

I take care Days

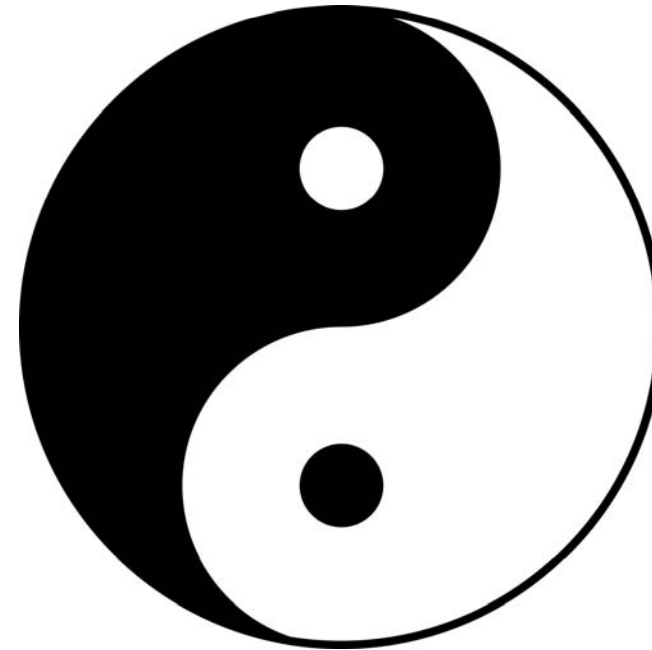
Ré-équilibrez votre **corps** et votre **esprit** par la nourriture

David Fäh

PD Dr. med. David Fäh GmbH
Science • Health • Prevention



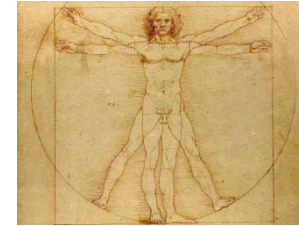
ENERGIEBILANZ



Sommaire

- Corps

- Mon poids: qu'est-ce qu'il signifie?
- Comment puis-je mettre mon poids en équilibre?
- L'équilibre du corps et de l'esprit sont liés

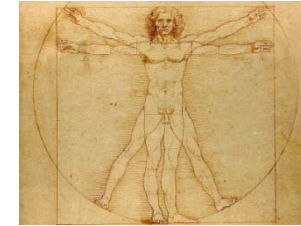


- Esprit

- Prévenir stress et fatigue avec une bonne alimentation
- Fer: élémentaire pour le fitness physique et mentale
- Actif vers l'équilibre



Sommaire



- Corps

- Mon poids: qu'est-ce qu'il signifie?
- Comment puis-je mettre mon poids en équilibre?
- L'équilibre du corps et de l'esprit sont liés

- Esprit

- Prévenir stress et fatigue avec la bonne alimentation
- Fer: élémentaire pour la fitness physique et mentale
- Actif vers l'équilibre







Indice de Masse Corporelle (IMC, BMI)

$$\text{IMC} = \frac{\text{Masse (en Kg)}}{\text{Taille (Mètres) x Taille (Mètres)}}$$

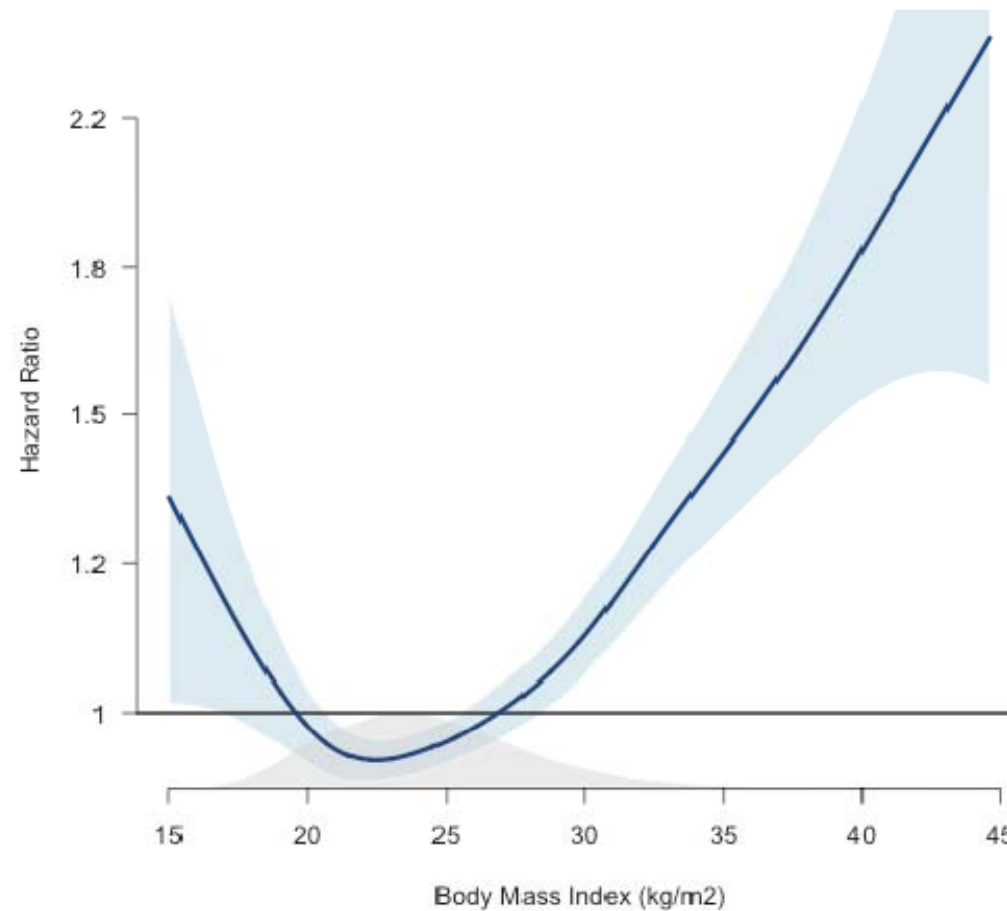


Classification OMS

		Risques associés
	IMC compris entre 18.5 et 25 : poids normal	NORMAUX
	IMC compris entre 25 et 30 : surpoids	MOYENS
	IMC compris entre 30 et 40 : obésité	IMPORTANTES
	IMC supérieur à 40 : obésité morbide	GRAVES



