

CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

CONGRÈS NATIONAL

CNCG Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE



Strasbourg

Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

Programme Vegethèse

Bruno Delaunay

Julia Ghaliounghi

Loic Blanchet

Paul Sebo

Hubert Maisonneuve

Alexandra Dupuy Clara Daher

Augustin Bernard Amir Moussa

Claire Malavergne Gabriel Hauri

Trystan Bacon

Apolline Stephan

Mathilde Zuber

#CNGE2024

CUMG
Lyon



Collège Universitaire
de Médecine générale



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

FACULTÉ DE MÉDECINE
Institut universitaire
de médecine de famille
et de l'enfance (IuMFE)

CO-ORGANISÉ
AVEC LES COLLÈGES
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon
• Nancy • Besançon

CONGRÈS NATIONAL

CNGE Collège Académique



24^e

EXERCER
ET ENSEIGNER
LA MÉDECINE
GÉNÉRALE



Strasbourg

Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

- Pas de conflit d'intérêt



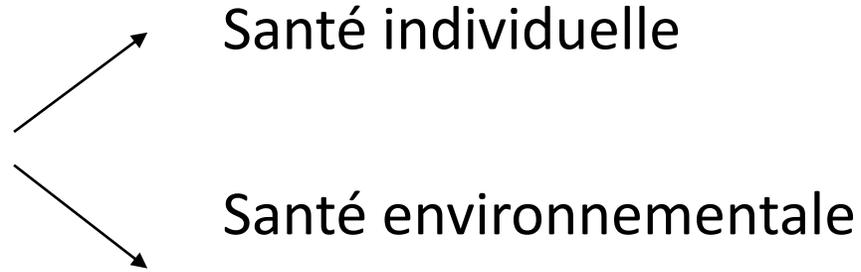
UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

FACULTÉ DE MÉDECINE
Institut universitaire
de médecine de famille
et de l'enfance (IuMFE)



- Santé planétaire

- Co-bénéfice



Consommation de viande

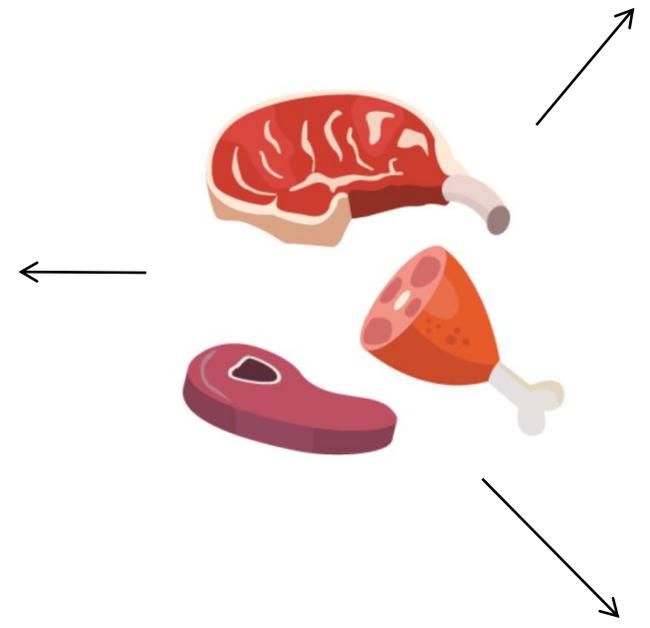
1 : Whitmee et al. 2015, *The Lancet*
2 : Holguera JG, Senn N et al. 2021. *La Presse Médicale Formation*

SANTE INDIVIDUELLE

Surconsommation de viande ³ :

Cancers (colorectal...) ⁴

Autres : Diabète type II, Obésité... ⁶

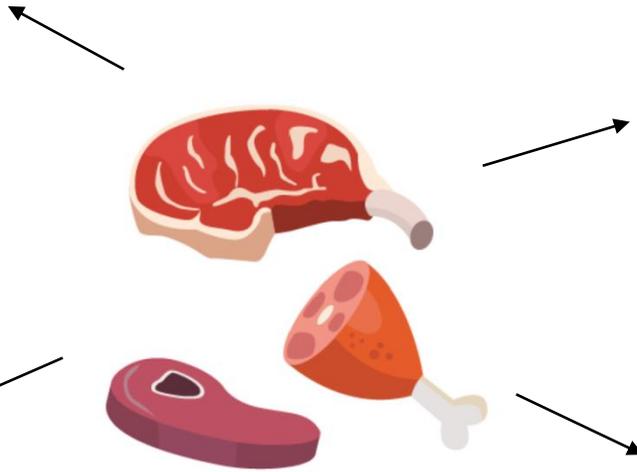


Mortalité et évènements cardio-vasculaires ⁵

³ : Santé Publique France. 2019.
⁴ : Bouvard V, et al. 2015, *Lancet Oncol.*
⁵ : Iqbal R et al., 2013, *The American Journal of Clinical Nutrition*
⁶ : Pan A, et al. 2011. *Am J Clin Nutr.*

SANTE ENVIRONNEMENTALE

Emission de gaz à effet de serre et pollution de l'air ^{7, 8}



Acidification et eutrophisation des milieux aquatiques ⁷

Changement climatique ⁷⁻¹⁰

Déforestation et consommation d'eau ^{9,10}



Consommation de viande = 1^{er} geste individuel en termes de réduction d'émission de CO2 ¹¹

7 : Poore J, Nemecek T. 2018, *Science*.

8 : Clark MA et al. 2019, *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

9 : Vanham D et al. 2013, *Ecological Indicators*.

10 : Gerber PJ et al. 2013, *Food and Agriculture Organization of the United Nations*

11 : Faire sa part ? *Carbone 4*



#36MARCHES

#PARTDIEU

MISSION BIEN TÔT ACCOMPLIE
ENCORE UN PETIT EFFORT!
VOUS DEVEZ DE LA HAUTEUR CONTINUEZ

DI LIS OIE 17 MARCHES FACILE
VOUS AVEZ PARCOURU LA MOITIÉ BRAVO!

