

CO-ORGANISÉ  
AVEC LES COLLÈGES  
RÉGIONAUX

• Strasbourg • Reims • Dijon  
• Nancy • Besançon

# CONGRÈS NATIONAL

CNCG Collège Académique



24<sup>e</sup>

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



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



Strasbourg

Palais de la musique et des congrès

20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

- Pas de conflit d'intérêt



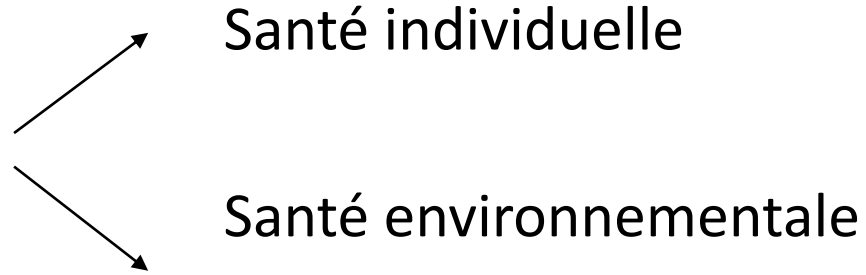
UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE

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



- Santé planétaire

- Co-bénéfice



Consommation de viande

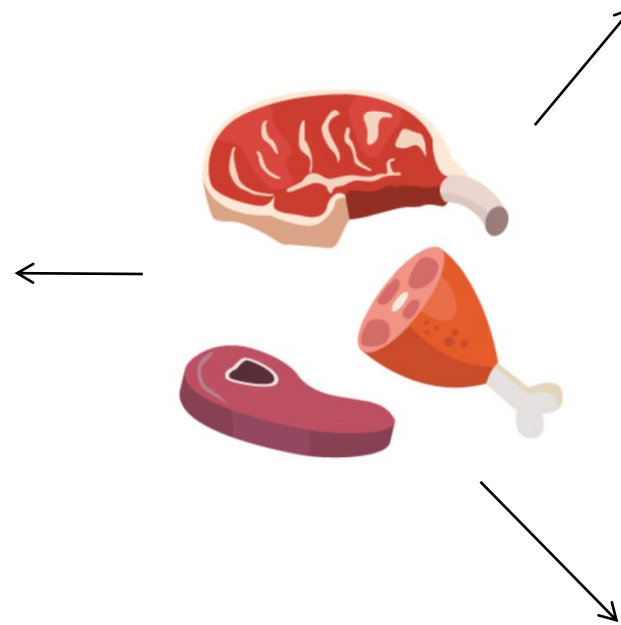
1 : Whitmee et al. 2015, *The Lancet*  
2 : Holguera JG, Senn N et al. 2021. *La Presse Médicale Formation*

# SANTE INDIVIDUELLE

Surconsommation de viande <sup>3</sup> :

Cancers (colorectal...) <sup>4</sup>

Autres : Diabète type II, Obésité... <sup>6</sup>

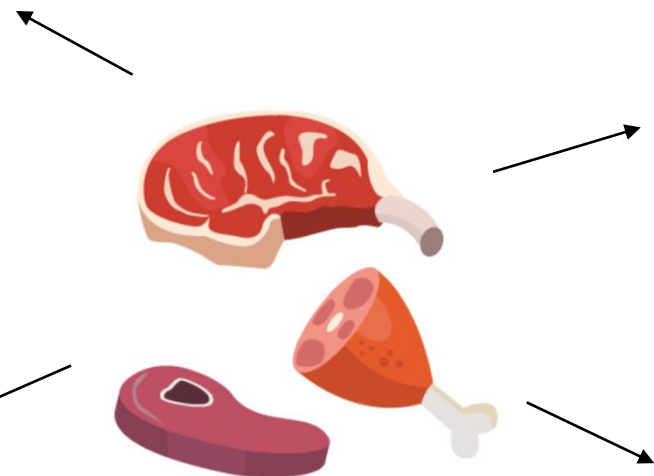


Mortalité et évènements cardio-vasculaires <sup>5</sup>

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

# SANTE ENVIRONNEMENTALE

Emission de gaz à effet de serre et pollution de l'air <sup>7, 8</sup>



Acidification et eutrophisation des milieux aquatiques <sup>7</sup>

Changement climatique <sup>7-10</sup>

Déforestation et consommation d'eau <sup>9,10</sup>



Consommation de viande = 1<sup>er</sup> geste individuel en termes de réduction d'émission de CO2 <sup>11</sup>