IMC: risque relatif, Suisse



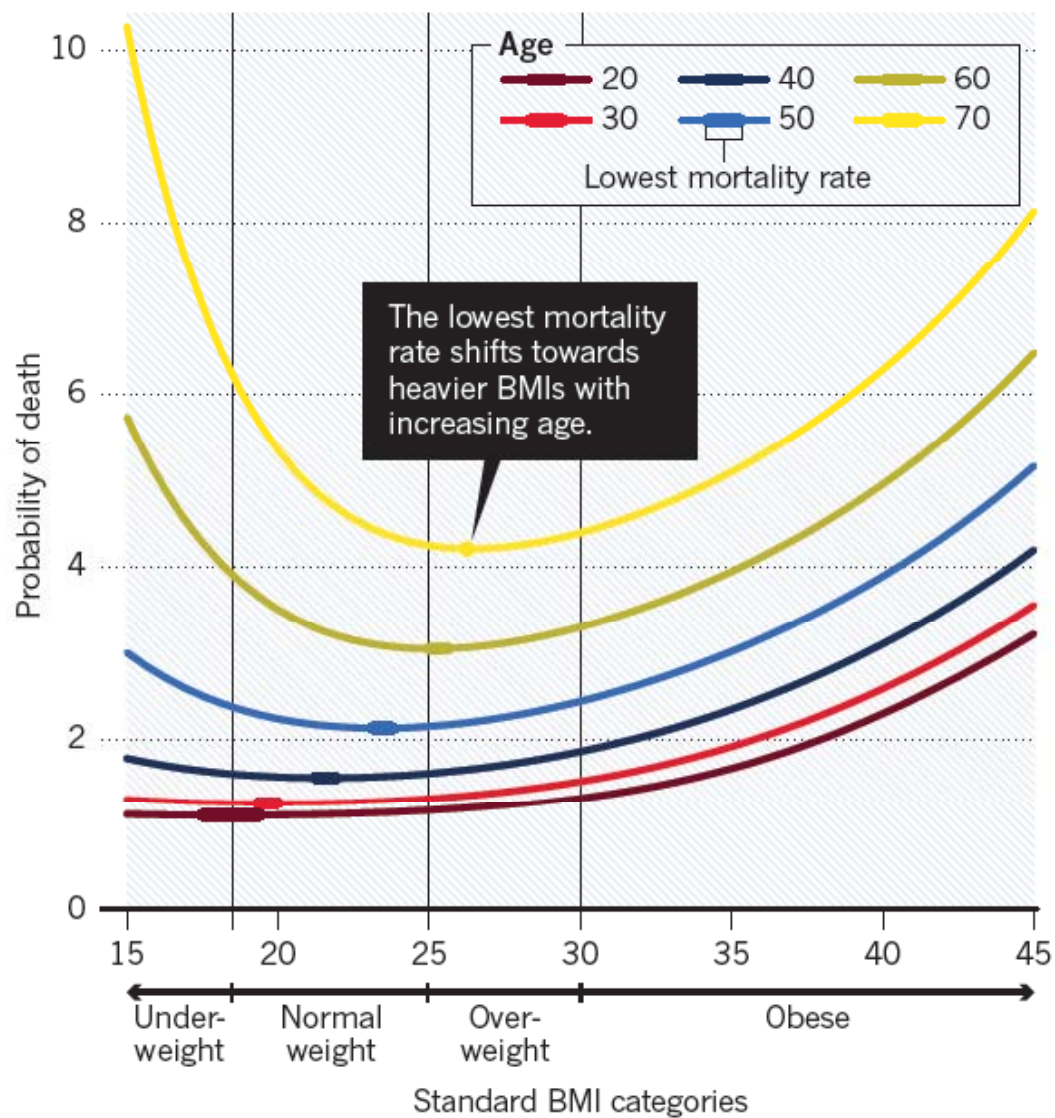
Hommes & femmes,
mortalité totale

BMC Public Health. 2014 Apr 16;14(1):371

Ré-équilibrer corps et esprit, David Fäh, 29.04.2014

PD Dr. med. David Fäh GmbH
Science • Health • Prevention



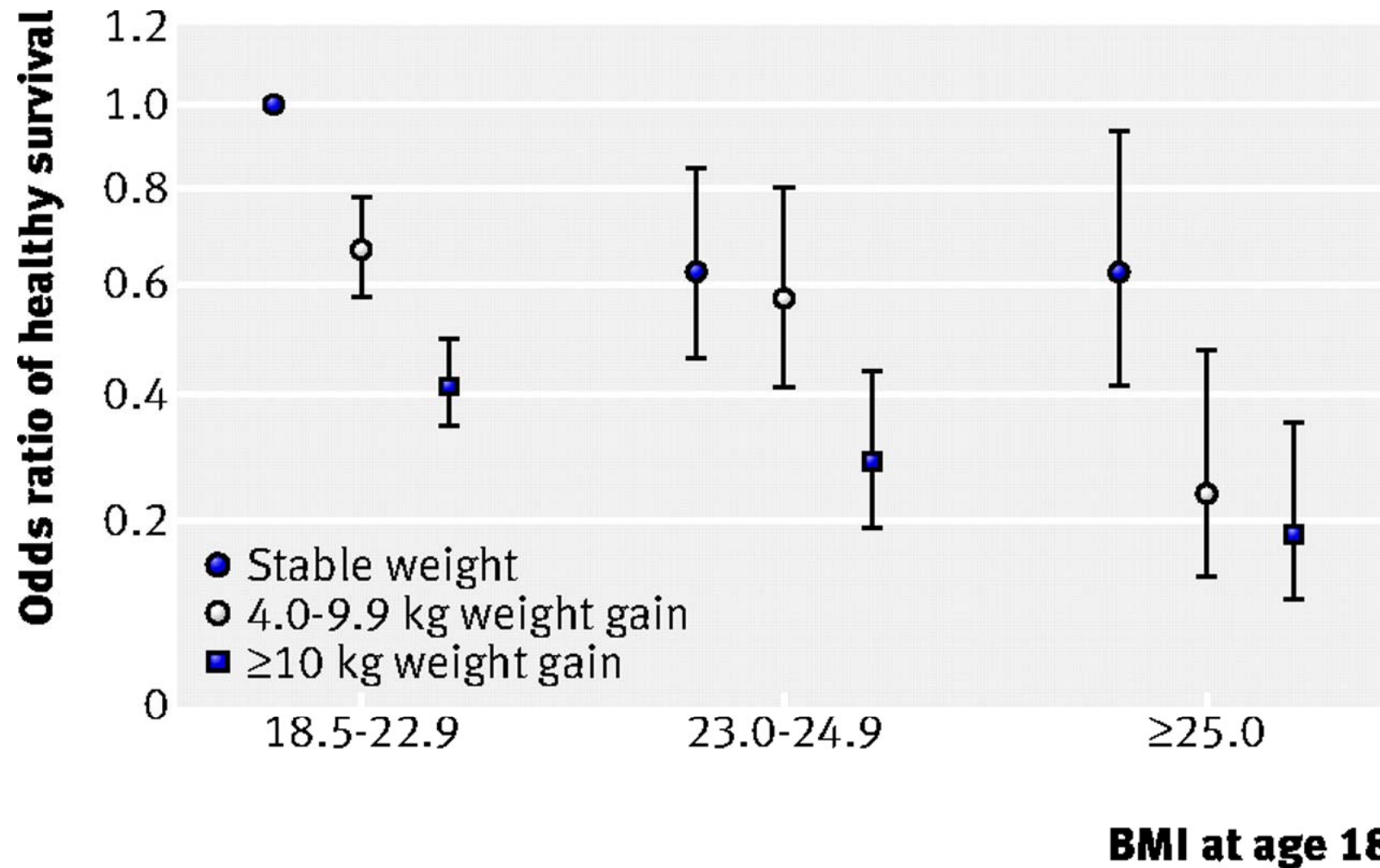


INT. J. OBESITY 34, 1231–1238 (2010)

