

Typologie alimentaire et carences

« Dis-moi ce que tu manges et je te dirai quel supplément alimentaire tu prendras », c'est l'un des aspects de la physionutrition.



> **Différentes études** – Suvimax, en 2003, est la plus récente – ont montré qu'une grande partie des Français ne semble pas recevoir les apports nutritionnels recommandés (ANC) en vitamines, minéraux et oligo-éléments. Ces manques diffèrent selon le type de mangeurs, une étude de l'AFSSA les a répartis en six groupes : petit mangeur diversifié, gros mangeur diversifié, mangeur standard, jeune mangeur, petit mangeur pressé et gros mangeur monotone.

Pour connaître le risque de déficits micronutritionnels des patients en fonction de leur profil alimentaire, le laboratoire Thérascience a édité un document à l'usage des généralistes :

– les **petits mangeurs diversifiés**, y apprend-on, adeptes des fruits, légumes, soupes et produits laitiers, consomment peu de céréales et de légumineuses, d'où un déficit en magnésium, zinc et fibres. Ils sont aussi de faibles consommateurs de

graisses, d'où un déficit en vitamines liposolubles A et E, et de viande (déficit en fer). Peu attirés par les produits de la mer, ils sont susceptibles de développer des carences en oméga-3. Ces acides gras sont à conseiller dès que la consommation en poissons et fruits de mer est inférieure à trois fois par semaine (le cas chez la plupart des Français) :

– les **gros mangeurs diversifiés** sur-consomment pain, viande, sauce, beurre, sucreries. Chez eux, ce n'est pas le déficit en micronutriments qui pose problème, mais l'excès de graisses saturées et le surpoids qui en font un groupe à risque cardio-vasculaire. Cependant, leur faible consommation de céréales, légumineuses et de poisson peut également encourager des apports en Sé, Cr, Zn, Mg, vitamine B, fibres et acide gras oméga-3 ;

– les **mangeurs standards** présentent par définition une diversité alimentaire convenable, mais en quantité parfois insuffisante pour couvrir tous les apports journaliers. Une supplémentation, comparable à celle des gros mangeurs, peut être nécessaire en fibres, Zn, Cr, Mg, Sé, vitamine B, antioxydants et oméga-3 ;

– chez les **jeunes mangeurs** qui consomment peu de fruits, légumes, céréales et légumineuses, les déficits en fibres,

vitamines, minéraux et antioxydants sont fréquents. L'excès de sodas, biscuits, chocolat augmente les fuites urinaires de chrome et expose au risque de diabète et de surpoids à plus ou moins long terme. L'absence de fibres et l'alimentation monotone peuvent justifier de consommer des probiotiques ;

– chez les **petits mangeurs pressés**,

adeptes de quiches, pizzas et viennoiseries, les risques de carence en calcium et folates sont élevés et leurs conséquences chez la femme enceinte préoccupantes (troubles osseux, malformations fœtales). Par ailleurs, l'absence de diversité alimentaire et la faible consommation en fruits et légumes entraînent des déficits en vitamines C et E, Mg, Zn, Fe, Sé, carotènes et fibres. Comme l'équilibre intestinal de ces consommateurs est souvent perturbé, l'intérêt des probiotiques est réel ;

– chez les **gros mangeurs monotones**, qui préfèrent se nourrir de fromage, de charcuterie, de pommes de terre et d'alcool, la problématique est double : une faible diversité alimentaire (d'où un déficit en micronutriments) et le risque de complications métaboliques (dyslipidémie, diabète, maladies cardio-vasculaires, obésité). Dans ce cas, les déficits micronutritionnels sont évidemment à combler en complément de la prise en charge du surpoids.

CHARLOTTE DEMARTI

EN SAVOIR PLUS

Le laboratoire Thérascience, qui commercialise des produits diététiques, n'est à la disposition des médecins un numéro vert : 0.800.912.650 pour obtenir des outils d'aide à la consultation sur le sujet.

RENDEZ-VOUS DE PHYSIONUTRITION

Troisièmes rencontres de physionutrition, organisées par l'Institut européen de physionutrition (IEP) les 13 et 14 mars

prochains, à l'Université René-Descartes (4, avenue de l'Observatoire, 75006 Paris). Trois grands sujets sont au programme : la nutrition et la

sensibilité à l'insuline ; la nutrition et les fonctions cognitives ; la nutrition et le sport. IEP : 01.53.53.14.08 ou info@iep-fr.com