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

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

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


OBJECTIF EN VUE

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

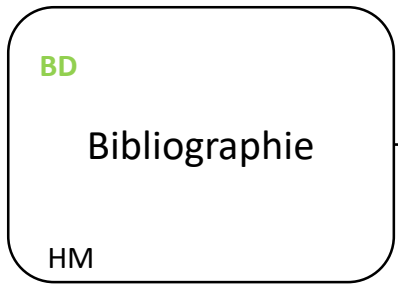
IL Y A CEUX QUI CHOISISSENT LA FACILITÉ ... ET IL Y A VOUS

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



→ Sélection des outils



## MAQ : Meat Attachment Questionnaire <sup>15</sup>

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



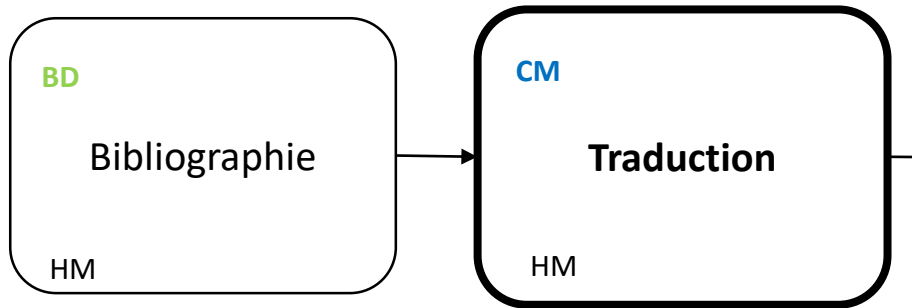
**Adapté**

- Validé en anglais et portugais ; population générale

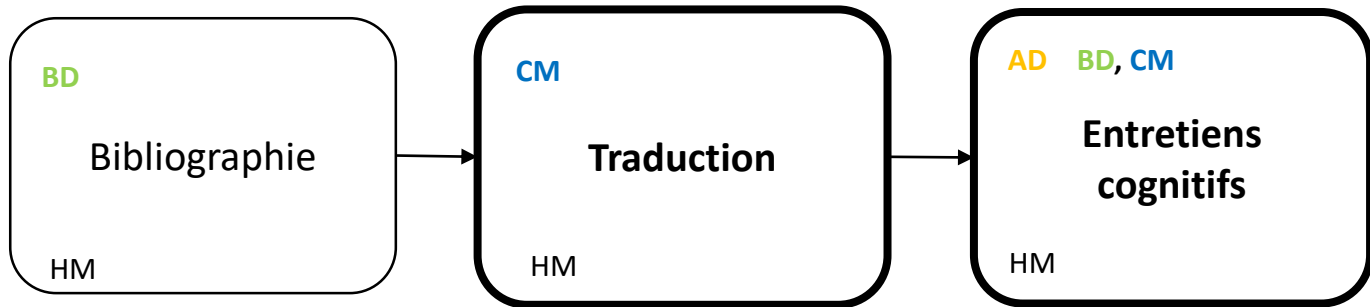


**Première étape : Traduction et validation du MAQ en Français en médecine de famille**

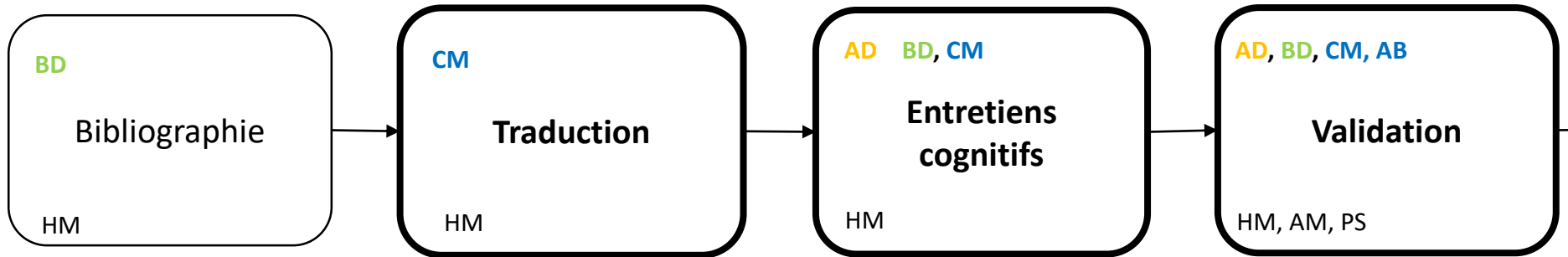
# ETAPES



# ETAPES



# ETAPES



## Questionnaire d'attachement à la viande

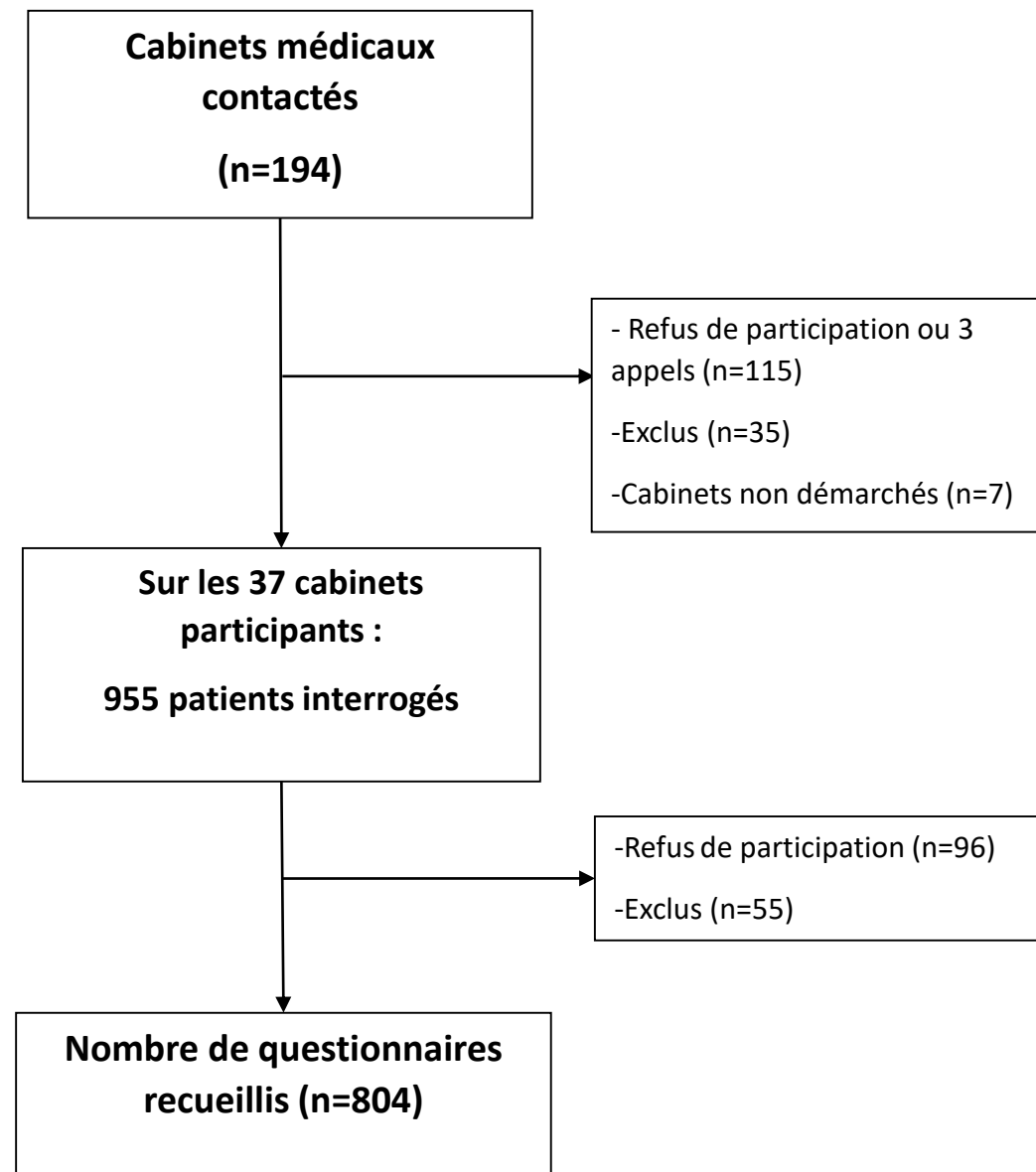
Merci de cocher la proposition qui vous correspond le mieux pour chacune des questions.

