

Enfin, les professionnels de l'agro-alimentaire, des filières alimentaires et les consommateurs sont sollicités pour mettre en œuvre la politique nutritionnelle : information santé sur les produits et services, formation, surveillance des produits, etc.

Un guide alimentaire en miroir du guide grand public

Ce document, d'une centaine de pages, est conçu pour accompagner la diffusion du guide alimentaire grand public. Il s'adresse aux médecins et sera diffusé très largement, courant septembre, auprès des généralistes, des nutritionnistes, des cardiologues, des endocrinologues, des médecins du travail, des médecins universitaires et scolaires, des pédiatres, des diététiciens, etc.

Les deux guides alimentaires ont été élaborés de telle façon qu'ils sont complémentaires l'un de l'autre. Aucun des deux ne se veut être un « précis » ou un « traité » de nutrition. Le guide grand public donne des recommandations nutritionnelles déclinées en termes d'aliments et de régime alimentaire global ; le document professionnel fournit des explications « mécanistiques » qui font appel aux nutriments et s'appuient sur des connaissances scientifiques récentes. Le guide grand public personnalise ces recommandations nutritionnelles en mettant à la disposition des lecteurs vingt-cinq « portraits » où ils peuvent se reconnaître la version professionnelle aide les professionnels de santé à mieux cerner le « profil de consommation » de leurs patients et à répondre à leurs interrogations de manière personnalisée.

Un disque pour mesurer l'indice de masse corporelle

L'évaluation de l'état nutritionnel est un enjeu important de santé publique, aussi bien pour la prise en charge médicale individuelle que pour le suivi de l'état de santé des populations.

L'indice de masse corporelle (IMC) est un élément essentiel de cette évaluation. Cette mesure simple, basée sur le poids et la taille², est recommandée par les nutritionnistes pour poser un diagnostic de surpoids, d'obésité ou de dénutrition. Des seuils fixes de cet indice permettent d'estimer chaque situation individuelle.

L'objectif de la conception d'un disque de mesure de l'IMC est donc de mettre à la disposition des professionnels de santé un outil d'évaluation de l'état nutritionnel dont l'utilisation soit simple, en consultation médicale par exemple. L'outil sous forme d'un disque comportant une double graduation (pour le poids et la taille), fournit la valeur d'IMC sans qu'il soit nécessaire d'en effectuer le calcul. La notice qui accompagne sa diffusion est destinée à préciser son mode d'utilisation : prise des mesures, mises en garde, etc. (voir encadré).

Corinne Delamaire

Docteur en nutrition,

Service Politique éditoriale et diffusion, CFES.

1 Voir à ce sujet la publication de la « circulaire relative à la composition des repas servis en restauration scolaire et à la sécurité des aliments ».

2 L'IMC est le rapport du poids (kg) sur la taille au carré (m²) soit :

IMC = poids (kg) / taille² (m²)

Par exemple, un sujet de 70 kg mesurant 1,75 m a un IMC de 70 / (1,75)² = 22,9

Mode d'utilisation du disque IMC

- La validité de l'IMC dépend de celle des mesures. Donc seuls le poids et la taille mesurés lors de la consultation doivent être pris en compte.
- Le calcul de l'IMC n'est qu'un élément de l'évaluation nutritionnelle.
- Un IMC « hors normes » doit être considéré comme un signal d'alerte incitant à une évaluation nutritionnelle détaillée.
- Un IMC normal n'implique pas nécessairement un équilibre nutritionnel.
- Il faut tenir compte de l'évolution de l'IMC dans le temps : une diminution rapide du poids ou de l'IMC est un élément majeur d'évaluation du statut nutritionnel. Les mesures doivent donc être répétées à chaque examen clinique.
- L'interprétation de l'IMC doit tenir compte du contexte clinique individuel.
- L'utilisateur doit veiller à ce que cette mesure ne soit pas un élément de culpabilisation ni de stigmatisation.
- Les valeurs de références de l'IMC figurant sur le disque ne s'appliquent pas à la femme enceinte, ni au sujet âgé, ni en cas d'œdème.
- Chez l'enfant, l'IMC s'interprète selon les courbes du carnet de santé.

Vivre le corps que je suis¹ !

Gourmandise en prose

Oh l'Obèse !
tu te traînes,
t'as mal aux genoux,
t'as mal au dos,
tu t'essouffes, t'es en sueur,
tu encombres !
T'es de trop dans l'ascenseur,
il va pas démarrer.
Tu t'rouves pas d'habits,
des chaussures renforcées.
Fais gaffe à ta chaise, tu débordes.
T'appuie pas sur le dossier,
il pourrait s'écrouler.
C'est pas des poignées d'amour que t'as !
Pauvre tache !
Tu vas mourir grassex !
T'es pas normal !
T'as vu le regard à droite.
Elle te soupèse,
du mépris dans la prune.
Tu te dégoûtes ?
T'as raison, si t'étais un homme, un vrai,
tu aurais de la volonté,
non d'un petit bonhomme !
Tu serais le grand ascète maigre de tes rêves.
Et tes pensées seraient d'une telle intensité,
qu'elles brûleraient les calories stockées
pour toi depuis le début du monde,
par les anciens de tes anciens,
pour que tu ne manques de rien.
Ils t'ont fait rond et chaud,
pour qu'on te parle doucement,
joyeusement,
qu'on te caresse
et jouisse du confort de ton ventre-oreiller.
Pour qu'on t'habille de baisers.
Pour le reste, les surplus, patience !
Francis Blanche disait :
« mourir gros,
mourir maigre,
la différence est pour le porteur ! ».

Philippe Lecorps

Enseignant à l'École nationale

de santé publique,

Président CRES de Bretagne,

Homme de poids !

1 Le titre vise à faire réfléchir les amaigrisseurs sur cette vérité : « je suis mon corps » qui est plus juste que « le corps que j'ai ». Si c'était un avoir, je pourrais le modeler plus facilement. Quand c'est mon être qui est en jeu, la modification nécessite bien autre chose qu'une discipline diététique.