

Chaque année, le Medec vous propose plus de 150 sessions d'actualité médicale afin de répondre au mieux à votre besoin de formation continue. La diversité des thèmes font la richesse de ce rendez-vous. En 2009, la nutrition s'est imposée comme une discipline primordiale dans le cycle de formation proposée au Medec. Une édition placée sous le signe des 20 ans de Nutria.

Alimentez votre information nutritionnelle

LES CHIFFRES NUTRIA 2009

- **22 sessions de formation en Nutrition**
- **5 conférences en nutrition** classées dans le TOP 10 des sessions que vous avez le plus sollicitées
- **3 sessions d'actualité en nutrition** présidées par le Pr. Ambroise Martin, Université Claude Bernard, Lyon.
- **Un lieu de rencontre** avec les associations et fédérations, les professionnels de l'agroalimentaire et compléments alimentaires.



Prise en charge de l'enfant en surpoids, dépistage de la dénutrition du sujet âgé, régime alimentaire lié à une pathologie, effet de la crise sur la consommation alimentaire de vos patients... À chaque consultation, vous avez à répondre à des questions nutritionnelles. L'alimentation a pris une place de plus en plus importante dans la médecine générale et donc de manière évidente au MEDEC. Notre objectif : **répondre à votre besoin en formation médicale continue.** Des experts font ainsi le point sur l'actualité médicale, discipline par discipline. Et en matière d'actualité, la nutrition fait le plein. Nutria est devenu au fil du temps un lieu de formation idéal pour alimenter vos

connaissances dans le domaine de la Nutrition et vous apporte toute l'information nutritionnelle nécessaire pour vos patients. En 2009, le MEDEC a fêté les 20 ans de Nutria. Et quel succès ! Les sessions d'actualité en Nutrition ont battu des records en termes d'inscription, avec pour thèmes essentiels : l'hypovitaminose D, la nutrition et le cancer, et les laits infantiles. La zone d'exposition Nutria a également été largement visitée par les médecins généralistes à la recherche d'information nutritionnelle.

J'ai le plaisir de vous adresser aujourd'hui la première newsletter MEDEC Nutria, qui reprend les temps forts des 20 ans de Nutria.

Et je vous donne dès à présent **rendez-vous au Medec 2010 les 17, 18, 19 mars.**

Bonne lecture,
Confraternellement,

Dr. Gérard Kouchner,
Commissaire Général du Medec

Un éclairage sur les dernières avancées de la recherche

Dans le cadre des conférences Nutria, des spécialistes font le point sur les dernières études, pour une mise à jour de vos connaissances en Nutrition.

En 2009, 3 grandes sessions d'actualités en nutrition ont abordé les thèmes de « l'hypovitaminose D en médecine générale », les rapports entre nutrition et cancer, enfin les laits infantiles, domaine dans lequel les innovations sont nombreuses.

De la même manière, les 17 conférences en nutrition, organisées par des partenaires de l'agroalimentaire, ont abordé des thèmes d'actualité dans le but de vous apporter une aide concrète et adaptée pour répondre aux questions de vos patients.

Focus sur la conférence « Conseils nutritionnels pratiques chez le patient hypercholestérolémique et chez le patient diabétique », parrainée par Lu France.

· Les intervenants :

Pr Agnès HARTEMANN-HEURTIER (Professeur de diabétologie, Groupe hospitalier Pitié-Salpêtrière, AP-HP, Paris)

Pr Eric BRUCKERT (Professeur d'endocrinologie, Groupe hospitalier Pitié-Salpêtrière, AP-HP, Paris)

M. Yann BAYET (Diététicien, Groupe hospitalier Pitié-Salpêtrière, AP-HP, Paris)

Mme Agnès MIGNONAC (Responsable communication nutrition, LU France)



Pour LU, le MEDEC est un lieu d'échange privilégié avec les professionnels de santé

Pour LU, 1er biscuitier français, l'alimentation est source de plaisir et participe à la construction du bien être des consommateurs. **Chercheurs, biscuitiers, nutritionnistes travaillent pour offrir des produits toujours plus sûrs, adaptés aux besoins nutritionnels, goût et envies de chacun.** Il est essentiel pour LU de partager cette expertise avec les médecins qui conseillent

leurs patients pour faire des choix alimentaires optimaux. La participation au MEDEC 2009 avec la session « Conseils nutritionnels pratiques chez le patient hypercholestérolémique et chez le patient diabétique » en est l'illustration. Cette proximité avec le monde scientifique n'est pas le fruit d'un hasard. Depuis plus de 15 ans LU s'attache à faire le lien entre ses produits et la science en faisant progresser leurs qualités nutritionnelles au rythme des avancées scientifiques, tout en tenant compte des contraintes technologiques. **Une charte comportant 5 « Engagements Nutrition » résume les axes de ce travail.**

Faire progresser la qualité nutritionnelle des produits

Cette exigence nécessite un travail pluridisciplinaire orienté sur des rénovations et des innovations. **Les recherches ont permis de faire progresser, par exemple, la teneur moyenne en céréales des biscuits tout en réduisant leurs teneurs en sucres, lipides et acides gras saturés.** Concernant les acides gras trans, une démarche exigeante mise en place dès 1997, a permis la mise en conformité de tous les produits avec les recommandations de l'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments).

Communiquer de façon responsable en matière de nutrition et de santé

La préoccupation première de LU est de favoriser un mode de vie associant une alimentation équilibrée et une activité physique régulière. Cela passe notamment par la proposition de petits déjeuners et goûters équilibrés qui associent les produits LU à un produit laitier et un fruit. Par ailleurs, LU ne communique pas sur les écrans publicitaires des programmes enfants.