	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**

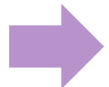
• CFA : 4 facteurs répartis selon :

- 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**

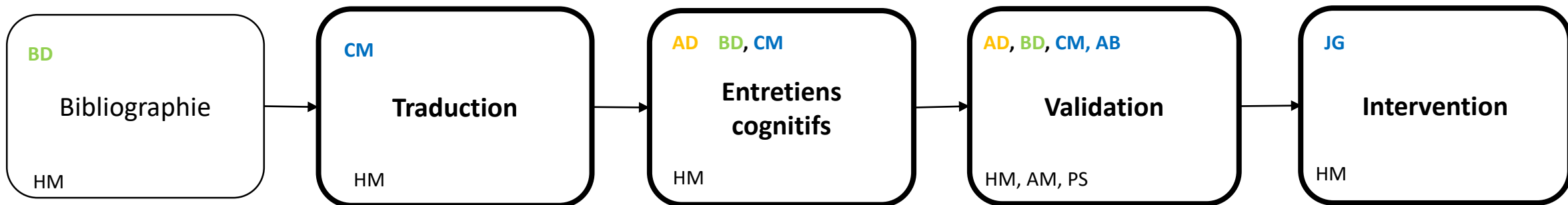
- En Français
- 17 items
- 4 dimensions: Hédonisme, Affinité, Légitimité, Dépendance
- Population de médecine de famille