OBJECTIF EN VUE

PROMIS : CES MARCHES VOUS MÈNERONT PLUS HAUT
TRÈS BON RYTHME. CONTINUEZ!

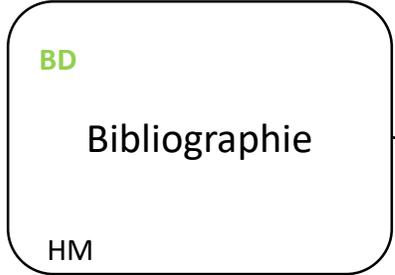
IL Y A CEUX QUI CHOISISSENT LA FACILITÉ ...ET IL Y A VOUS

CHAQUE PAS VOUS ÉLÈVE... NE VOUS ARRÊTEZ PAS

Objectifs

 Construire des interventions de changement de comportement, adaptées à **différents profils** de patients, visant à **soutenir** la baisse de consommation de viande chez des patients consultant en médecine générale

ETAPES



MAQ : Meat Attachment Questionnaire ¹⁵

- 16 items, 4 dimensions
- MAQ>TCP pour prédire intention
- Court, précis, items clairs



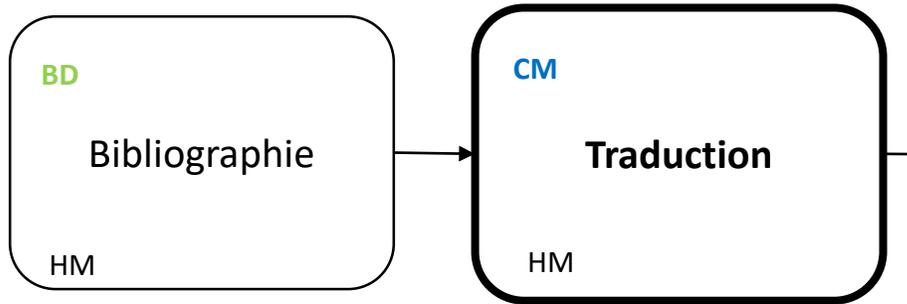
Adapté

- Validé en anglais et portugais ; population générale

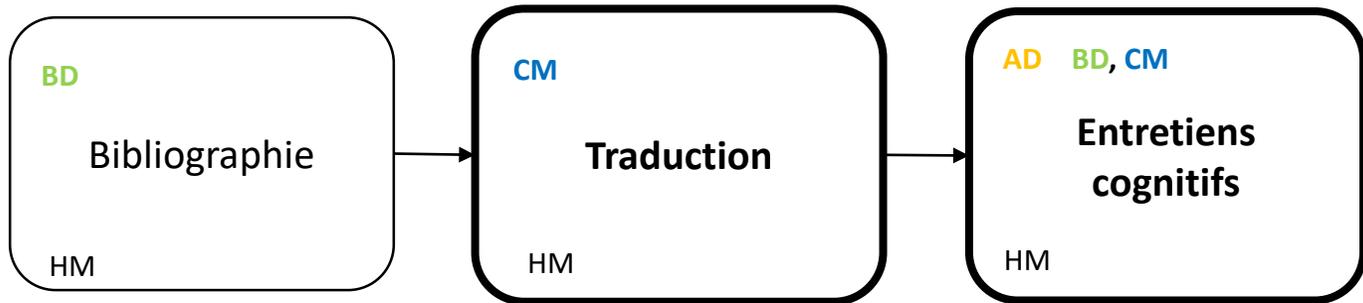


Première étape : Traduction et validation du MAQ en Français en médecine de famille