Ré-équilibrer corps et esprit, David Fäh, 29.04.2014



Impacte conjoint du BMI à l'âge de 18 et l'évolution du poids sur la probabilité relative de survivre sainement (1.0=100% probabilité)



Sun, Q. et al. BMJ 2009;339:b3796

Ré-équilibrer corps et esprit, David Fäh, 29.04.2014

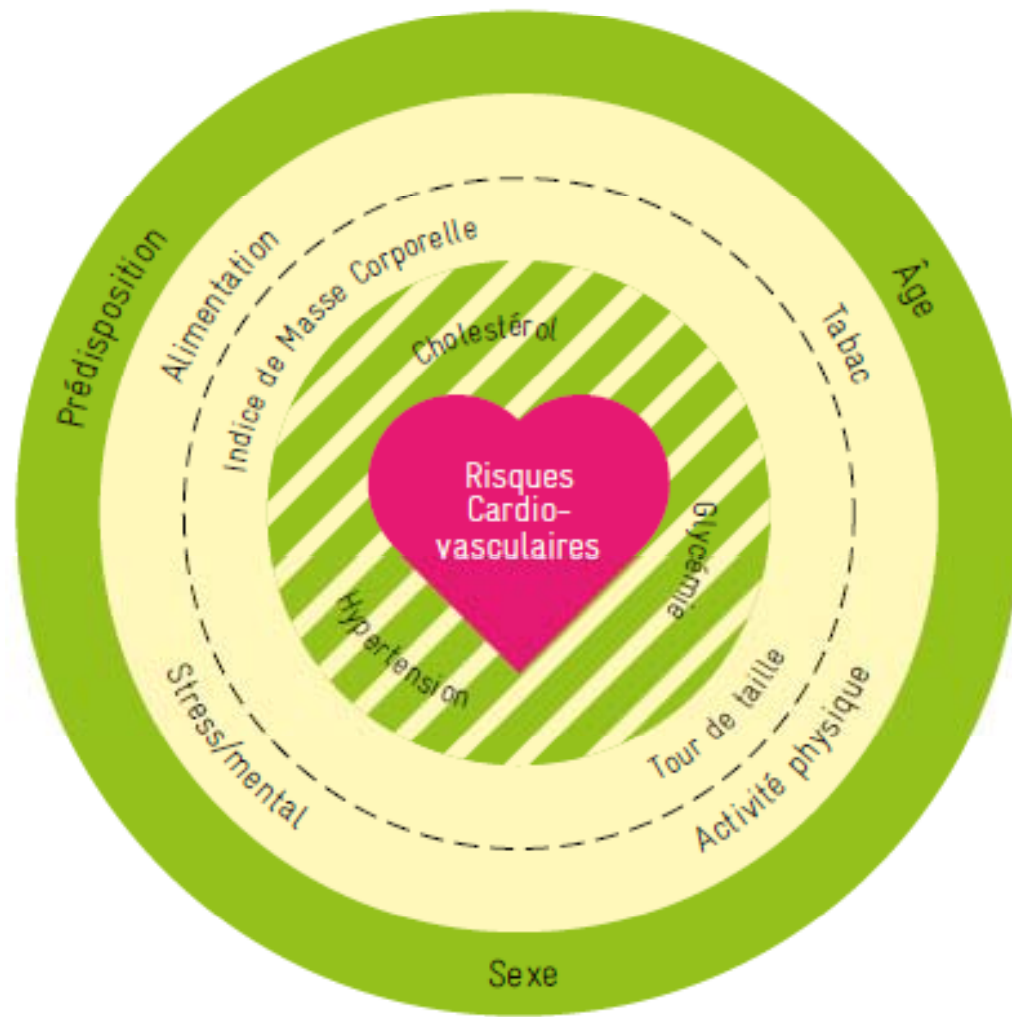
PD Dr. med. David Fäh GmbH
Science • Health • Prevention



Autres paramètres anthropométriques

Le poids et sa composition	☹	☺	😊
Indice de masse corporelle [▲] (kg/m ²)	≥ 35	27-34	< 27
Tour de taille [◦] (cm, hommes/femmes)	≥ 102/88	96-101/80-87	< 96/80
Indice de masse grasse [◦] (% , hommes/femmes)	≥ 25/35	20-24/30-34	< 20/30
<p>[▲] Poids (en kilos) taille (en mètres)²</p> <p>[◦] Mesuré horizontalement au niveau du nombril</p> <p>[◦] S'applique seulement aux personnes dès 40 ans. Après 65 ans, la valeur limite est 5% plus haute</p>			





Nutritio Nr. 59, 2013

Ré-équilibrer corps et esprit, David Fäh, 29.04.2014

PD Dr. med. David Fäh GmbH
Science • Health • Prevention



Style de vie	☹	☺	😊
Consommation de fruits et légumes	Non quotidienne	1-3 portion(s)*/jour	> 3 portions*/jour
Tabagisme	≥ 1 paquet/jour	< 1 paquet/jour	Non fumeur
Exercice	Non quotidienne	< 30 minutes/jour	≥ 30 minutes/jour

*Une portion représente environ une poignée

Le poids et sa composition	☹	☺	😊
Indice de masse corporelle* (kg/m ²)	≥ 35	27-34	< 27
Tour de taille ^o (cm, hommes/femmes)	≥ 102/88	96-101/80-87	< 96/80
Indice de masse grasse ^o (% , hommes/femmes)	≥ 25/35	20-24/30-34	< 20/30

^a Poids (en kilos)
^b taille (en mètres)²
^o Mesuré horizontalement au niveau du nombril
^o S'applique seulement aux personnes dès 40 ans. Après 65 ans, la valeur limite est 5% plus haute