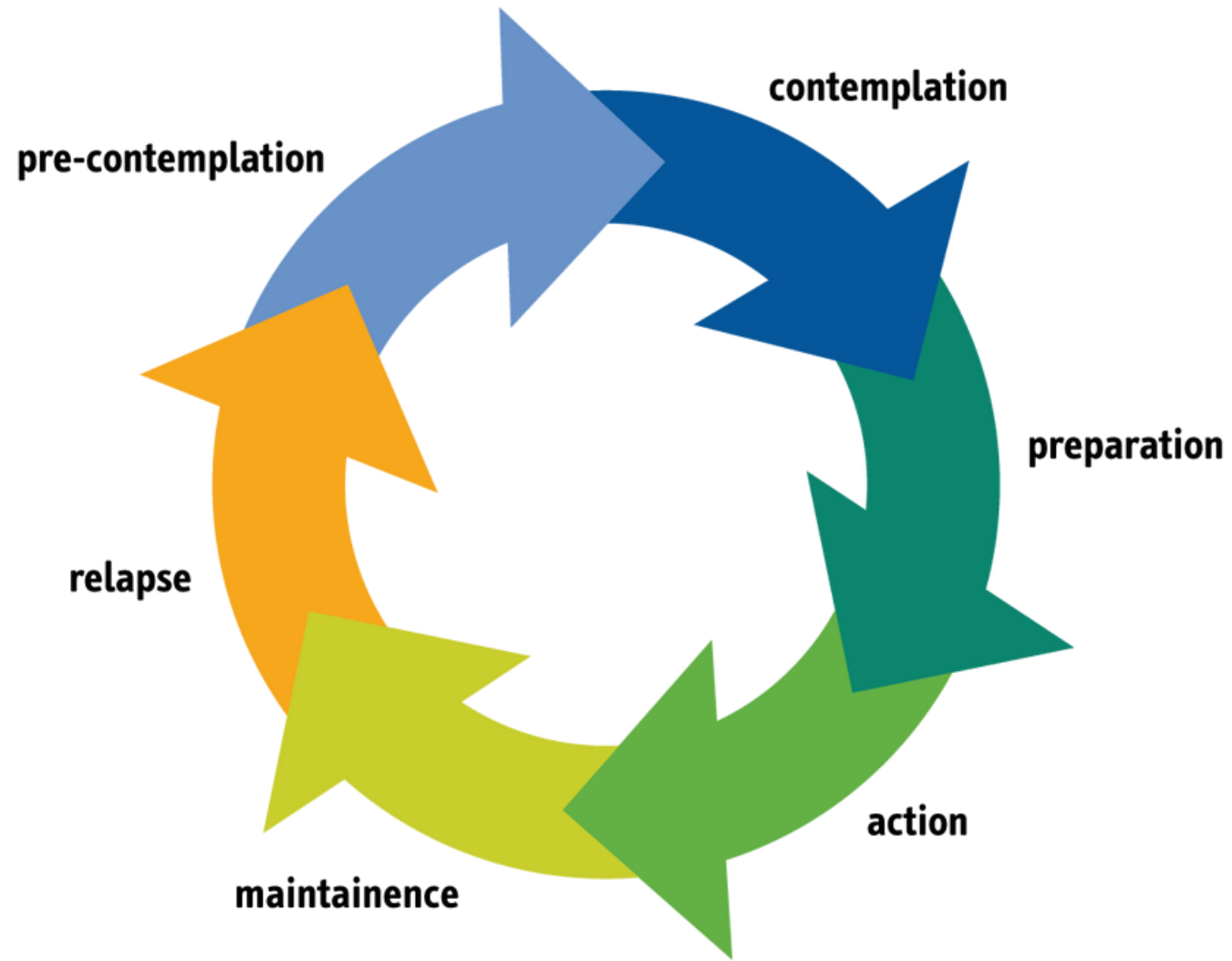


# Objectifs

 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



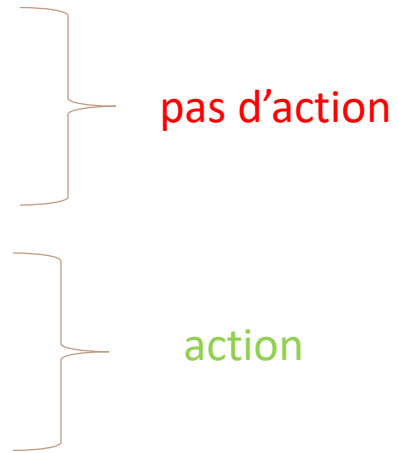


**Transtheoretical Model of Change**  
Prochaska & DiClemente