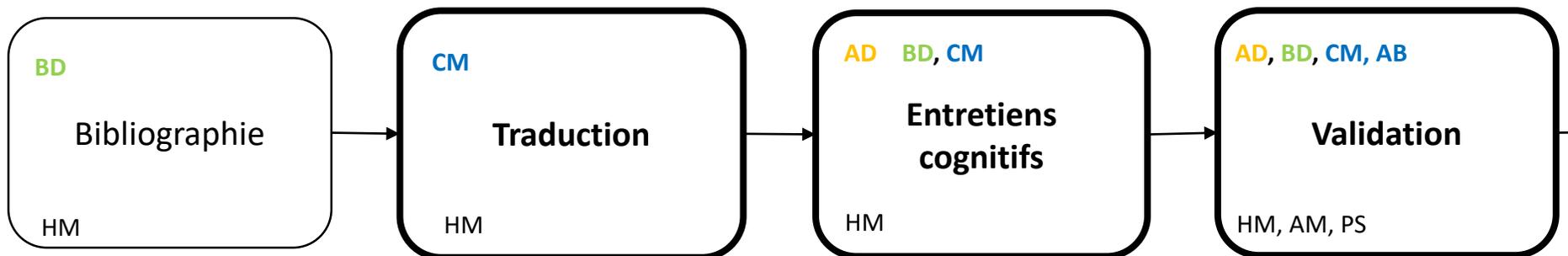
ETAPES



ETAPES



ETAPES



Questionnaire d'attachement à la viande

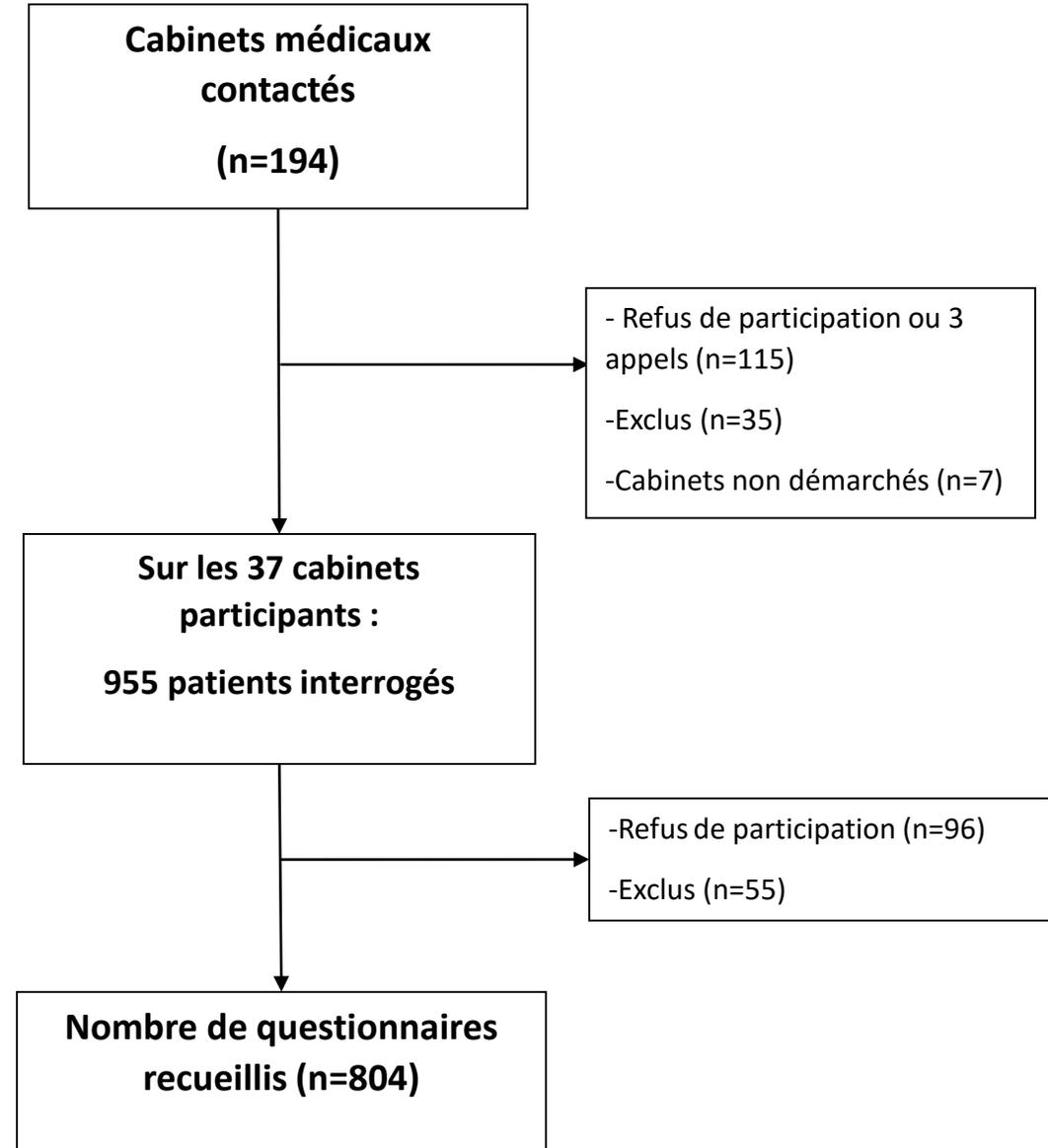
Merci de cocher la proposition qui vous correspond le mieux pour chacune des questions.

	Pas du tout d'accord	Plutôt pas d'accord	Ni d'accord, ni pas d'accord	Plutôt d'accord	Tout à fait d'accord
1/ Manger de la viande est un des bons plaisirs de la vie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2/ Rien ne peut remplacer la viande dans mon alimentation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3/ Du fait de notre place dans la chaîne alimentaire, nous avons le droit de manger de la viande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4/ Je me sens mal à l'idée de manger de la viande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5/ J'adore les repas avec de la viande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6/ Manger de la viande est irrespectueux de la vie et de l'environnement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7/ Manger de la viande est un droit incontestable de chaque personne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8/ Rien ne vaut un bon steak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9/ Une alimentation sans viande me conviendrait très bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10/ Je raffole de la viande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11/ Si je ne pouvais pas manger de viande, je me sentirais faible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12/ Si on m'obligeait à cesser de manger de la viande, je serais triste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13/ La viande me fait penser à des maladies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14/ En mangeant de la viande, je pense à la mort et à la souffrance des animaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15/ Manger de la viande est une pratique naturelle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16/ Manger de la viande est une pratique indiscutable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17/ Je ne me vois pas ne pas manger de viande régulièrement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RESULTATS FR

Sur 5 mois :

- 194 cabinets contactés
- 37 cabinets ont participé
- 955 patients interrogés
- 804 questionnaires analysés.



RESULTATS

Tableau 5 - Analyse factorielle avec coefficient de corrélation des facteurs par item pour les 4 facteurs retenus (n=804)

Items	Facteurs*			
	1	2	3	4
1 Manger de la viande est un des bons plaisirs de la vie	0.646			0.489
5 J'adore les repas avec de la viande	0.709		0.446	0.528
8 Rien ne vaut un bon steak	0.624		0.495	0.583
10 Je raffole de la viande	0.714		0.447	0.601
4 Je me sens mal à l'idée de manger de la viande		0.523		
6 Manger de la viande est irrespectueux de la vie et de l'environnement		0.473		
13 La viande me fait penser à des maladies		0.469		
14 En mangeant de la viande, je pense à la mort et à la souffrance des animaux		0.558		
3 Du fait de notre place dans la chaîne alimentaire, nous avons le droit de manger de la viande	0.411		0.494	
7 Manger de la viande est un droit incontestable de chaque personne			0.481	
15 Manger de la viande est une pratique naturelle	0.401		0.516	
16 Manger de la viande est une pratique indiscutable	0.404		0.503	0.447
2 Rien ne peut remplacer la viande dans mon alimentation	0.525			0.538
9 Une alimentation sans viande me conviendrait très bien	0.508	0.470		0.514
11 Si je ne pouvais pas manger de viande, je me sentirais faible	0.419			0.554
12 Si on m'obligeait à cesser de manger de la viande, je serais triste	0.552		0.410	0.617
17 Je ne me vois pas ne pas manger de viande régulièrement				0,387

