

## Introduction

### 1 promotion de la santé et prévention

- Auparavant, la définition de la santé était centrée sur un aspect curatif, c'est-à-dire l'absence de maladies physiques ou d'infirmité.

- Maintenant, la définition de la santé est plus positive, elle est basée sur une idée de bien-être, d'équilibre de vie.

- Selon l'OMS, la définition est la suivante :

Etat complet de bien-être physique, mental et social ; et pas seulement une absence de maladie ou d'infirmité.

- Définition fait appel à une médecine multisectorielle.

- La santé est un capital qui se travaille au jour le jour - capital qui n'est pas acquis (= processus dynamique).

### 2 Indicateurs de santé

- les données de mortalité et plus particulièrement la mortalité périnatale.
- les données de morbidité « ↑ maladies du système circulatoire, ↑ tumeurs malignes chez l'homme et la femme »
- l'espérance de vie « **pyramide des âges carrée >> triangle** »

Au vu de ce nouveau profil de la santé, on doit considérer un nouveau modèle d'épidémiologie (de prise en charge) de la santé, avec apparition de maladie de civilisation, due à ces nouvelles données.

- Ex : 30% des décès sont dues à des cancers et maladies cardiovasculaires dans les pays industrialisés.

### 3 Alimentation et santé : facteur de risques / facteurs de protection

Approche distique de la santé, qui tente d'encadrer les différents facteurs de l'environnement qui influencent la santé (sur sa promotion « capital présent », protection « cible une pathologie avant qu'elle ne s'installe », récupération « maladie est là ») :

- **facteurs géographiques** : climats, ressources naturelles, pollution
- **facteurs sanitaires** : hygiène, vaccination, accessibilité aux soins de santé, connaissance des professionnels.
- **facteurs politiques** : existence ou non d'une législation sanitaire et sociale (ex : législation alimentaire pour la protection du consommateur)
- **facteurs démographiques** : l'espérance de vie donne des conditions de vie différentes, migration rurale et urbaine
- **facteurs psycho - culturels** : éducation (accès aux médias, leur densité, leur validité), croyance, tradition, coutumes
- **facteurs socio-économiques** : qualité de l'habitat, niveau de vie, emploi, guerre.

L'individu par rapport à ces facteurs :

- Il est l'intégrateur de tous ces facteurs,
- comportements négatifs, qui sont des facteurs de risque pour la santé (boire, fumer..) et il y a des comportements positifs, protecteurs pour la santé (sport, alimentation équilibrée, ...)

Les choix alimentaires diffèrent en fonction de différents facteurs :

- individu
- sexe
- préférences innées de la personne
- expérience
- apprentissage
- éducation (familiale, ...)
- héritage familial (au niveau de l'obésité, ...)
- classe sociale (comportement alimentaire différent)
- conditions socio-économiques (ressources, contraintes)
- ethnicité

#### 4 Statut nutritionnel et ses indicateurs

- Ces indicateurs de santé vont nous permettre de suivre le statut nutritionnel.
- Si celui-ci est équilibré, l'individu se défendra mieux contre les infections par exemple.
- On a donc développé des paramètres qu'on peut étudier pour définir ces indicateurs du statut nutritionnel dans une population. Ces indicateurs peuvent être :
  - 1°/ **Indicateurs biologiques** := marqueurs directs d'un nutriment.

mesurer la concentration du nutriment étudié dans les différents compartiments du corps et dans les excréptions, la peau, les phanères.

Ex : mesure du taux sanguin d'une vitamine, de fer, d'une protéine...

- 2°/ **Marqueurs fonctionnels** := marqueurs indirects d'un nutriment

Ils évaluent une fonction biologique (souvent enzymatique) ou mesurent le taux d'un composant sanguin dépendant totalement ou indirectement de la présence du nutriment étudié.

Ex : mesure de la concentration en fer ; mesure la réserve en fer >>> la ferritine / l'hémoglobine qui sont des indicateurs qui dépendent du métabolisme du fer.

Limitations :

Il se base sur un phénomène de saturation à un moment donné ; l'activité physiologique, métabolique n'augmentera pas plus même si on amène plus de ce nutriment.

- 3°/ **Indicateurs biométriques** := mesure de poids et taille

- mesure du rapport tour de taille/ tour de hanche
- mesure du périmètre crânien chez l'enfant
- calcul d'un indice BMI (ou IMC) qui est le classement en terme d'individu maigre, normaux, obèses.

Rem : indépendamment du poids, la manière dont se répartit la masse graisseuse nous donne un indice du risque cardiovasculaire.

- 4°/ Données de mortalité, morbidité, espérance de vie, mortalité périnatale :

Limitations :

- études trop longues
- difficile d'isoler l'influence d'un nutriment sur la mortalité (modèle multifactoriel car une pathologie peut intervenir sur cette mortalité).
- 5°/ Indicateurs diététiques :

Estimation des apports alimentaires d'un individu par rapport aux recommandations.

Limitations :

- Approche purement probabiliste

Il existe une marge d'imprécision : on ne peut pas dire carence si les apport sont inférieures aux recommandations

- Méthode de recueil des données :

Il est difficile de savoir ce que mange les gens et les quantités ingérées.

- Traduction des apports alimentaires en nutriments à l'aide des tables de composition alimentaire.

- La biodisponibilité réelle des nutriments :

Dans les aliments, il peut y avoir des substances qui augmentent ou baissent l'absorption d'un nutriment. La rétention nette des nutriments ? ?

C'est la bête noire des nutritionnistes : c'est plus facile de savoir ce qui rentre que ce qui est réellement retenu.

- 6°/ Indicateurs de surveillance au niveau d'une population :

. Apports nutritionnels et leur évolution, changement de tendance.

. Données anthropométriques

Ex : l'obésité chez l'enfant augmente fortement aux E.U. Quand on connaît l'effet de la prévalence de l'obésité sur la mortalité, c'est très grave.

. Le niveau d'activité physique

. Le statut minéral et vitaminique

. L'évolution de facteur de risque tels que cholestérolémie et P artériel

. Influence des facteurs sociodémographiques, socioculturels, comportementaux et environnementaux (approche distique).