

PREVENTION PRIMAIRE PAR LA NUTRITION

OMS

SP Nutri - item 246

- ↳ Prévention primaire = avant apparition maladie (↓ incidence) → collectif ou indiv
- ↳ Prévention secondaire = au tout début de la maladie (↓ dev-évol)
- ↳ Prévention tertiaire = après installation maladie (↓ Δ)

Promotion de la santé (Charte Ottawa) via un mode de vie sain pr bonne santé globale!

► NUTRITION

L'alimentation a une fonction hygiénique, sanitaire, hédonique, sociale & nutritive

En générale, elle doit apporter 2400-2600 kcal/J ♂ ou 1800-2200 ♀

Nutrition

- o éviter grignoter, prendre le tps pr le repas, manger & brûler
- o reconnaître et écouter ses sensations
 - faim = besoin de manger appétit = envie de manger
 - rassasiement = sensation éprouvée à la satiété, marque fin du repas
 - satiété = plénitude gastrique & bien être, Ø alim, dure → faim } 2 repas avant.
- o eau à volonté, éviter OH Soda & co
- o reco. 2017 par ANSES : PNNS 50% glucide 30% lipide 20% protide
 - ↳ ≥ 5 fruit-lég / J ; 1 poignet fruit à coque / J ; prod céréalière / J
 - 2 prod laitiers / J ; 2 poissons / sem ; ≥ 2 légumineuses / sem
 - viande rouge ≤ 500g / sem & charcut ≤ 150g / sem
 - ↳ ↓ sucre rapide, gras & sel
- o ⚠ néophobie alim entre 2 & 10 ans → diversification alim < 2 ans.
forcer à goûter (Ø fuir), présenter plr x ss ≠ formes.

► ACTIVITÉ PHYSIQUE

= tout mouvement qui → la dépense NRJ > des valeurs de repos.

Inactivité ♀ : < 30 min acti / J & sédentarité = ≥ 8h / J position assis-couché

Bénéfices activité

- o ↓ mortalité, ↓ morbi CV-cancer-diabète-ostéoporose-♀
- o aide régulation poids du corps
- o maintien autonomie PA
- o améliore santé mentale, qualité de vie & intè sociales enfant
- o chez enfant, améliore CSC neuro muscul & app locomoteur.