* Les facteurs obtenant plus de 0.4 sont montrés

Dimensions

Hédonisme

Affinité

Légitimité

Dépendance

• CFA : 4 facteurs répartis selon :

- Corrélation
- Sens



Similaire Etude source

- Coefficient de Cronbach > 0,7
- H de Loevinger > 0,3



Bonne cohérence interne

POINT D'ETAPE

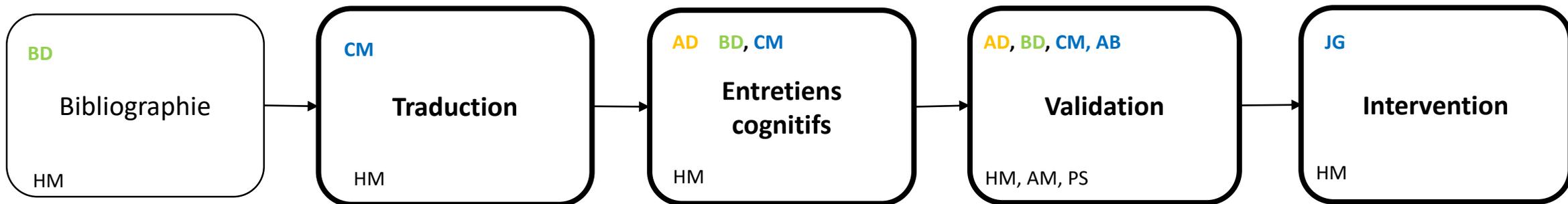
Questionnaires MAQ **traduit et validé pour explorer l'attachement à la viande**

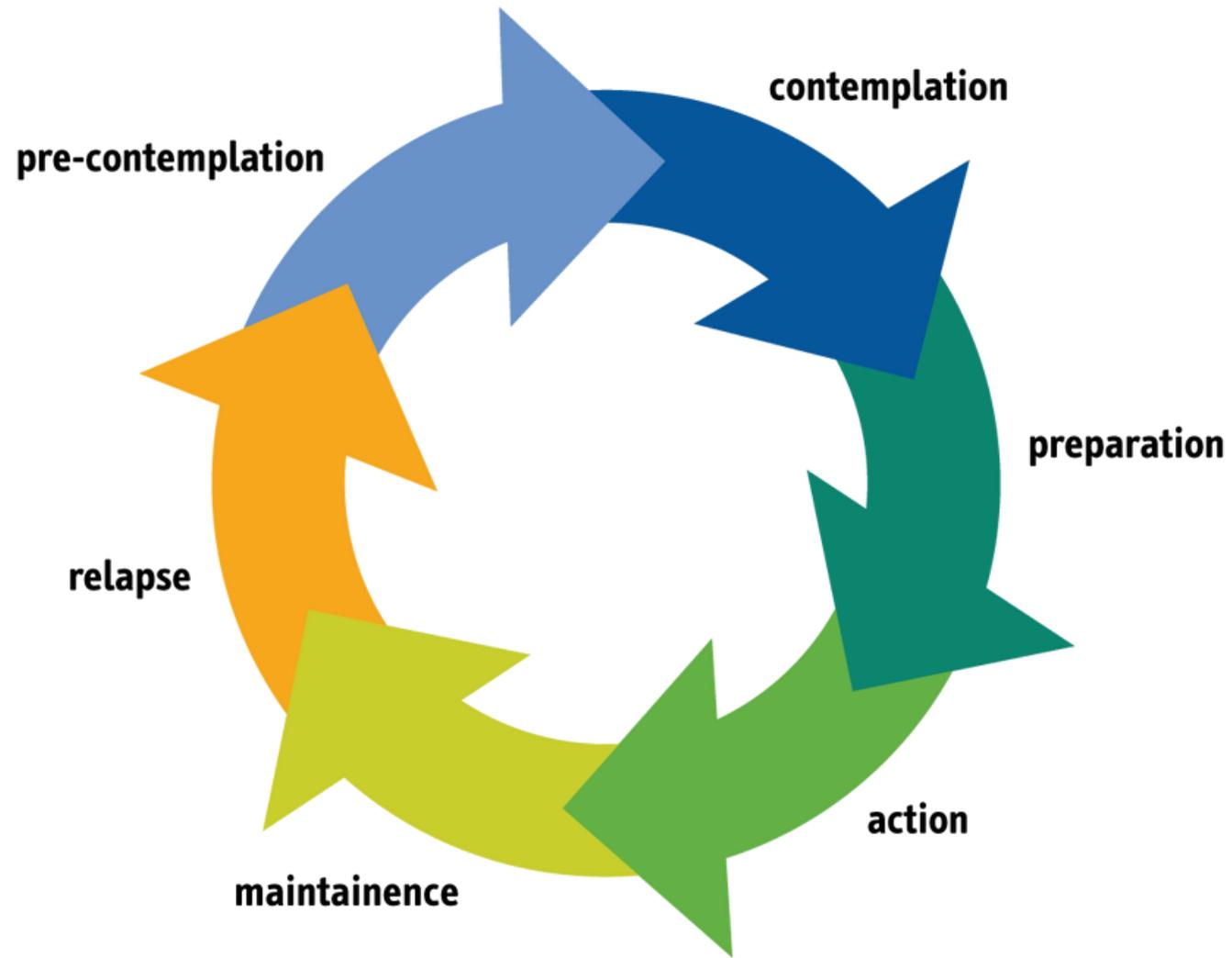
- En Français
- 17 items
- 4 dimensions: Hédonisme, Affinité, Légitimité, Dépendance
- Population de médecine de famille

