

Journée d'éducation pour la santé du 30 septembre 2000

Madame, Monsieur, Cher(e) membre,

Les membres du bureau ont le plaisir de vous inviter le 30 septembre 2000 à une journée d'éducation pour la santé qui aura lieu à :

l'Institut Claudius Regaud, de 9 h à 17 h

Quel intérêt peut représenter pour nous une telle journée ?

L'association a inscrit dans son **programme 2000-2005** le soutien à la mission de **prévention** de l'Institut Claudius Regaud, en particulier par l'information du public **sur les maladies liées à l'alimentation**.

« Dans les causes évitables de la mortalité des cancers il a été suggéré que les facteurs alimentaires puissent compter pour approximativement 35 %, ce qui équivaut à l'impact de la cigarette dans la mortalité liée aux cancers.

Après deux décennies, les recherches en cours maintiennent l'hypothèse que les facteurs alimentaires influencent significativement l'incidence du nombre des tumeurs humaines.

*Malgré des études contradictoires, on peut actuellement avancer qu'il est très probable que le maintien du poids d'un adulte bien portant, dans un **équilibre entre la prise de calories et l'activité physique**, est la clé de la prévention des cancers liés à l'alimentation.*

Les recommandations nutritionnelles courantes pour la prévention des cancers comportent :

- *l'augmentation de la consommation des fruits et légumes,*
- *la réduction de la consommation de viande rouge et de graisses animales,*
- *la modération de la consommation d'alcool. »*

L'association a décidé de mener, en concertation et complémentarité avec l'ICR, une mission de prévention par l'éducation nutritionnelle en s'appuyant sur un partenariat avec l'Association Education Nutritionnelle et Prospectives (A.E.N.P) dont le président est le Dr Claude Diaz et le vice-président le PR Michel Massol, également membres actifs de l'association.

Un cycle pédagogique de deux ans a été condensé en une seule journée.

Au cours de cette journée, le partage des connaissances et le savoir-faire s'articuleront, pour permettre à tout un chacun de rester libre face à l'acte de nutrition.

Pour aller dans le sens de la **recommandation** des « experts » :

- **réduire la consommation de graisses, choisir les bonnes huiles,**
- **diminuer la consommation des sucres**
- **diversifier son alimentation,**

la journée sera scindée en **trois modules** :

- *La valse des huiliers*
- *Le permis de conduire pour un caddie*
- *La pyramide de la diversification*

Par leur participation à cette journée d'éducation à la santé, nous souhaitons que les personnes invitées (membres de l'association, médecins, soignants, dentistes de l'ICR) accèdent à une information personnalisée et privilégiée.

Notre but à plus long terme est la maîtrise des notions de bases nécessaires à l'élaboration d'une stratégie « relais » avec le grand public.

- Mettre le discours scientifique à la portée de tous, trouver un message simplifié qui ne perde pas pour autant de sa crédibilité.
- Comment trouver et former des **acteurs relais** pour donner plus d'envergure à notre action ?

Voilà le travail que nous voulons effectuer avec vous.

La présidente

Salima Daly-Schweitzer

Programme de la journée

9h. Accueil des participants autour d'une boisson chaude avec parmi les différents nutriments, le choix du sucre : chocolat noir, miel, fruits secs (abricots, raisins, pruneaux, figes.. ;) qui permettent de se familiariser avec les notions de *calories vides*, *calories pleines*, *densité nutritionnelle* et de faire face à la multiplicité des connaissances qui vont suivre.

9h15. Relation entre nutrition et santé (Dr Claude Diaz)

Introduction rapide dans la mesure où les participants sont déjà motivés par la démarche et que cette notion de lien entre la nutrition et la santé est déjà apprivoisée.

9h 25 Les sept acteurs de la nutrition (PR Michel Massol)

Les acteurs énergétiques : le combustible G.L.P. et sa composition 55-30-15 souhaitée pour les apports énergétiques (55% par les Glucides, 30% par les Lipides et 15 % par les Protides).

Les acteurs non énergétiques. Les fibres, les vitamines, les minéraux... et les autres.

La densité nutritionnelle : l'oxygène, ses méfaits et le stress oxydant, comment s'en protéger?

10h La cellule, la membrane cellulaire et les huiles

- Lisez votre membrane dans l'assiette (Dr Claude Diaz)
- Les lipides : leur composition, leur source, leur manipulation quantitative et qualitative (PR Michel Massol)

11h Travaux dirigés : « *la valse des huiliers* et le plateau d'assaisonnement

Les huiles : dégustation des huiles de première pression.

Les compléments alimentaires : levure, germe de blé, dégustation (Dr Claude Diaz)

11h45 Les huiles, l'alchimie et la cuisine (PR Michel Massol)

Rôle des acides gras essentiels sur la santé : **l'équilibre des huiles oméga 6 /oméga 3** dans l'assiette.

12h15 Travaux pratiques (Dr Claude Diaz)

- L'analyse du marché : ses choix.
- Notion d'unité de temps nutritionnelle.
- Techniques de cuisson : la technique de cuisson utilisée est la cuisson à la vapeur qui allie la simplicité, la rapidité, la saveur et l'absence d'odeur (Visite des cuisines et présentation des fours vapeurs).

L'objectif de ces travaux pratiques est de sensibiliser à la notion des *graisses cachées* dans les aliments où elles sont liées avec la source de l'origine des protéines.

Les travaux pratiques mettent ici l'accent sur les protéines d'origine marine : fruits de mer (moules, coques) et les poissons gras (sardines et filets de maquereaux) qui illustrent la **densité nutritionnelle et les huiles oméga 3**.

13 h Le repas

Menu

Salade de fruits de mer

Sardines à la vapeur aux herbes et jus de citron

Filets de maquereaux sur lit de courgettes et carottes

Noix, amandes, fruits frais, fruits secs.

Pain au levain, eau, vin rouge, vin blanc

Tarte à la rhubarbe, autre pâtisserie

14h 30 Permis de conduire pour un caddie : permet le contrôle quantitatif et qualitatif des graisses cachées (Dr Claude Diaz)

15h Travaux dirigés : Le pot de terre et le pot de mer

- Le semainier et sa composition en protéines. (Dr Claude Diaz)
- La pyramide alimentaire et la diversification (PR Michel Massol)

16 h Synthèse de la journée
Questions, discussion.

17h Fin