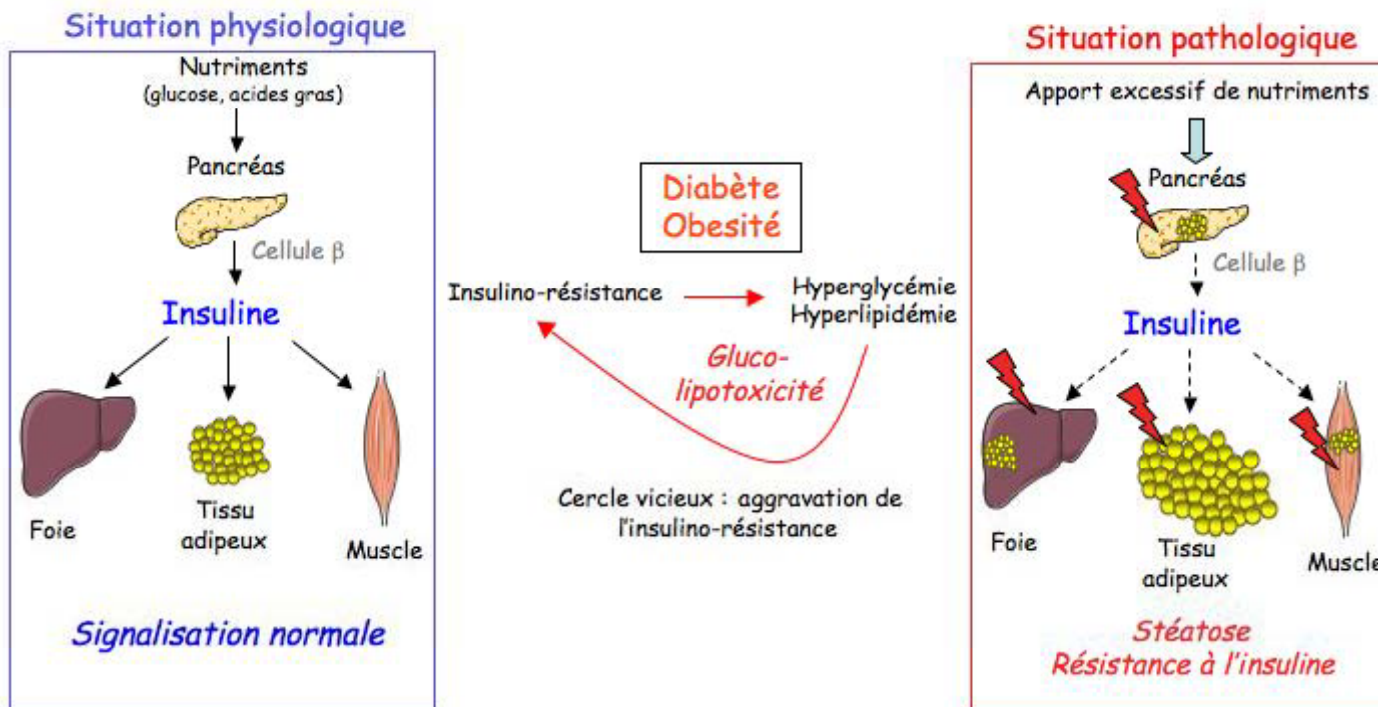
Tension artérielle et pouls	☹	☺	😊
Tension inférieure (diastole, mmHg)	≥ 100	91-99	< 90
Tension supérieure (systole, mmHg)	≥ 160	141-159	< 140
Pouls au repos (pulsations/minute)	≥ 90	71-90	< 70

Cholestérol	☹	☺	😊
«Mauvais» (LDL) cholestérol (mmol/l)	≥ 5.0	4.1-4.9	< 4.1
«Bon» (HDL) cholestérol (mmol/l)	< 0.8	0.8-0.9	≥ 1.0
Triglycéride (mmol/l)	≥ 5.6	2.2-5.5	< 2.2

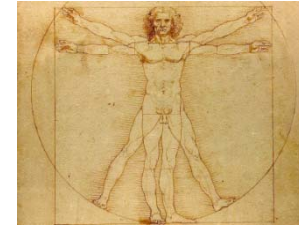
Glycémie	☹	☺	😊
Glycémie à jeun (mmol/l)	≥ 7.0	6.1-6.9	< 6.1
Hémoglobine glyquée HbA1c*(%)	≥ 6.5	5.7-6.4	< 5.7
Glycémie 2h après l'ingestion* (mmol/l)	≥ 11.1	7.8-11.0	< 7.8

^a Contrairement au taux de glycémie à jeun qui ne reflète qu'un moment donné, le taux de HbA1c renseigne sur l'évolution de la glycémie sur plusieurs journées. Pour ainsi dire, l'hémoglobine glyquée HbA1c «filme» le taux de glycémie.
^{*} Taux de glycémie deux heures après l'absorption à jeun de 75 grammes de glucose pur





Sommaire



- Corps

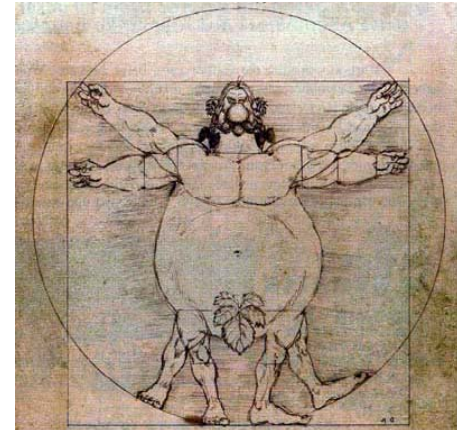
- Mon poids: qu'est-ce qu'il signifie?
- **Comment puis-je mettre mon poids en équilibre?**
- L'équilibre du corps et de l'esprit sont liés