Objectifs

 Construire des interventions de changement de comportement, adaptées à **différents profils** de patients, visant à **soutenir** la baisse de consommation de viande chez des patients consultant en médecine générale

ETAPES

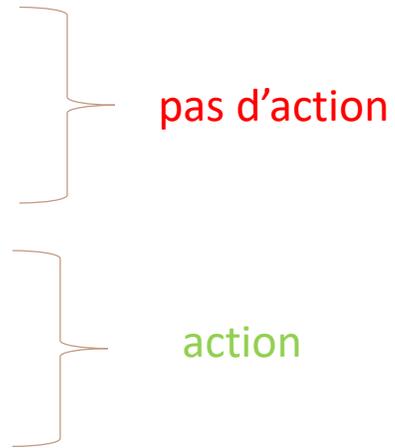




Transtheoretical Model of Change
Prochaska & DiClemente

4 groupes d'intentionnalité et d'action

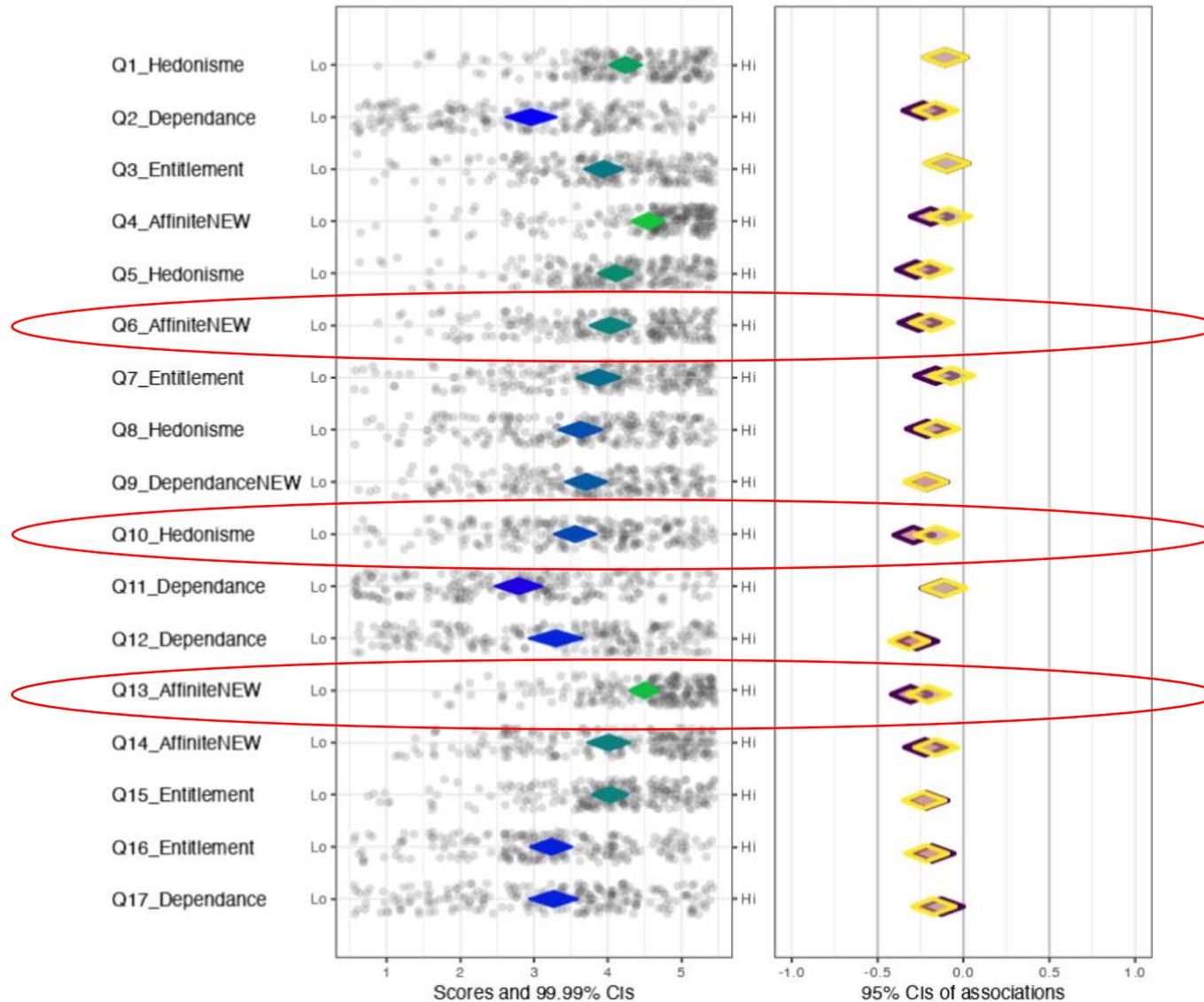
- Groupe 1 pas d'action – pas d'intention n=195
- Groupe 2 pas d'action – intention n=33
- Groupe 3 action – intention n=253
- Groupe 4 action – pas d'intention n=102



Analyses CIBER – groupe 1 et 2 pas d'action

Plot

Means and associations (r) with Q2_Intention ($R^2 = [.14; .33]$) & Q3_Intention ($R^2 = [-.1; .29]$)



Analyses CIBER – groupe 1 et 2 **pas d'action**

Q6 : Affinité - Manger de la viande est irrespectueux de la vie et de l'environnement (désaccord)

