



Counseling nutritionnel

Correction des scores de diversité alimentaire

Dr Hadj Ali Zohra
Médecin interniste
INNTA/ Service C
Le 25/11/2021

Plan

- * La sécurité alimentaire
- * Collecte des données
- * Les indicateurs de la diversité alimentaire
 - 1/ Score de diversité alimentaire de l'individu (SDAF)
 - 2/ Score de Variété alimentaire (SVA)
- * Calcul du score SDAF
- * Les repères de consommation et conseils nutritionnels
- * Conclusion

La sécurité alimentaire

Food Security



Food and Agriculture
Organization of the
United Nations

- * La sécurité alimentaire c'est:
« lorsque tous les êtres humains ont, à tout moment, un accès physique, social et économique à une nourriture suffisante, saine et nutritive leur permettant de satisfaire leurs besoins énergétiques et leurs préférences alimentaires pour mener une vie saine et active »

Collecte des données



- * La méthode de collecte des informations sur la diversité alimentaire : consiste en un rappel **qualitatif** sur la consommation des groupes d'aliments du SDAF par la personne sur les dernières 24 heures.
- * le jour et la nuit, à domicile ou à l'extérieur
- * Les groupes alimentaires sont définies de façon standard: 9 groupes d'aliments
- * Si un plat cuisiné a été mentionné, on demande tous les ingrédients et le mode de cuisson
- * Si un aliment ne figure dans aucun groupe, le noter dans la marge.
- * Lorsque la personne a terminé, vérifier avec celle-ci qu'elle n'a pas omis de repas ni de collation.

Groupes d'aliments	LE SDAF Groupes d'aliments du questionnaire	Score
1 ^{er}	Féculents : Les céréales (blé, orge, le riz, sorgho), toute autre céréale ou aliment élaboré à partir de céréales (couscous, borghoul, pain, nouilles, pâtes..)	
	Les racines et tubercules: les pommes de terre	
2 ^{ème}	Légumes à feuilles vertes foncées riche en Vitamine A* : Epinard, chou, les feuilles de navet, persil, artichaut, brocoli	
3 ^{ème}	Autres Fruits et Légumes riches en vitamine A: Légumes oranges (carotte, poivron rouge, citrouille) Fruits oranges: abricot (frais , séché), pêche, mangue mûre, melon, papaye mûre et jus pur obtenu à partir de ces mêmes fruits + autres fruits riches en vitamine A disponibles localement	
4 ^{ème}	Autres fruits et légumes disponibles localement	
5 ^{ème}	Viande d'organe/ Abats: Foie, reins, coeur, pattes et autres abats	
6 ^{ème}	Viande (muscle) : Viande de chair (boeuf, mouton, chèvre, lapin, volailles) Poissons / crustacés y compris le thon en conserve, et les autres fruits de mer	
7 ^{ème}	Les oeufs	
8 ^{ème}	Légumineuses: haricots, lentille, pois chiche, fève / Les fruits secs: noix/Les graines	
9 ^{ème}	Le lait et produits laitiers: Lait frais / raeib, leben, yaourt, fromage...	

*:120 µg ER (équivalent de Rétinol)/100g

Calcul du score SDAF



- 1/ Comment calculer le SDAF?
- 2/ Quelle est la marge de variation su SDAF?
- 3/ Combien de profil alimentaire selon le SDAF?
- 4/ Les avantages et limites du SDAF?

Calcul de Score SDAF

$$1+1=?$$

- À mesure que la personne interrogée indique les aliments et les boissons consommées, **les souligner** dans la liste figurant dans chacun des groupes d'aliments et **inscrire « 1 »** dans la colonne en regard de chaque groupe dont **au moins un des éléments a été souligné**.
- Calculer le SDAF en additionnant tous les groupes d'aliments consommés dans les dernières 24 H.
- La valeur du score SDAF varie de : 0 → 9

Profil alimentaire selon le score SDAF

Diversité Alimentaire
FAIBLE
(≤ 3 groupes d'aliments)



Diversité alimentaire
MOYENNE
(4-5 groupes d'aliments)



Diversité alimentaire
ELEVÉE
(≥ 6 groupes d'aliments)



Avantages / Limites du SDAF

Les avantages :

- 1) Il est plus rapide.
- 2) Il est moins fastidieux pour la personne interrogée, qui n'a pas besoin de répondre par oui ou par non pour chaque aliment.
- 3) Il permet à la personne interrogée de participer activement à l'entretien.
- 4) Il facilite la prise en compte des ingrédients utilisés dans les plats cuisinés.
- 5) Il reflète la qualité nutritionnelle du régime alimentaire.

Les limites:

- 1) Il ne fournit pas d'indication sur le régime alimentaire habituel d'une personne donnée
- 2) Ce score ne donne pas d'indication sur les quantités d'aliments consommées



Le score de Variété alimentaire (SVA)



- * Nombre de produits alimentaires consommés par l'individu pendant la période de rappel (24H) → $SVA = n$
- * Mesure **qualitative**
- * Les fréquences de consommation et les quantités consommées ne sont pas prises en compte.
- * Peut refléter l'accès aux aliments au niveau du ménage.
- * Plus le score est élevé plus qu'on a une variété alimentaire bonne ?

Les repères de consommation / Conseils Nutritionnels

Manger équilibrer : repères pratiques pour y parvenir

❑ Fruits et légumes (groupe 2, 3, 4) : au moins **5 portions par jour**

* une « **portion** », c'est l'équivalent de 80 à 100 grammes, soit, pour avoir une idée simple, la taille d'un poing.

