



• La JABD du 2 février 2024 était dédiée aux sciences des aliments (technologies, matrices alimentaires et nutrition) et aux actualités en nutrition (ARFID, obésité). Si vous n'avez pas pu y assister, **vous pouvez télécharger le dossier des participants 2024 sur le site.**

• Pour l'année prochaine, **vous pouvez dès à présent bloquer la date du vendredi 31 janvier 2025.**



→ jabd.fr
ou en scannant le QR code ci-contre

Bien dans ton assiette et dans tes baskets



Le Réseau NACRe vient d'organiser, en partenariat avec la Cité de la santé, son événement pluriannuel pour le grand public. Cet événement était construit autour de plusieurs ateliers pour des élèves du 3^e cycle (du CM1 à la 6^e). Sur le site du Réseau, vous pouvez télécharger et commander les supports élaborés, afin de réaliser ces ateliers dans d'autres lieux et sensibiliser les enfants à la prévention à travers la nutrition et l'activité physique.

→ reseaunacre.eu (rubrique Le Réseau NACRe, puis « Outils tous publics », puis « Ateliers ludiques Alimentation et Activité Physique »)

Le Club Linda Nutrition s'étoffe !

Rejoignez les 2 000 membres du Club Linda Nutrition pour encore plus d'informations et de partages.

- 1. Les Actualités :** résultats d'enquêtes, annonces de conférences, lancements de produits...
- 2. Les Documents et Outils :** à consulter et/ou télécharger
- 3. La Nutri-thèque :** liens vers des documents essentiels en nutrition
- 4. L'agenda Nutrition :** compilation des congrès et webinaires à venir
- 5. Les Lettres Linda précédentes :** accessibles en un clic

Venez nous rejoindre !

Pour vous inscrire gratuitement, scannez le QR code ci-dessous ou rendez-vous sur le site linda-nutrition.fr à la rubrique « Club ».



Linda est une brochure d'informations commerciales qui fait le lien entre différentes entreprises et les diététiciens-nutritionnistes. La rédaction est assurée par des diététiciens-nutritionnistes, mandatés par ces entreprises.

ISSN : 2678-6508

Dépôt légal à la publication : juin 2024

Directrice de la publication :
Audrey Aveaux

Rédactrices en chef :
Audrey Aveaux, Patricia Boulos

Conception graphique : ozone-studio.com

Crédits photos : Adobe Stock

Illustrations : erikdevilloutreys.com

Impression : Châteaudun Reprographie
75009 Paris - Tél. : 01 48 74 61 51
Impression sur papier PEFC

Linda est une publication destinée exclusivement aux professionnels de santé, éditée par Nutritionnellement.

📍 43 rue de la Victoire, 75009 Paris

✉ Email : contact@linda-nutrition.fr

🌐 Site : linda-nutrition.fr