# 4 groupes d'intentionnalité et d'action

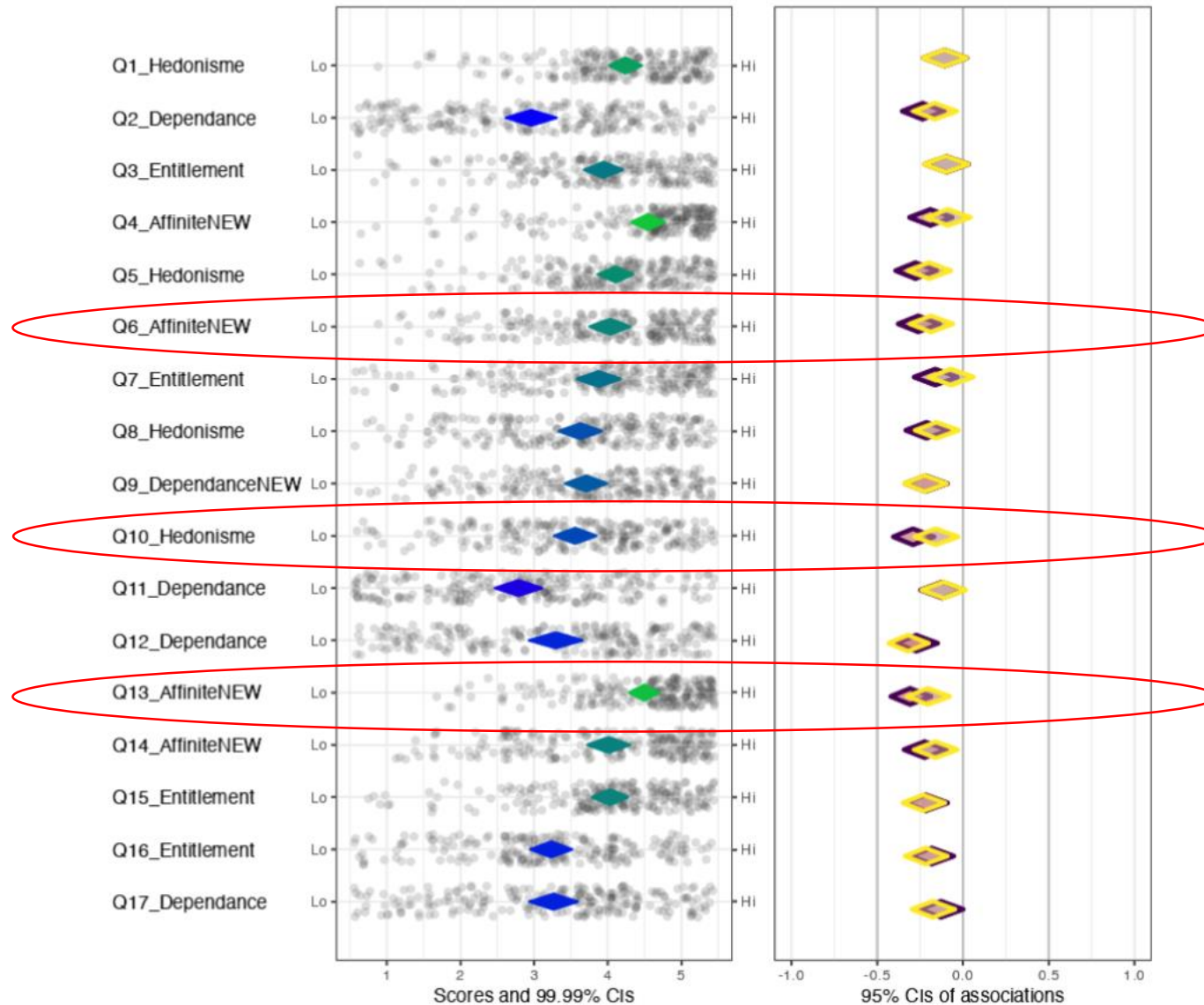
- Groupe 1 pas d'action – pas d'intention n=195
- Groupe 2 pas d'action – intention n=33
- Groupe 3 action – intention n=253
- Groupe 4 action – pas d'intention n=102



