

Le déséquilibre alimentaire (excès de graisses, de sucre, d'alcool), la mauvaise répartition des apports au cours de la journée (petit déjeuner insuffisant ou inexistant), une alimentation souvent insuffisante en certains constituants (fibres, vitamines, minéraux et oligo-éléments) favorisent, par leur répétition, l'apparition ou l'aggravation des maladies les plus préoccupantes aujourd'hui : maladies cardio-vasculaires, obésité, diabète, certains types de cancers et probablement **la maladie d'Alzheimer**.

#### Les points clés d'une bonne alimentation :

- **Variété** : manger de tout pour ne risquer aucune déficience.
- **Modération** : manger raisonnablement pour ne pas accumuler de surcharges inutiles.
- **Plaisir et convivialité** : conserver quoi qu'il arrive, le plaisir de la table, le goût des plats, le goût du partage et de la fête.

#### Quels aliments choisir ?

Aucun aliment, ni aucune famille d'aliments, ne réalisent à eux seuls un équilibre parfait. C'est en variant les aliments qu'on a le plus de chance de l'obtenir. Les aliments sont classés en **sept grandes familles**, d'après leurs ressemblances nutritionnelles :

1-**Viandes, poissons, œuf** : sources de protéines animales, fer, vitamines du groupe B,

2-**Lait et produits laitiers** : sources de protéines animales, calcium, vitamine A dans les plus gras, vitamines du groupe B,

3-**Céréales et féculents** : sources de glucides (sucres) « lents », protéines végétales, fibres, vitamines du groupe B,

4-**Fruits et légumes** : sources de minéraux, vitamine C, carotène et fibres,

5-**Corps gras (beurre, margarine, huiles)** : sources de lipides, vitamines A, D et E,

6-**Produits sucrés (sucre en morceau, pâtisseries, biscuits, bonbons...)** : sources de sucres « rapides »,

7-**Boissons** : eau.

La variété des produits alimentaires permet à chacun de choisir selon ses goûts, son budget et ses besoins (par exemple en situation de maladie).

#### Mieux répartir son alimentation au quotidien

- Faire régulièrement **trois repas** (plus un goûter pour les enfants, les adolescents et les personnes âgées),
- Prendre un **vrai petit déjeuner** : fruits ou jus de fruits ; pain ou céréales ; beurre ou margarine ; thé ou café ; lait ou fromage,
- **Ne pas** prendre l'habitude de **sauter un repas** : c'est mauvais pour l'équilibre alimentaire, difficile pour le système digestif, et risqué pour le maintien du poids,
- **Diner légèrement** : les calories du soir se stockent plus facilement.

## Mieux répartir les aliments dans son assiette

- Faire une plus large place aux poissons (notamment aux poissons gras : saumon, hareng), aux fruits de mer et à la volaille ; au pain, aux produits céréaliers (riz, pâtes, semoule) et aux légumes secs ; aux fruits et légumes frais, ou en conserve ou surgelés (au total 400 g/jour),
  - Réduire la place des frites, charcuteries, pâtisseries, boissons sucrées et alcoolisées, grignotages (barres chocolatées, graines à l'apéritif, viennoiseries),
  - Consommer au moins une fois par jour un plat de la famille «Viande, poisson, œuf»,
  - Un produit laitier à chaque repas (lait nature ou en préparation, fromage ou yaourt),
  - Une crudité à chaque repas (légume cru, râpé, salade ou fruit),
  - Un plat de légumes cuits par jour (midi ou soir),
- Un plat de féculents par jour (midi ou soir),
  - Du pain à chaque repas,
  - Du sel avec modération (ne pas saler à table),
  - De l'eau à volonté, thé et café en quantité modérée.
  - Accessoirement, et pour le plaisir, 1 verre de vin (pour les femmes) à 2 verres (pour les hommes) au repas,
  - Un peu de beurre sur les tartines du petit déjeuner et sur les légumes cuits, et de l'huile végétale pour la cuisson et l'assaisonnement (en variant huile d'olive, colza, tournesol...), en quantité modérée.



Groupe Hospitalier  
BROCA-LA ROCHEFOUCAULD-LA COLLEGIALE

## **NUTRITION ET PREVENTION DE LA MALADIE D'ALZHEIMER**

La nutrition pourrait jouer un rôle important dans la prévention et l'évolution de la maladie d'Alzheimer. Ainsi des études indiquent qu'une alimentation de type « méditerranéenne » serait bénéfique dans la prévention des maladies cardiovasculaires et des accidents vasculaires cérébraux et réduirait également le risque d'apparition ou la vitesse de progression de la maladie d'Alzheimer.

Equipe du Pr A-S RIGAUD

Hôpital BROCA, CMRR-IDF Sud  
Secrétariat : 01.44.08.36.36  
secretariat.hcjb@brc.aphp.fr

JOURNÉE D'INFORMATION SUR LA MALADIE D'ALZHEIMER  
21 SEPTEMBRE 2007