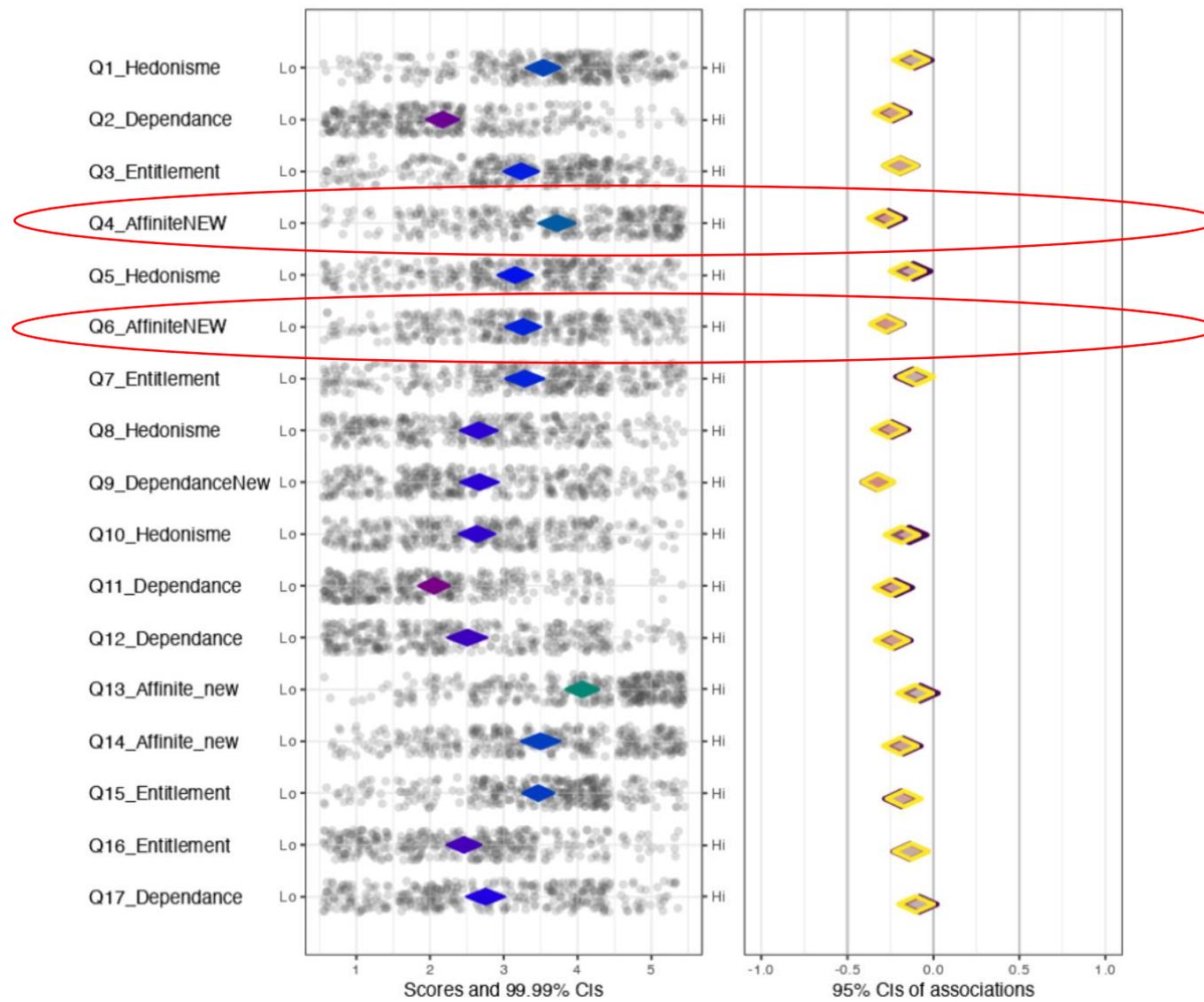
Q10 : Hédonisme - Je rafole de la viande (accord)

Q13 Affinité - Manger de la viande me fait penser à des maladies (désaccord)

Analyses CIBER – groupe 3 et 4 **action**

Plot

Means and associations (r) with Q2_Intention ($R^2 = [.12; .27]$) & Q3_Intention ($R^2 = [.12; .28]$)



Analyses CIBER – groupe 3 et 4 **action**

Q4 : Affinité - Je me sens mal à l'idée de manger de la viande (accord)

Q6 : Affinité - Manger de la viande est irrespectueux de la vie et de l'environnement (accord)

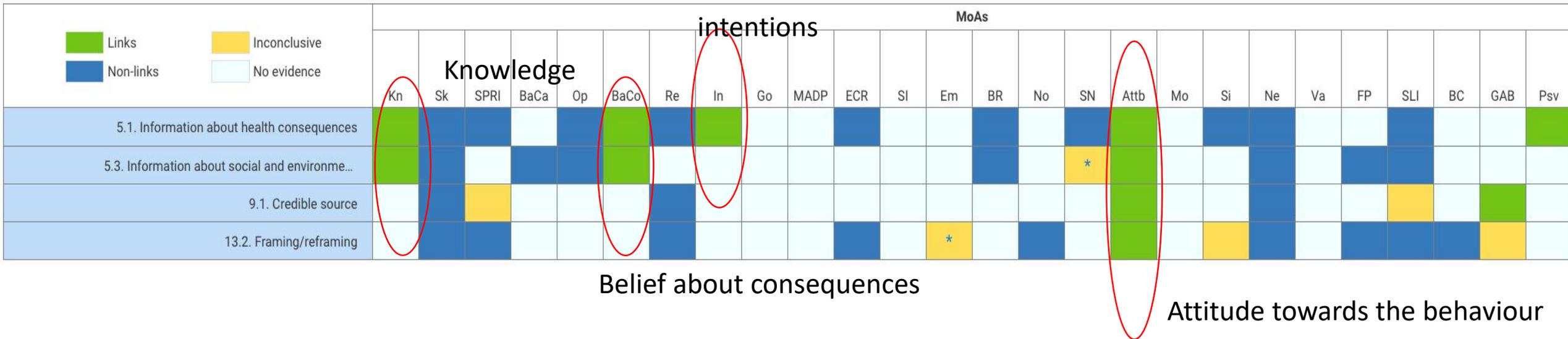
Selection des stratégies

The Theory and Techniques Tool

Explore the links between 74 Behaviour Change Techniques (BCTs) and 26 Mechanisms of Action (MoAs) by selecting a cell