# 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)

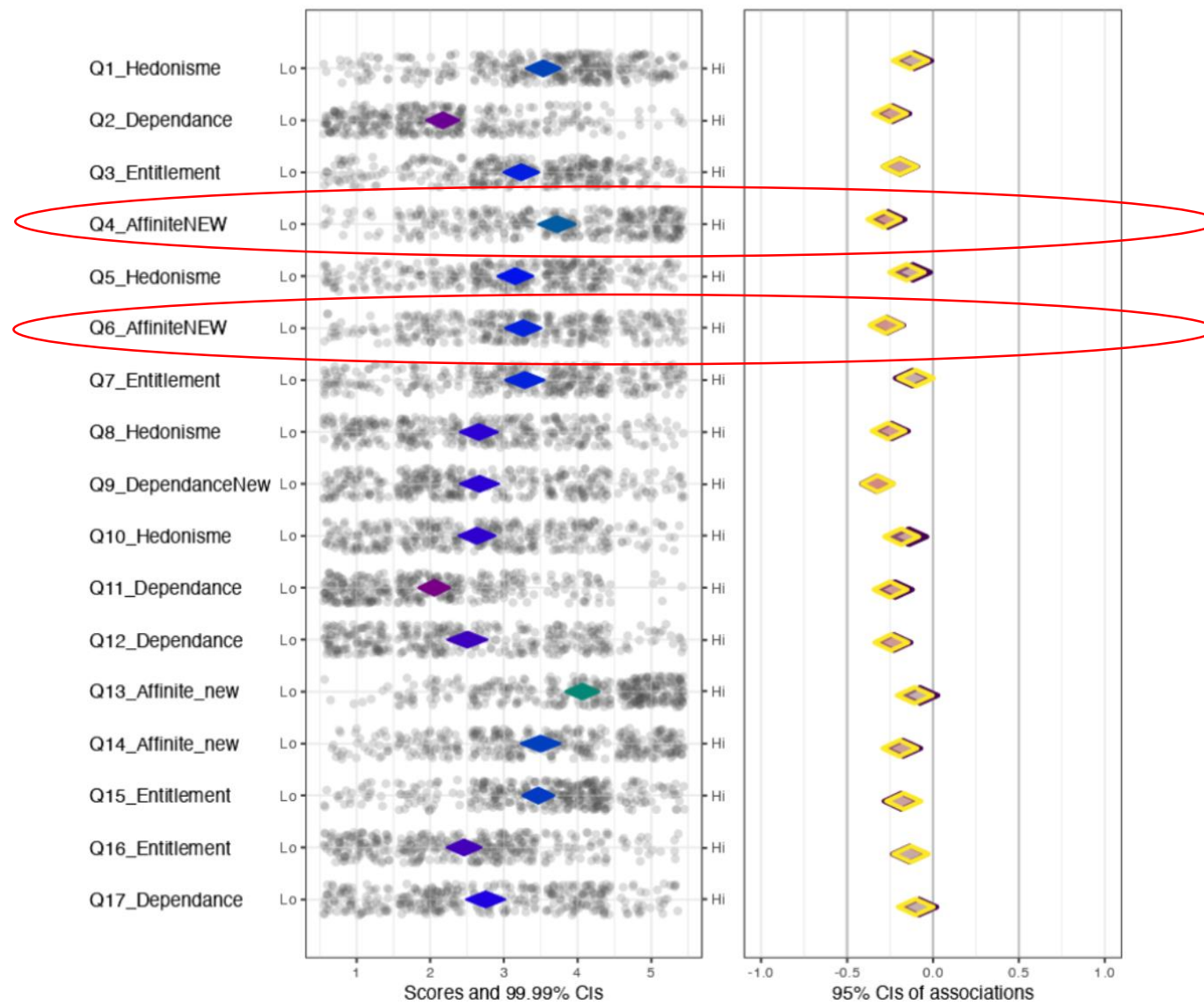
Q10 : Hédonisme - Je rafole de la viande (accord)

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)

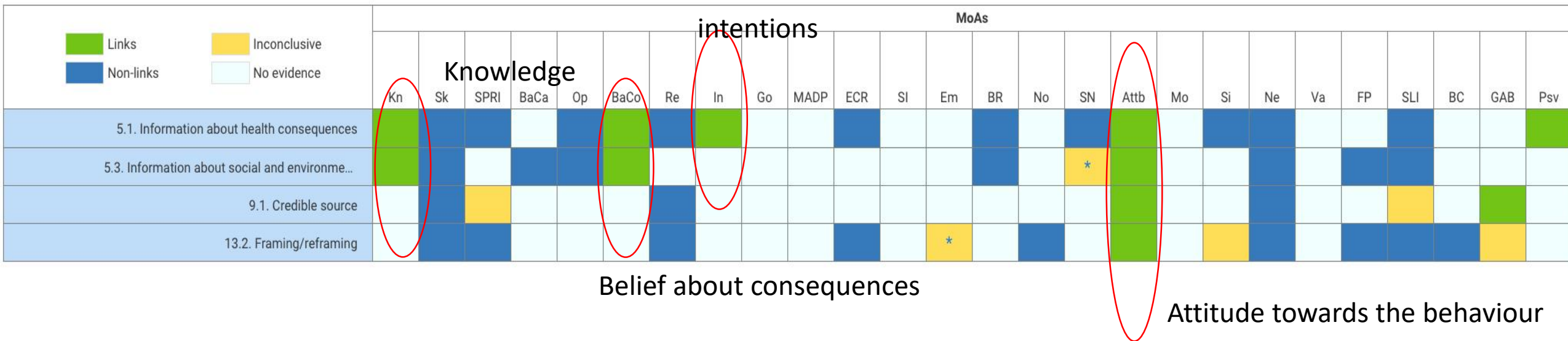
# Selection des stratégies

## 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



Belief about consequences

Attitude towards the behaviour

# 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.<sup>1</sup>

Où trouver une quantité similaire de fer (3,6 mg)<sup>2,3</sup> ?