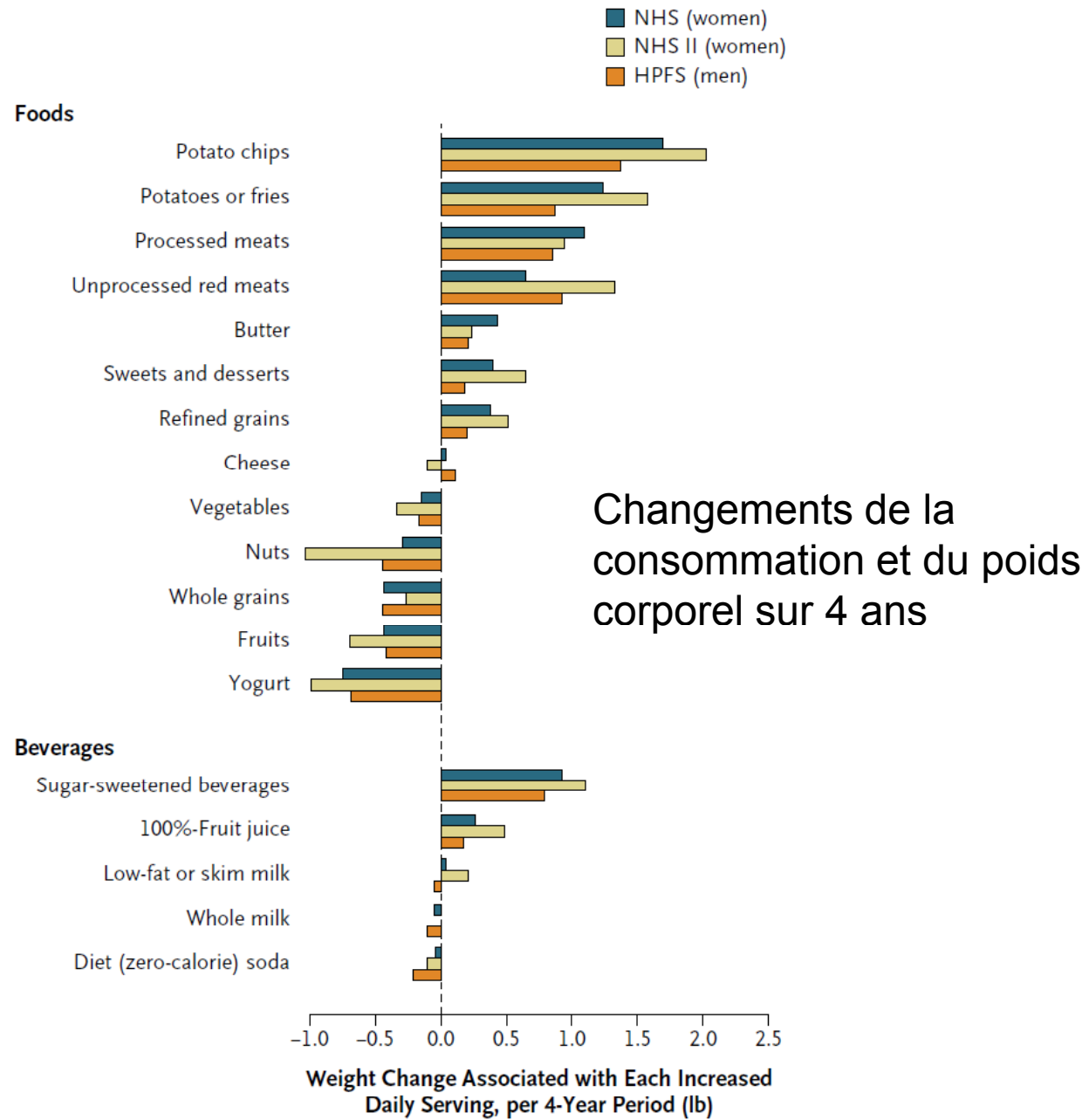
- Esprit

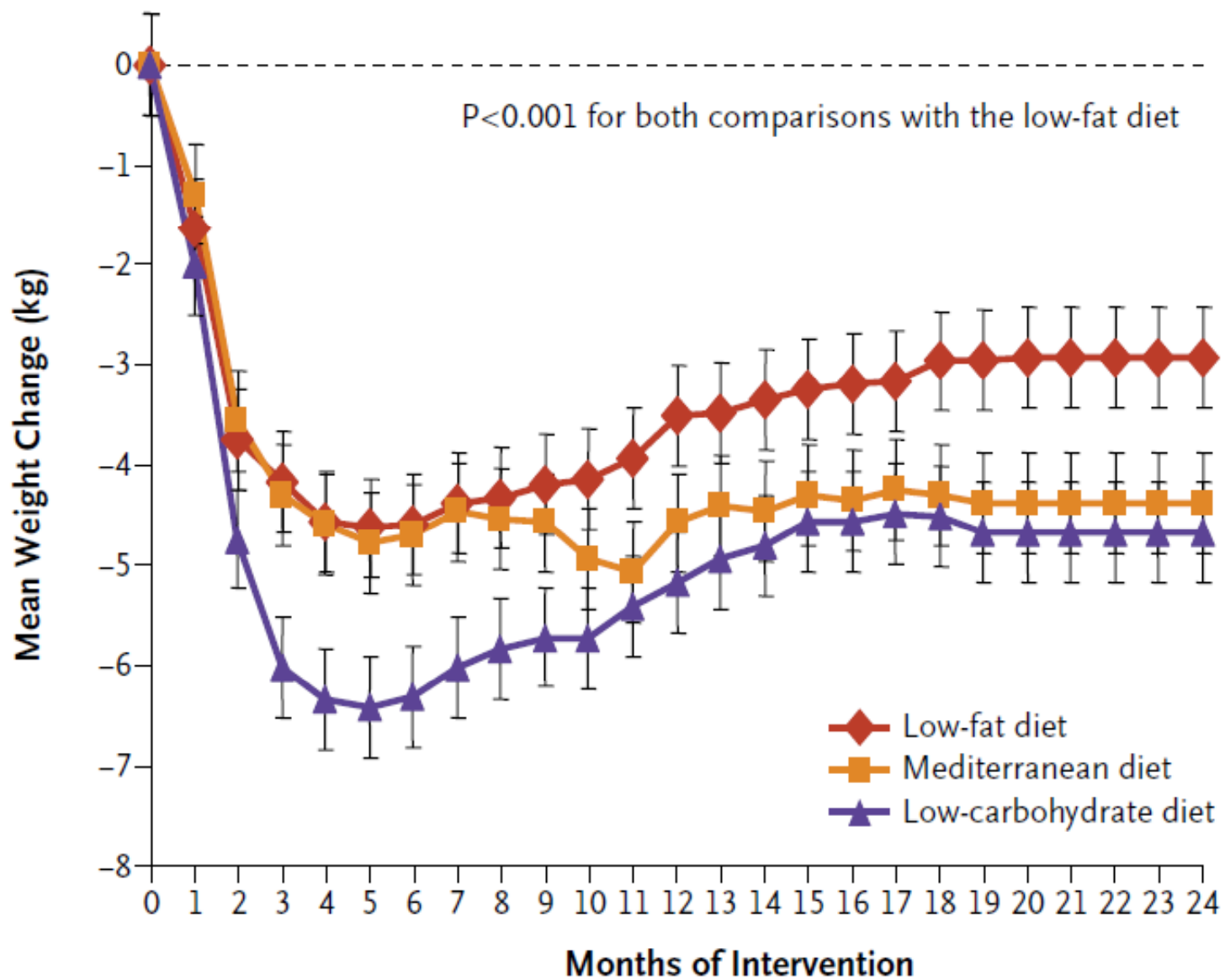
- Prévenir stress et fatigue avec la bonne alimentation
- Fer: élémentaire pour la fitness physique et mentale
- Actif vers l'équilibre