i You have selected 4 BCT to filter

Show Unselected Clear Selection



12 MOIS ACTIONS | POUR LA SANTÉ & L'ENVIRONNEMENT

1 JANVIER
CONTACT
AVEC LA NATURE

2 FÉVRIER
MOBILITÉ
DOUCE

3 MARS
QUALITÉ DE
L'ALIMENTATION

4 AVRIL
ÉVITER LES PRESCRIPTIONS
D'ANTIBIOTIQUES INUTILES

5 MAI
MOINS
D'EXAMENS
COMPLÉMENTAIRES

6 JUIN
DISPOSITIFS
MOINS
POLLUANTS

7 JUILLET
ACTIVITÉ
PHYSIQUE

8 AOÛT
IVRS : PRIVILÉGIER
LES TRAITEMENTS
NATURELS

9 SEPTEMBRE
DIMINUER
LA VIANDE

10 OCTOBRE
MOINS
D'ÉCRANS

11 NOVEMBRE
RÉDUIRE
LES AINS

12 DÉCEMBRE
PLACE À LA
PRÉVENTION



MANGER MOINS DE VIANDE

LA VIANDE, CE SONT DES PROTÉINES ET DU FER. OUI, MAIS...

La consommation moyenne mondiale de viande par habitant est en hausse. Il existe un lien évident entre la consommation élevée de viande et la survenue de certaines maladies. Par ailleurs, sa production a un coût important pour l'environnement, entraînant des émissions de gaz à effet de serre et une utilisation importante d'eau et d'énergie fossile.¹

Où trouver une quantité similaire de fer (3,6 mg)^{2,3} ?

Besoins quotidiens en fer : *

- Hommes, femmes ménopausées, enfants : 8-12 mg/jour
- Femmes réglées/célestes : 16/30 mg/jour



Où trouver une quantité similaire de protéines (45 g)^{2,4} ?

Besoins quotidiens en protéines : 1 g/kg de poids corporel/jour donc 60 g pour une personne de 60 kg



140 g de champignons cuits

0,15 kg CO₂eq



150 g de pois chiches ou 180 g de haricots rouges cuits

0,19 kg CO₂eq



190 g d'épinards

0,4 kg CO₂eq



66 g de lentilles (poids sec)

0,91 kg CO₂eq

150 g de bœuf rôti cuit

5,14 kg CO₂eq**



* L'absorption du fer varie selon divers paramètres.



160 g de lentilles (poids sec)

0,15 kg CO₂eq



250 g de poisson

2,2 kg CO₂eq



290 g de tofu

0,18 kg CO₂eq



230 g de pois chiches (poids sec)

0,23 kg CO₂eq

** L'équivalent CO₂ (CO₂eq) est une unité de mesure utilisée pour comparer l'émission de gaz à effet de serre. Chiffres tirés de la base de données Agribalyse.

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ

Réduction de la mortalité

Manger seulement une demi-portion (environ 42 g) de viande rouge par jour pourrait éviter :

7,6% des décès chez les femmes¹

9,3% des décès chez les hommes¹

Manger moins de viande hachée, de charcuterie ou de saucisses, c'est réduire :

de **42%** le risque de maladie cardiovasculaire²

de **18%** le risque de cancer colorectal³

de **19%** le risque de diabète



Où trouver de la B12 ?

Besoins quotidiens : 4-5 µg/jour⁴



100 g de poisson (5 µg)



30 g de fromage (0,5 µg)



2 œufs (1,6 µg)

BÉNÉFICES POUR L'ENVIRONNEMENT

Utilisation et qualité de l'eau

L'agriculture et le bétail utilisent plus d'eau douce que toute autre activité humaine. Les déjections des animaux et les engrais polluent les nappes phréatiques.

Prendre soin de la biodiversité

La conversion des terres en pâturages et cultures de céréales destinés à nourrir le bétail affecte la biodiversité.

Diminution des gaz à effet de serre

Les bovins émettent des gaz à effets de serre du fait du méthane généré lors de leur digestion.

LA PRESCRIPTION DURABLE

- Limiter sa consommation de viande à 2-3 repas carnés par semaine, dont 1 maximum de viande rouge.
- Substituer les portions de viande à l'aide du tableau des équivalents ci-dessus.
- Privilégier les élevages locaux, en plein air.

Quand aborder la question de la consommation de viande ?

Notamment en cas de maladie cardiovasculaire, hypertension artérielle, hypercholestérolémie, diabète, lors de la diversification alimentaire du nourrisson ou encore de la prévention du cancer colorectal.



RÉFÉRENCES

1. Berrington R, Fieldwick J, Dainoff J, et al. Meat consumption and mortality: Results From a Prospective Cohort Study. Arch Intern Med. 2012;172(7):599-599.

2. Pan A, et al. Red Meat Consumption and Mortality: Results From a Prospective Cohort Study. Arch Intern Med. 2012;172(7):599-599.

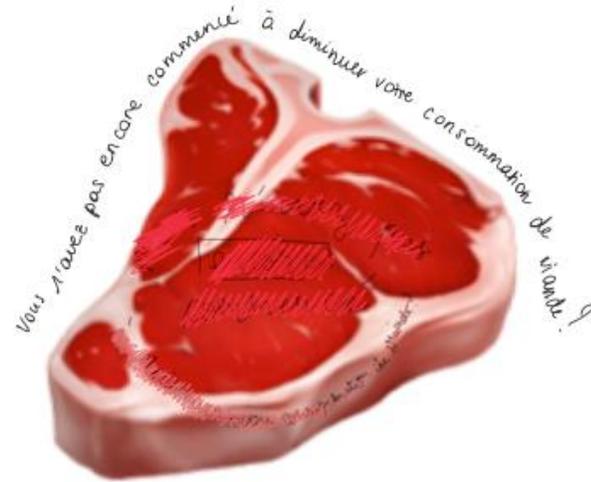
3. Micha R, et al. Red and processed meat consumption and risk of incident coronary heart disease, stroke, and diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. Circulation. 2010;122(2):227-235.

