



FORUM EUROPÉEN, CŒUR, EXERCICE & PRÉVENTION

Diététique : suivi en phase III

Alice LE GRAND

Dany MARCADET/ Solène MUDET

PRESENTATION

Alice LE GRAND : diététicienne-nutritionniste D.E.

- Activité libérale depuis 8 ans à Paris (nutrition du sportif, micronutrition, luxopuncture)
- Vacations au centre de cardiologie « cœur et Santé Bernoulli » dans le cadre d'un article 51.



ENJEUX DE LA PHASE III

= suivi dans les 6 mois post chirurgie cardiaque

- 1- Vérifier le **degré de connaissance du patient** (principe du régime Méditerranéen)
- 2- **S'adapter** aux patients : partir de ces habitudes initiales et les optimiser (journal alimentaire)
- 3- (Ré)**expliquer** aux patients l'intérêt d'effectuer ces différents changements
=> **compréhension** = modifications alimentaire sur du long terme *(03)*
- 4- **Aider à la mise en application** par le biais d'exemples concrets (recettes, comparaisons) *(fibres)*
- 5 - **Savoir lire les étiquettes alimentaire** pour que le patient puisse gagner en autonomie



Outil pratique : récapitulatif du Régime Méditerranéen

1. PRIVILEGIER	EVITER
<p>OMEGA 3 (petits poissons gras, graines de chia, huile de colza/lin/cameline...)</p>	<p>MAUVAIS GRAS (= AGS) (charcuteries, viande rouge, fromage, beurre, pâtisserie, plats préparés...)</p>
<p>FIBRES (légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes)</p>	<p>ALIMENTS TRANSFORMES (édulcorants, sels nitrités dans les charcuteries, farines blanches...)</p>
<p>BON GRAS (huiles, fruits oléagineux, avocat...)</p>	<p>SUCRE ET ALCOOL</p>
<p>ACTIVITE PHYSIQUE (30 min de marche consécutive par jour mini)</p>	<p>TABAC</p>
	<p>SEL</p>

DESCRIPTER LES ETIQUETTES

VALEURS NUTRITIONNELLES		POUR 100G
Énergie	3 054 kJ	743 kcal
Matières grasses	82g	
Dont acides gras saturés	58,7g	
Glucides	0,5g	
Dont sucres	0,5g	
Protéines	0,7g	
Sel	0,24g	
Vitamine A	0,701mg	75% des AR*

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES	Pour 100 ml
Énergie	688 kJ / 167 kcal
Matières grasses	16 g
- dont acides gras saturés	1,1 g
Glucides	2,4 g
- dont sucres	2,0 g
Fibres alimentaires	1,1 g
Protéines	2,7 g
Sel	0,14 g

Aide culinaire à base de lait de noix de coco stérilisée UHT

Cet emballage contient environ 13 portions de 15ml

Valeurs nutritionnelles moyennes		
	100ml	15ml
Énergie (kJ/kcal)	724 / 176	100 / 24
Matières grasses (g)	18	2,7
Dont acides gras saturés (g)	16	2,4
Glucides (g)	1,7	<0,5
dont sucres (g)	1,6	<0,5
Fibres alimentaires (g)	<0,5	<0,5
Protéines (g)	1,7	<0,5
Sel (g)	0,06	<0,01

Ingédients : Extrait de noix de coco fraîche (64%), eau, épaississants (Gomme xanthane, Gomme guar et carraghénanes)

A conserver au frais après ouverture et à consommer rapidement. Avant ouverture, à conserver à température ambiante. Ne pas congeler.

A consommer de préférence avant le : voir la date sur le haut de la brique

Net: 200ml (6.7 fl.oz.)



CRÈME LÉGÈRE À 15% DE M.G.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour	100g
Énergie	700 kJ / 169 kcal
Matières grasses	15 g
dont acides gras saturés	10 g
Glucides	6,0 g
dont sucres	3,9 g
Protéines	2,5 g
Sel	0,11 g

90091838

3 155250 001554

***Mes idées légères & gourmandes sur bridelice.fr**

Bridélice
est à votre écoute
N°: 09 70 82 11 25
APPEL NON SURTAXÉ EN FRANCE MÉTROPOLITAINE
Service Consommateurs
F 53089 Laval Cedex 9

LB&C - Les Placis
35230 Bourgbarré
France
FR 14.630.010
CE
EMB 14630C
Environ Soit en poids net
20cl 199g



QUELQUES CHIFFRES

-Aider le patient à atteindre un IMC < 25 (max 5% de perte/an)

-Tour de taille

SURPOIDS		OBESITE ABDOMINALE	
Hommes	Femmes	Hommes	Femmes
94	80	102	88



ALLER PLUS LOIN

- S'assurer que le patient maintien un bon niveau d'activité physique
- Questionner le patient sur son niveau de stress
- S'assurer de la bonne prise de ces médicaments
- Travaillez sur l'éducation thérapeutique d'éventuelles autres pathologies associées (diabète de type II...)



MERCI