- Alimentation équilibré
- Activité physique
- Comportement alimentaire







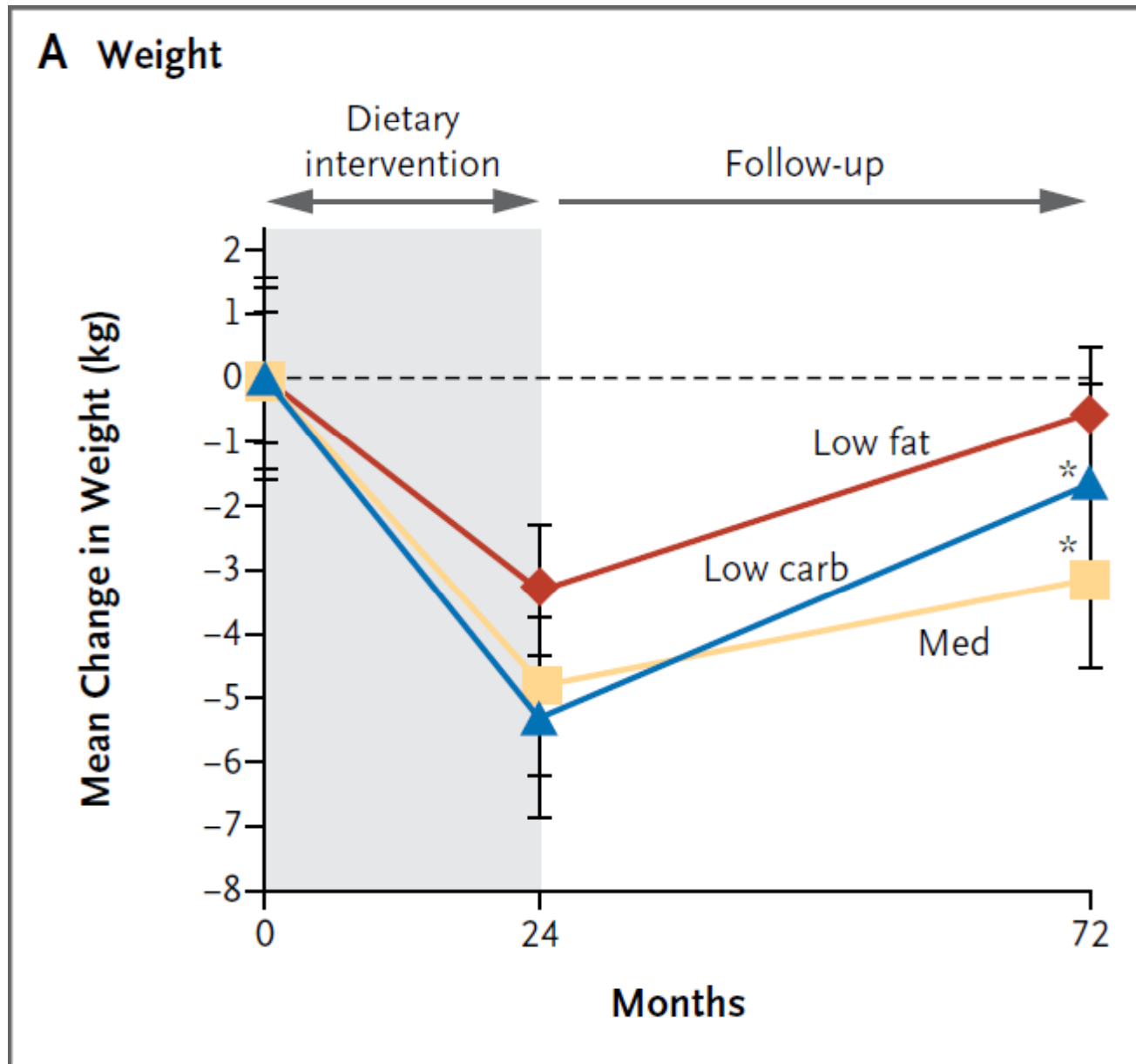
N Engl J Med 2008; 359:229-2411



- *[...]”We did not continue with the dietary sessions or any other activity encouraging adherence.”[...]*
- Nous n’avons pas continué avec la formation au niveau diététique ni encouragé les ex-participants à améliorer leur adhérence

N Engl J Med 2012; 367:1373-1374





N Engl J Med 2012; 367:1373-1374

Ré-équilibrer corps et esprit, David Fäh, 29.04.2014

PD Dr. med. David Fäh GmbH
Science • Health • Prevention



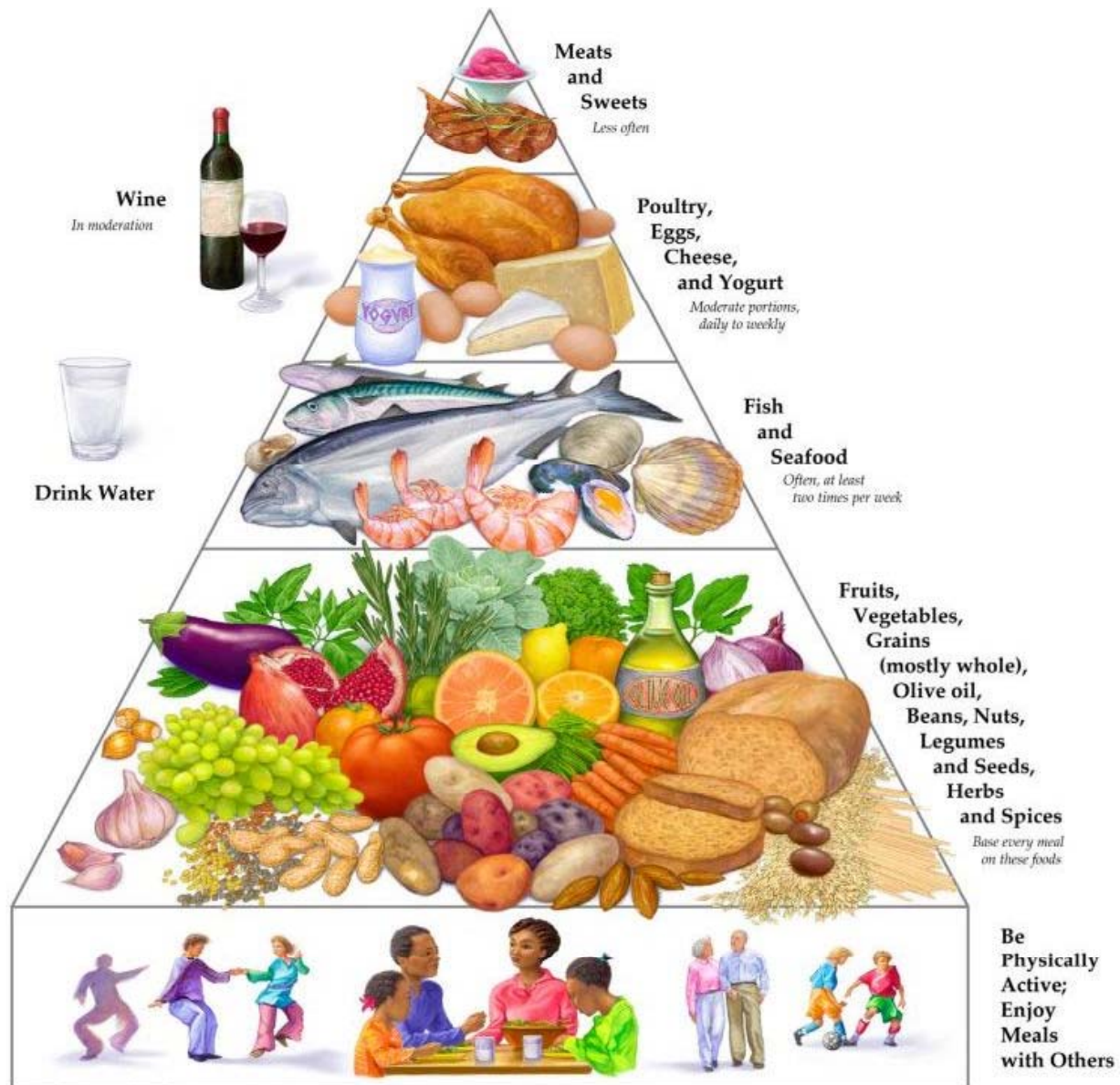


Illustration by George Middleton

© 2009 Oldways Preservation and Exchange Trust

www.oldwayspt.org



Alimentation méditerranéenne

Propriétés	Aliment/fréquence de la consommation
<ul style="list-style-type: none"> • Traditionnelle • Repas naturels • Peu de traitement entre le champ et l'assiette • Variée • Préparée à l'aide d'herbes et d'épices fraîches • Ingrédients frais • Produits régionaux de saison • Base végétale prédominante • S'asseoir, prendre son temps, apprécier 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruits et légumes: tous les jours, à volonté • Noix et graines: tous les jours, une poignée • Beaucoup de fibres: systématiquement en accompagnement (pommes de terre, riz complet, légumineuses, pâtes complètes) • Protéines animales <ul style="list-style-type: none"> - Poisson: 1-2 fois par semaine - Volaille: 1-2 fois par semaine - Produits laitiers: de préférence allégés et pauvres en sucre - Viande rouge et produits à base de viande: moins de 2 fois par semaine - Œufs: max.1 œuf par jour • Huile de colza ou huile d'olive: source de graisse principale pour les plats chauds (huile d'olive) ou froids (huile d'olive et colza) • Alcool: seulement en quantité modérée, soit maximum 1-2 verres par jour pour les hommes et 1 verre par jour pour les femmes



Mon régime est-il méditerranéen?