4. OMS. Cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée, 2015. Disponible sur : <https://www.who.int>

5. Société suisse de nutrition (<https://www.ssn.ch/fr/>)

6. Base de données suisse de valeur nutritive (<https://nksw.nutrition.ch/>)





Maladies Cardiovasculaire & Diabète

Pour vous la viande est source de protéine, de fer et de plus? Plus saine - non que...

Cancer

Une consommation de viande transformée est associée à un risque augmenté de 29% pour le diabète ainsi qu'un risque augmenté jusqu'à 42% de maladie coronarienne. (- les vaisseaux sanguins près du cœur)

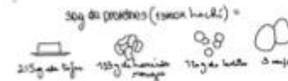
+ obésité de viande transformée =

L'organisation mondiale de la Santé (l'OMS) a classé en 2015, la consommation de viande transformée comme étant "cancérogène" et la consommation de viande rouge comme probablement "cancérogène".

Et dans le quotidien comment faire? 3

• Réduire la portion de viande par jour par la portion d'autres aliments riches en fer et protéines (cela permettrait de diminuer de 29% le risque de diabète)

• 70% des décès chez les femmes et 93% chez les hommes pourraient être évités en diminuant la consommation de cette portion de viande rouge par jour



Vous voulez végétaliser votre alimentation sans risque de carence? 1



→ aller de nuit dans viande ces aliments ont peut-être plus de fer que la viande de mouton ou de bœuf (suggestion de Julia)

Scannez le QR code

SOURCES :

1. Organisation mondiale de la Santé. Cancer : cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée. OMS. <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat> Bouvard et al, 2015, The lancet oncology : Carcinogenicity of consumption of red and processed meat
2. Micha, R., Wallace, S.K., Mozaffarian, D. (2010). Red and processed meat consumption and risk of incident coronary heart disease, stroke, and diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. *Circulation* 121, 2271-83.
3. Pan et al 2012: Red Meat Consumption and Mortality: Results From 2 Prospective Cohort Studies



Connaissez-vous les impacts environnementaux de la consommation de viande ?

Consommation d'eau

Réduire sa consommation de viande contribuerait à une forte réduction de la consommation d'eau. En effet, la consommation effective d'eau aux différents stades de la production carnée est relativement élevée.¹

Co2 à effet de serre

Le bœuf du bœuf représente plus de 60% des gaz à effet de serre (avant par le bœuf). En effet, la transformation et production de nourriture des animaux ainsi que le métabolisme par le processus digestif de ces derniers sont les 2 sources principales de CO2 d'émission de CO2.²

Pour plus d'informations...

- La nourriture la plus associée aux impacts environnementaux les plus négatifs étant celle de la viande rouge, une transition alimentaire visant à réduire sa consommation de viande améliorerait la durabilité environnementale.
- Limiter sa consommation de viande à 50g par jour permettrait de réduire de 6,6% les émissions totales de gaz à effet de serre.

→ **Voies de réduction de la viande.**

→ **Effets sur la viande et l'environnement.**



Selon les experts, les protéines végétales ont le potentiel nécessaire pour remplacer la viande tout en ayant une empreinte carbone nettement inférieure.

Sources :

1. Vanham D, Mekonnen MM, Hoekstra AY. The water footprint of the EU for different diets. Ecological Indicators. sept 2013;32:1-8
2. Gerber PJ, Food and Agriculture Organization of the United Nations, éditeurs. Tackling climate change through livestock: a global assessment of emissions and mitigation opportunities. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2013. 115 p.
3. Clark MA, Springmann M, Hill J, Tilman D. Multiple health and environmental impacts of foods. Proceedings of the National Academy of Sciences. 12 nov 2019;116(46):23357-62

Conclusions

- ↘ consommation viande = enjeu de santé planétaire
- MAQ français validé et utilisable
- Ebauche d'intervention non médiées par l'humain pour 2 groupes
- Recherche en cours – 12 mois/12 actions

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

hubert.maisonneuve@unige.ch



RESULTATS

Tableau 3 - Caractéristiques socio-démographiques des participants (N=804)

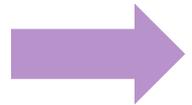
Caractéristiques [N=804]	Echantillon	Médiane (IQR, min-max)	Proportion de répondants [%]
Sexe [n=803]			
Féminin	527		65.63
Masculin	276		34.37
Non binaire	0		0
Âge [n=801]			
< 40 ans	238	51 (30, 20-93)	29.71
40-60 ans	263		32.83
>= 60 ans	300		37.45
Lieu de résidence :			
Zone urbaine	523		65
Zone rurale	281		35
Catégorie socio-professionnelle (INSEE)			
Agriculteur (trices)	2		0.25
Artisan.es commerçant.es ; chef.fes d'entreprise >10 personnes	25		3.11
Cadres et professions intellectuelles supérieures	165		20.52
Professions intermédiaires	41		5.10
Employé.es	224		27.86
Ouvriers (ères)	27		3.36
Retraité.e	253		31.47
Sans activité	67		8.33

- Femmes > Hommes
- Age médian : 51 ans
- Zone urbaine > rurale
- Retraités, employés, cadres: + représentés

RESULTATS

Analyse descriptive

- Score moyen du MAQ = 2.8 (SD = 0.46) ; [IC=2.48-3.12]
- Distribution normale
- Bonne variabilité des réponses



Items jugés discriminants

Figure 4 - Graphique de distribution du score total du MAQ