Favoriser l'accès à une information nutritionnelle claire

Dans un souci de transparence, l'étiquetage nutritionnel et les repères nutritionnels journaliers (RNJ) figurent sur les emballages avec des informations aux 100 g et par portion notamment sur l'apport énergétique, les glucides, les lipides, les acides gras saturés, les sucres, et le sodium. L'entreprise a également choisi de proposer une information sur les allergènes fiable et pertinente. Un service consommateur et le site Lu-France.fr permet au médecin et au consommateur d'accéder à une information sur les produits de LU.

Soutenir la recherche en matière de nutrition

LU apporte son soutien ou sa participation à trois projets européens : amélioration de la valeur nutritionnelle des céréales, digestibilité et l'utilisation par l'organisme des différents types d'amidon, élaboration de nouvelles matières grasses nutritionnelles. De plus, LU soutient la recherche en nutrition avec le prix de recherche « Céréales, alimentation et comportement », en partenariat avec la Société Française de Nutrition.



Partager nos connaissances avec la communauté scientifique

Mieux comprendre les problématiques d'aujourd'hui et de demain en matière d'alimentation, de nutrition et de santé nécessite un dialogue régulier de LU avec le monde scientifique. Cet engagement explique la présence de l'entreprise au MEDEC depuis plusieurs années. Comme le précise Agnès Mignonac « le généraliste est pour nous un interlocuteur de choix. Il est en effet amené à répondre aux questions de nos consommateurs qui sont ses patients et à les conseiller sur leur alimentation. Nous estimons qu'il est important de l'aider à avoir un discours pratique et des connaissances sur nos produits directement applicables suivant les principales questions rencontrées. Nous proposons ainsi une aide concrète adaptée à la pratique quotidienne des généralistes.»

Dr Laurie Danjou

D'après un entretien avec Agnès Mignonac, responsable communication nutrition LU France.

La formation par l'échange

Chaque atelier pratique Nutria s'articule autour d'un débat entre spécialistes de la nutrition et médecins généralistes. Ce mode de formation interactif offre l'occasion d'échanges riches et permet d'aborder des thèmes clés sous un jour nouveau.

Focus sur l'atelier « le rôle de la couleur dans l'alimentation », parrainé par Knorr

Un atelier pratique de cuisine et de dégustation animé par le Dr Muriel Jacquot (ENSAIA - INPL).



« Les couleurs sur une table sont la moitié du repas »

Hervé This

La couleur est généralement apparentée à l'esthétique. Discuter couleur correspond le plus souvent à une recherche d'harmonie colorée plutôt qu'à un bienfait pour la santé. Pourtant plusieurs études ont aujourd'hui démontré l'effet de la couleur sur notre humeur et notre physiologie. S'intéresser à la couleur dans notre alimentation peut donc devenir un moyen simple et ludique d'approcher la nutrition au quotidien.

Avant de parler de la couleur dans notre alimentation, il est important de comprendre d'où elle vient. La couleur est le fruit de la lumière et de la vue. Pour que la couleur existe, le triptyque « lumière – objet – individu » est incontournable. Le spectre de la lumière visible s'organise sous forme de longueurs d'ondes et s'étend du violet jusqu'au rouge en passant par le bleu, le vert, le jaune et l'orange. La couleur d'un aliment est la résultante d'un jeu adroit d'absorption, de réflexion et

de transmission des rayons lumineux, captés par les cellules sensorielles de notre œil. De façon simplifiée, la tomate est rouge car elle absorbe toutes les longueurs d'ondes sauf les couleurs rouges, qui correspondent aux grandes longueurs d'onde. Mais au-delà de notre œil, la couleur va être perçue, ressentie et interprétée par notre organisme tout entier. La couleur, première information sensorielle intégrée par notre cerveau, aura des répercussions sur, par exemple, les battements de notre cœur, notre salivation, notre attention ainsi que sur toutes les autres perceptions sensorielles. En alimentaire, la couleur va influencer la perception des saveurs (les produits rouges soutenus sont perçus comme plus sucrés) et de l'intensité aromatique des produits (l'orange aiguise notre appétit et nous place dans un état plus réceptif) jusqu'à l'impression thermique d'un produit (la fraîcheur de la menthe est accentuée par une couleur verte ou bleue). Du marché à la table dressée, les couleurs sont donc des indicateurs qui vont stimuler notre intérêt et nos perceptions. En plus des éléments physiologique et psychologique, la saturation des teintes dans les produits alimentaires sera synonyme d'une bonne conservation des qualités nutritionnelles et des vitamines des produits. Manger en couleurs peut donc favoriser une alimentation saine pour les petits comme pour les grands. Mais toutes ces considérations ne doivent pas nous faire oublier que, surtout, manger en couleur est une façon simple de retrouver du plaisir dans l'alimentation.

Dr. Muriel Jacquot
ENSAIA - INPL



- Écouter les bandes audio et consulter les abstracts des conférences 2009 sur www.lemedec.com
- En 2010, les 3 sessions d'actualité en Nutrition intègrent le Cycle de Formation du Medec et deviennent des sessions validantes.
- Le programme du Medec est actuellement en cours d'élaboration.
- La prochaine newsletter Medec Nutria vous fera découvrir en avant-première les 3 thèmes des sessions d'actualité en Nutrition.
- Rendez-vous au Medec 2010 les 17,18,19 mars au Palais des Congrès de Paris.

Contact : secretariat@lemedec.com