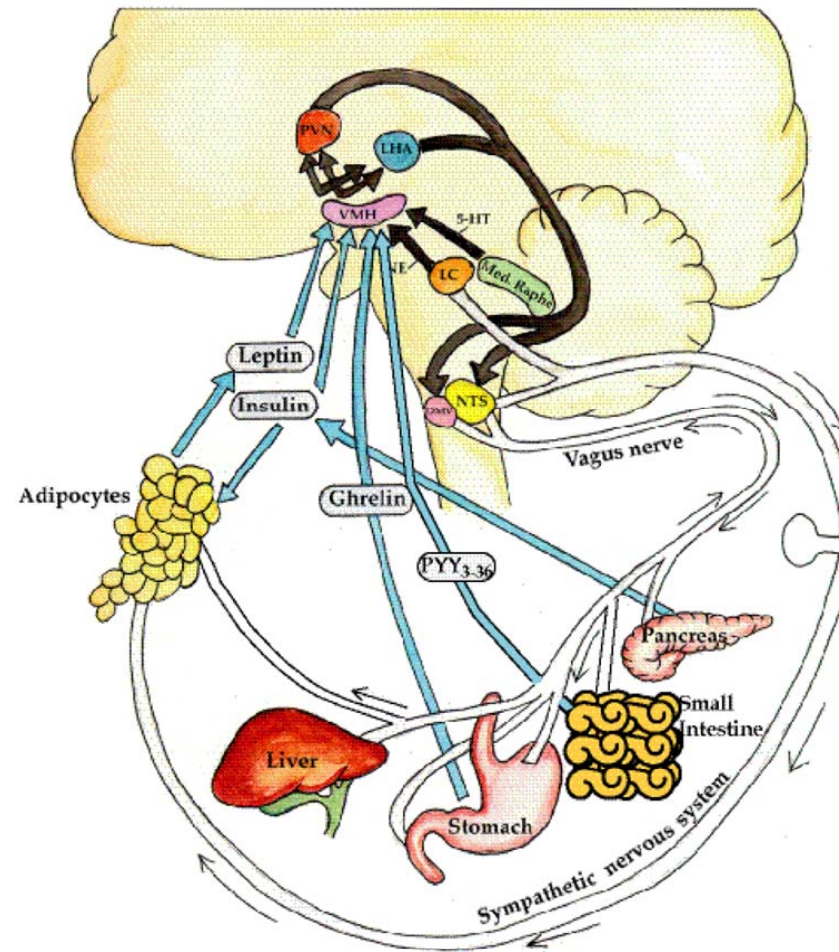
- 1 Utilisez-vous l'huile de colza ou l'huile d'olive comme base pour cuisiner? oui non
- 2 Utilisez-vous l'huile de colza ou l'huile d'olive comme base pour les salades? oui non
- 3 Mangez-vous (presque) tous les jours des légumes cuits en accompagnement? oui non
- 4 Mangez-vous (presque) tous les jours des légumes crus en salade ou pour grignoter? oui non
- 5 Mangez-vous (presque) tous les jours des fruits frais? oui non
- 6 Mangez-vous (presque) tous les jours un plat à base de viande rouge ou de saucisse? oui non
- 7 Mangez-vous du pain avec du beurre le matin ou le soir? oui non
- 8 Avez-vous bu un soda hier? oui non
- 9 Buvez-vous du vin ou de la bière régulièrement mais en quantité modérée? oui non
- 10 Mangez-vous au moins une fois par semaine des légumineuses comme des lentilles, des pois chiches ou des haricots? oui non
- 11 Mangez-vous du poisson au moins une ou deux fois par semaine? oui non
- 12 Mangez-vous des noix au moins trois jours par semaine? oui non
- 13 De manière générale, préférez-vous manger du poulet, de la dinde ou du lapin plutôt que du bœuf, du porc, des hamburgers ou des saucisses? oui non
- 14 Ces aliments sont-ils régulièrement sur votre menu : légumes à la vapeur, pâtes, riz ou autre, accompagnés d'huile d'olive ou de colza, ou de sauces à la tomate, à l'ail, à l'oignon ou au poireau? oui non

Solution: Toutes les questions sauf les questions 6, 7 et 8 donnent un point si vous avez répondu «Oui». Les questions 6, 7 et 8 donnent un point si vous avez répon-

du «Non». Plus votre score est élevé, plus votre régime présente des caractéristiques méditerranéennes.



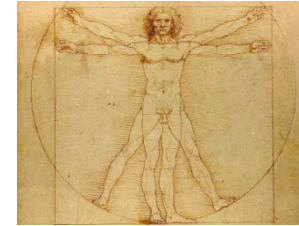
Comportement alimentaire



Sommaire

- Corps

- Mon poids: qu'est-ce qu'il signifie?
- Comment puis-je mettre mon poids en équilibre?
- L'équilibre du corps et de l'esprit sont liés



- Esprit

- Prévenir stress et fatigue avec la bonne alimentation
- Fer: élémentaire pour la fitness physique et mentale
- Actif vers l'équilibre

