

Atelier sur les croyances :

<u>Questions</u>	<u>Éléments de réponse</u>	<u>Objectifs</u>
<i>Les fruits et légumes ça fait maigrir ?</i>	AUCUN ALIMENT NE FAIT MAIGRIR ! Mais fruits et légumes = fibres, vitamines, minéraux : ESSENTIELS ! Fibres pour la satiété, le transit. Peu caloriques aident à la régulation du poids. Δ Fruits confits et confitures ≠ fruits	Travailler les représentations autour des aliments et du poids Connâître l'intérêt nutritionnel des familles d'aliments
<i>Le jus de citron ça fait maigrir ?</i>	AUCUN ALIMENT NE FAIT MAIGRIR ! Intérêt : boire = <u>hydratation</u> (si sans ajout de sucre) Mais ≠ fruit : <u>pas de fibres</u> Pas de preuve scientifique d'intérêt particulier (acide citrique) Δ Sensibilité gastrique, attaque de l'émail des dents	Travailler les représentations autour des aliments et du poids
<i>La crème fraîche est un produit laitier ?</i>	NB : La composition par aliment est pour 100g. NON !! <u>Partie grasse du lait</u> avec laquelle on fait le beurre (creme fraiche battue se transforme en beurre). Crème fraîche : 300 kcal et 31g lipides, peu de calcium et de protéines. Yaourt : 88 kcal, 3.2g lipides. Calcium, protéines : intérêt. Les huiles apportent des omégas. On peut la remplacer par du fromage blanc dans les sauces. Recommandation PNNS : privilégier les huiles de colza, de noix pour un usage cru et d'olive pour la cuisson, beurre en quantité limitée en usage cru	Différencier les familles d'aliments Apporter des repères du PNNS
<i>L'huile d'olive est la moins grasse des huiles ?</i>	NON ! Toutes 100% MG, mais complémentaires. Privilégier oméga-3 : huile de colza (assaisonnements uniquement + frigo) Oméga-9 : huile d'olive (assaisonnement et cuisson)	Différencier les familles d'aliments Apporter des repères du PNNS

	<p>Limiter oméga-6 : tournesol (à réserver pour fritures et cuisson).</p> <p>Repères HCSP : 2 cuillères à soupe d'huile/repas/adulte 2 cuillères à café/repas/enfant</p>	
<i>Sauter des repas fait maigrir ?</i>	<p>RIEN NE LE PROUVE ! Faire attention à avoir tous les <u>apports nécessaires dans la journée</u>.</p> <p>Au contraire, <u>risque de prise de poids</u> (le corps stocke, on ralentit son activité et donc on consomme moins de calories) et la frustration peut amener à des compensations.</p> <p>Après un gros repas, le corps peut avoir besoin d'équilibrer en mangeant moins au repas suivant, l'équilibre alimentaire se fait sur la journée voire sur plusieurs jours.</p>	Travailler les représentations autour des aliments et du poids
<i>La pomme de terre est un légume ?</i>	<p>NB : La composition par aliment est pour 100g.</p> <p>NON ! C'est un <u>féculent</u> (17% d'amidon). On en a besoin, comme les pâtes, le riz...car ce sont les féculents qui apportent la source d'énergie principale au corps (« essence de la voiture »)</p> <p>Le mode de cuisson peut être abordé s'il existe des réticences pour certains à en consommer (les fritures sont à limiter)</p>	Différencier les familles d'aliments Apporter des repères du PNNS Connaître l'intérêt nutritionnel des familles d'aliments
<i>Le pain fait grossir ?</i>	<p>AUCUN ALIMENT N'A LE POUVOIR DE FAIRE GROSSIR</p> <p><u>C'est un féculent = énergie et fibres si le pain est complet ou semi-complet.</u></p> <p>Ne doit pas être le seul élément du repas mais les féculents doivent être présents à tous les repas. Si on mange déjà des pâtes, pas forcément besoin de manger de pain...</p> <p>Recommandation PNNS : Privilégier les <u>céréales complètes pour les fibres qui augmentent la satiété.</u></p> <p>Δ à quoi on l'associe : penser à l'équilibre alimentaire</p>	Travailler les représentations autour des aliments et du poids Connaître l'intérêt nutritionnel des familles d'aliments

<p><i>Le lait de vache c'est pas bon pour la santé ?</i></p>	<p>RIEN NE PROUVE LES IDEES VEHICULEES SUR LE LAIT DE VACHE ET LES PROBLEMES DE SANTE Seules les personnes allergiques doivent l'éviter. <u>Intérêt du lait = calcium + protéines + vitamines + minéraux</u> <u>Peu cher : intéressant.</u> Repères HCSP : 2 à 4 portions par jour selon l'âge Varier les apports (lait, fromage, yaourt) Le lait écrémé a moins d'intérêt (Ø Vit.D) et pas assez de MG pour les enfants. Enfants de moins de 3 ans : Lait de croissance ou entier. Δ Le lait végétal n'est pas un produit laitier.</p>	<p>Connaître l'intérêt nutritionnel des familles d'aliments</p>
<p><i>Je vais faire du sport alors je peux manger plus ?</i></p>	<p>Non sauf s'il s'agit d'une activité physique plus soutenue comme la compétition de haut niveau: permet un bon fonctionnement du corps et une meilleure récupération. <u>L'activité physique quotidienne nécessaire et normale ne nécessite pas d'apport supplémentaire.</u> Ex :1 croissant apporte 180 calories et 30 minutes de natation dépense 150 calories. Recommandations ANSES minimum d'activité physique : modérée 30min/j pour adulte, 1h pour les enfants, 3h jusqu'à 5 ans Important de <u>respecter les repas de la journée variés et équilibrés qui apportent ce qui est nécessaire au corps.</u></p>	<p>Travailler les représentations autour des aliments et du poids Apporter des repères du PNNS</p>
<p><i>Un yaourt aux fruits = une portion de fruits ?</i></p>	<p>NON ! <u>8g de fruit</u> seulement mais avec <u>additifs, conservateurs, exhausteurs de goût et sucre.</u> (Alors qu'une portion de fruit : 80g minimum.) Astuce : mélanger fruit coupé ou compote à un yaourt nature.</p>	<p>Stimuler l'esprit critique face aux messages véhiculés par la publicité</p>
<p><i>Un kinder = un verre de lait ?</i></p>	<p>NON ! Marketing !!</p>	<p>Stimuler l'esprit critique face aux messages véhiculés par la publicité</p>