* A chaque repas ou collation

* Varier les couleurs:

- Légumes à feuilles vertes foncées

- Fruits et autres légumes rouges, oranges riches en vitamine A

- Autres fruits et légumes disponibles selon la saison

* Varier le mode de consommation en fruits et légumes : crus, cuits, intégrés dans des préparations ou des jus.

* Les légumes et fruits sont riches en eau, fibres, vitamines (A, C, bêta-carotène, B9, E...) et minéraux (potassium, magnésium, calcium, fer...)



Les repères de consommation / Conseils Nutritionnels

Manger équilibrer : repères pratiques pour y parvenir

❑ **Féculents (groupe 1)** : céréales (blé, orge, sorgho, riz..),

les tubercules (pommes de terre), pain **à chaque repas**



-Privilégier les céréales complètes (blé, orge...)

- Riches en protéines, fibres, vitamines du groupe B, minéraux

-1 « **portion** » de Féculent: 75-125 g de pain

60-100g de légumineuses cru

130-300g de pomme de terre

45-75g de pâtes cru

Les repères de consommation / Conseils Nutritionnels

Manger équilibrer : repères pratiques pour y parvenir

❑ Légumineuses (groupe 8) : $\frac{1}{2}$ tasse cuite par jour (1 poing:100g)

- Il faut varier : lentilles, fèves, pois chiches, haricots pour couvrir les besoins en acides aminés essentiels si l'apport en protéines d'origine animale est insuffisant
- Il faut insister sur ce groupe alimentaire (**disponible et source de protéines végétales**)



Les repères de consommation / Conseils Nutritionnels

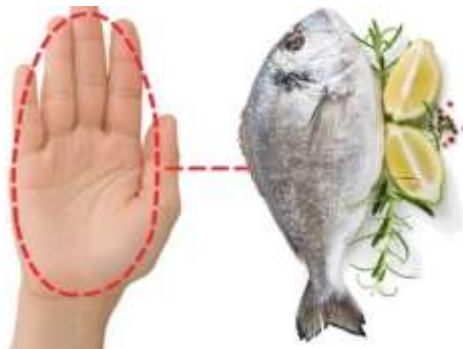
Manger équilibrer : repères pratiques pour y parvenir

- ☐ Lait et produits laitiers (groupe 9):
3 portions par jour



- ☐ Viandes, volailles, produits de la pêche et œufs (groupe 5, 6,7):
2 portions par jour (une portion viande = 100G)

NB: 30 g de muscle dans la ration alimentaire augmente l'absorption du fer non héminique



Les équivalents en protéines

- * 100 g de blanc ou cuisse de poulet = 26,2 g de protéines
- * 100 g de steak haché = 26 g de protéines
- * 100 g d'escalope de dinde = 26 g de protéines
- * 100 g de viande de veau = 28 g de protéines
- * 100 g de sardine grillée = 30 g de protéines
- * 100 g de Thon au four = 30 g de protéines
- * 100 g de sardine à l'huile conserve = 26,4 g de protéines
- * 100 g de foie de veau = 25 g de protéines
- * 100 g de fromage blanc = 7 g de protéines
- * 100 g de gruyère = 29 g de protéines
- * 100 g de maquereau au four = 23,9 g de protéines

Les repères de consommation

Manger équilibrer : repères pratiques pour y parvenir

- ❑ Matières grasses ajoutées : limiter la consommation et privilégier les huiles végétales (huile d'olive)
- ❑ Produits sucrés : limiter la consommation
- ❑ Boissons : de l'eau à volonté
- ❑ Sel : limiter la consommation

Correction et conseils nutritionnels

Groupe d'aliment du SDAF	Valeur	Conseils
Féculents (céréales/tubercules/Pain)	1 (pain à chaque repas)	
Légumes feuilles vertes foncées	0	
Autres Fruits et légumes riches en vitamine A	1 (1 portion)	
Autres fruits et légumes	1 (1 portion)	
Viande d'organe/ Abats	0	
Viande (muscle)	0	
Les œufs	0	
Légumineuses/noix/Les graines	1 (1 fois/semaine)	
Le lait et produits laitiers	1	
Score SDAF (Femme enceinte)	5	7 - 9

Correction et conseils nutritionnels

Groupe d'aliment du SDAF	Valeur	Conseils
Féculents (céréales/tubercule/Pain)	1 (pain à chaque repas)	
Légumes feuilles vertes foncées	0	
Autres Fruits et légumes riches en vitamine A	0	
Autres fruits et légumes	1 (1 portion: pomme)	
Viande d'organe/ Abats	0	
Viande (muscle)	0	
Les oeufs	0	
Légumineuses/noix/Les graines	1 (1 portion légumineuse)	
Le lait et produits laitiers	0	
Score SDAF (Homme de 35 ans)	3	5

Conclusion

Lors des séances de Counseling, il faut

- * Motiver les patients VIH à manger des repas sains et équilibrés
- * En proposant des changements simples, faciles et non coûteux.
- * Respectant leur préférence, leur goût.
- * Pas d'ordre mais des conseils.

**J'AIME
MANGER**
pas gaspiller
CANADA

GUIDE PRATIQUE DES PORTIONS PARFAITES

jaimemangerpasgaspiller.ca

LE POING

GLUCIDES,
LÉGUMINEUSES,
RIZ, PÂTES,
POMMES DE TERRE



LA MAIN

POISSON,
LÉGUMES



LA PAUME

PROTÉINES
BŒUF, PORC,
ŒUFS, POULET



LA MAIN EN COUPE

FRUITS,
NOIX,
GRAINES



zéroDÉCHET
LE CONSEIL NATIONAL ZÉRO DÉCHET
Une initiative de Metro Vancouver