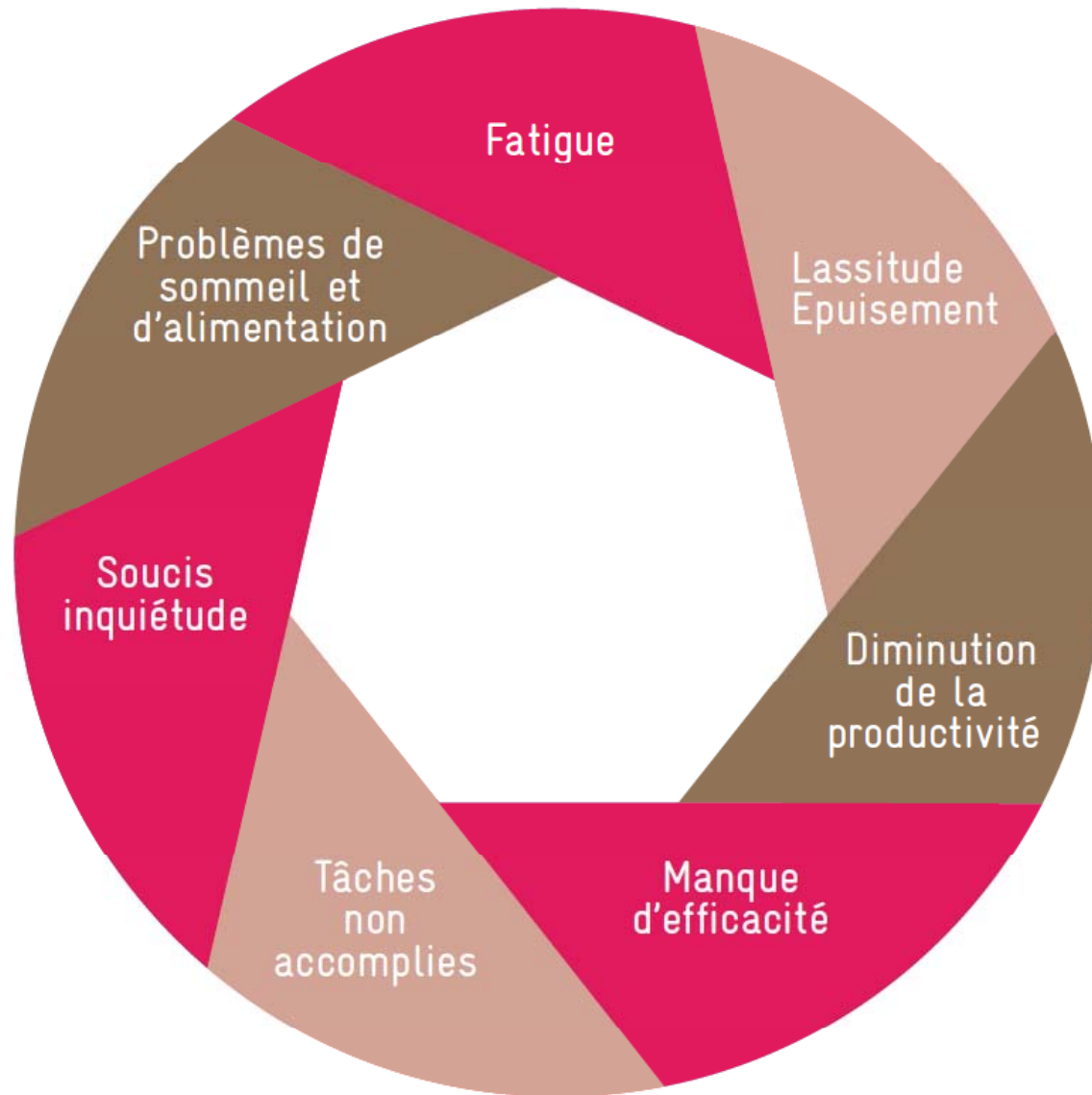


Déséquilibre mental et poids

- Hormones de stress
- Rythme alimentaire irrégulier
- Grignotage compulsif
- Hyperphagie (binge eating)
- Manque de sommeil
- Cercle vicieux



Le cercle vicieux qui vous rend fatigué



Déséquilibre mental et poids



- Hormones de stress
- Plus de poids à déplacer
- Problèmes de sommeil (apnée)
- Variabilité tension artérielle et du sucre sanguin
- Dérèglement de l'appétit, faim, satiété

Sommaire

- Corps

- Mon poids: qu'est-ce qu'il signifie?
- Comment puis-je mettre mon poids en équilibre?
- L'équilibre du corps et de l'esprit sont liés

- Esprit

- Prévenir stress et fatigue avec une bonne alimentation
- Fer: élémentaire pour la fitness physique et mentale
- Actif vers l'équilibre



Manger (quoi?)



- Alimentation Méditerranéenne
- Petit déjeuner: Céréales, fruits, produits laitiers
 - Si pas possible: au moins un fruit (banane)
- Déjeuner: féculant riche en fibre, légumes, source de protéines pauvre en graisse
- Diner: manger pour un bon sommeil et un poids stable



Boire



- Boire régulièrement „contre la soiffe“
- Idéalement eau ou thé non-sucré
- Eviter les boissons sucrées
- Café: <5 / jour, éviter addiction
- Eviter boissons avec caféine <2-3h avant d'aller dormir
- Alcool: 1-2 verres par jour: OK



Conseils d'hydratation



- Mettre une bouteille d'eau (visible): au travail, salon, table de nuit, voiture
- Utiliser des grands verres (0,4 litres)
- Laisser des notes de rappelle (ordinateur, téléphone, frigo)
- Rituels: boire après téléphone, e-mails, laver les dents, après toilettes
- Contrôle: couleur de l'urine



Manger (comment?)



- Manger dans une ambiance détendue
- 3 repas par jour, à des heures régulières
- Manger lentement avec couteau et fourchette
- Durée d'un repas: 20 minutes au minimum
- Collation: pas forcément nécessaire
 - Pas d'aliments sucrés pour collation, les légumes sont mieux que les fruits
 - Pas de grignotage incontrôlé



Sommaire

- Corps

- Mon poids: qu'est-ce qu'il signifie?
- Comment puis-je mettre mon poids en équilibre?
- L'équilibre du corps et de l'esprit sont liés

- Esprit

- Prévenir stress et fatigue avec la bonne alimentation
- **Fer: élémentaire pour le fitness physique et mentale**
- Actif vers l'équilibre



Fer: élément critique



- Femme: risque élevé d'une carence (menstruation, grossesse)
- 25% des femme en Suisse ont une carence, 2-3% ont une anémie
- Effet du fer sur la fatigue indépendant de l'anémie (?)
- Autres symptômes ? (chute des cheveux, ongles fragilisés, des maux de tête, une instabilité, mentale et des problèmes de concentration)



Comment éviter une carence en fer



- Alimentation variée. Viande: bonne source; végéta(r)lienne: à risque?
- Fer de source végétale: améliorer le taux d'absorption (Vitamine C)
- Céréales (aussi quinoa, amaranth), noix, légumineuses, graines, légumes verts foncé
- Assaisonner généreusement (persil, coriandre, poivre noir)



Sommaire

- Corps

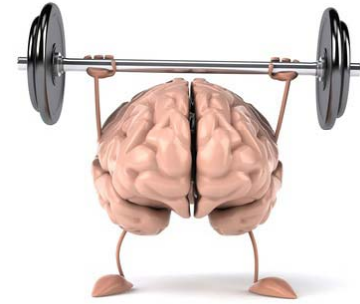
- Mon poids: qu'est-ce qu'il signifie?
- Comment puis-je mettre mon poids en équilibre?
- L'équilibre du corps et de l'esprit sont liés

- Esprit

- Prévenir stress et fatigue avec la bonne alimentation
- Fer: élémentaire pour la fitness physique et mentale
- **Actif vers l'équilibre**



Activité physique



- Peut augmenter la résistance au stress mais aussi réduire les hormone de stress (adrénaline, cortisol)
- Améliore la composition corporelle, réduit le taux de graisse
- Peut induire des "hormones du bonheur"
- Améliore la performance physique et mental ainsi que le sommeil

ENDORPHINES



The happy hormone



Comment bouger?



- Activité
 - structuré
 - loisir
 - trajet
 - ménage
 - fitness
 - à domicile