	<p><u>Kinder</u> = <u>sucres</u> + <u>MG</u> + lait écrémé en poudre (moins gras mais moins d'intérêt. 5X moins de calcium que le lait) (119cal pour 1 barre de 21g !)</p> <p><u>Lait</u> = <u>calcium, protéines...</u> et beaucoup moins de calories ! (9.5cal pour 21g)</p>	<p>Connaître l'intérêt nutritionnel des familles d'aliments</p> <p>Différencier les familles d'aliments</p> <p>Apporter des repères du PNNS</p>
<p>Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée ?</p>	<p>Oui et non. Fait sortir l'organisme du jeûne pour démarrer la journée mais ce repas <u>s'inscrit dans les repas de la journée</u> : en proportion ne représente que <u>25% des apports</u> (40% pour le déjeuner, 30% le dîner + éventuellement goûter)</p> <p>Composition proposée : Eau, fruit, féculents, produit laitier. Limiter les céréales sucrées, favoriser les céréales complètes</p>	<p>Différencier les familles d'aliments</p> <p>Apporter des repères du PNNS</p>
<p>Un jus de fruits = un fruit ?</p>	<p>NON ! <u>Fruit</u> = vitamines, fibres (satiété, transit)</p> <p><u>Jus</u> = <u>sucres naturels</u> si pressé voire ajout de sucres pour les autres, comme les sodas. Régulation moins stricte pour les liquides que pour les solides (pas de sensation de satiété)</p> <p>Favorise sur une consommation trop élevée l'apparition du <u>diabète de type 2, obésité.</u></p> <p>Jus/soda = 250 à 330mL en moyenne et donc beaucoup de sucres et tendance à se resservir</p> <p>Adulte : 1 verre maxi/j pas tous les jours,</p> <p>Enfant : $\frac{1}{2}$ verre maxi, pas avant 3 ans.</p> <p>On peut <u>presser ses fruits.</u></p> <p>L'eau est la seule boisson indispensable.</p>	<p>Différencier les familles d'aliments</p> <p>Apporter des repères du PNNS</p> <p>Stimuler l'esprit critique face aux messages véhiculés par la publicité</p>
<p>Manger trop d'œufs peut donner du cholestérol ?</p>	<p>NON ! Idée fautive pendant 40 ans.</p> <p>L'apport par <u>l'alimentation influe peu</u> sur le cholestérol dans le sang (c'est le foie qui le fabrique). Par contre les matières grasses saturées et transformées sont à réduire .</p> <p><u>Protéines de très bonne qualité. Très nourrissant. Peu cher.</u></p> <p><u>2/j</u> pour adulte bien-portant.</p>	<p>Différencier les familles d'aliments</p> <p>Apporter des repères du PNNS</p> <p>Connaître l'intérêt nutritionnel des familles d'aliments</p>

	<p>Recommandations HCSP : alterner sur la semaine : œufs, volailles, poissons dont 1 gras /semaine</p> <p>Intérêt de l'activité physique régulière, de la baisse de la sédentarité, de l'augmentation des fibres notamment les fruits et légumes pour réguler le taux de cholestérol</p>	
<p><i>Il ne faut pas boire pendant le repas ?</i></p>	<p>Boire de l'eau : ramollit le bol alimentaire, facilite la digestion.</p> <p><u>Boire de 1.5 à 2.5 L d'eau par jour</u> (selon les besoins), et aussi en dehors des repas. C'est une bonne occasion de boire.</p> <p>Chez certains : boire aide à manger,</p> <p>Chez d'autres : boire rassasie trop vite.</p> <p>Se connaître, s'écouter.</p>	<p>Différencier les familles d'aliments</p> <p>Apporter des repères du PNNS</p> <p>Connaître l'intérêt nutritionnel des familles d'aliments</p>
<p><i>Les produits allégés sont meilleurs pour garder la ligne ?</i></p>	<p>NON, au contraire ! Marketing ! Pour déculpabiliser certains achats.</p> <p>Or les sucres et les matières grasses sont remplacés par des substituts industriels. Effets sur la santé inconnus.</p> <p>Moins de goût généralement. Ils peuvent générer de la frustration.</p> <p>On peut avoir tendance à en consommer plus en croyant qu'ils contiennent peu de calories.</p> <p>Les édulcorants continuent à entretenir l'appétence au sucre. Ils peuvent être intéressants pour une personne ayant du diabète qui souhaite consommer un soda occasionnellement.</p>	<p>Stimuler l'esprit critique face aux messages véhiculés par la publicité</p> <p>Travailler les représentations autour des aliments et du poids</p>