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)<sup>2,4</sup> ?

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 CO<sub>2</sub>eq
- 150 g de pois chiches ou 180 g de haricots rouges cuits  
0,19 kg CO<sub>2</sub>eq
- 190 g d'épinards  
0,4 kg CO<sub>2</sub>eq
- 66 g de lentilles (poids sec)  
0,91 kg CO<sub>2</sub>eq

150 g de bœuf rôti cuit  
5,14 kg CO<sub>2</sub>eq\*\*



\* L'absorption du fer varie selon divers paramètres.

- 160 g de lentilles (poids sec)  
0,15 kg CO<sub>2</sub>eq
- 250 g de poisson  
2,2 kg CO<sub>2</sub>eq
- 290 g de tofu  
0,18 kg CO<sub>2</sub>eq
- 230 g de pois chiches (poids sec)  
0,23 kg CO<sub>2</sub>eq

\*\* L'équivalent CO<sub>2</sub> (CO<sub>2</sub>eq) 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 femmes<sup>1</sup>
- 9,3% des décès chez les hommes<sup>1</sup>

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

- de 42% le risque de maladie cardiovasculaire<sup>2</sup>
- de 18% le risque de cancer colorectal<sup>3</sup>
- de 19% le risque de diabète



### Où trouver de la B12 ?

Besoins quotidiens : 4-5 µg/jour<sup>4</sup>

- 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.
- ☑ Préférer 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):557-563.

2. Pan A, et al. Red Meat Consumption and Mortality: Results From a Prospective Cohort Study. Arch Intern Med. 2012;172(7):557-563.

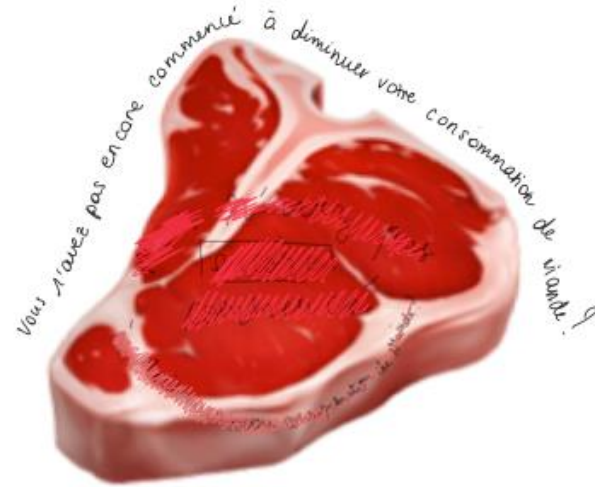
3. Micha R, et al. Red and processed meat consumption and risk of incident coronary heart disease, stroke, and diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. Circulation. 2010;122(2):227-235.

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/>)



Illustration : Agence Les Deux Dandys | Texte : Apolline Sorphan, Mathilde Zuber, Hubert Mavrouneux, Johanna Sommer



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)

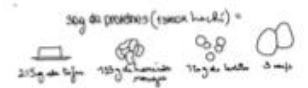
L'organisation mondiale de la Santé (l'OMS) a classé en 2015, la consommation de viande transformée comme étant "cancérogène" et la consommation de viande rouge comme probablement "cancérogène".

+ obésité de viande transformée =

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)

• 74% 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 car cela en met plus en site que par le matin de métabolisme de cancer (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.<sup>1</sup>

Co2 à effet de serre

Le bœuf du bœuf représente plus de 60% des émissions de gaz à effet de serre causés par les humains. 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 et d'émissions de méthane.

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.

→ Infos de détail sur la viande.

→ Infos 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)

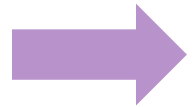
Caractéristiques [N=804]	Echantillon	Médiane (IQR, min-max)	Proportion de répondants [%]
<b>Sexe [n=803]</b>			
Féminin	527		65.63
Masculin	276		34.37
Non binaire	0		0
<b>Âge [n=801]</b>			
< 40 ans	238	51 (30, 20-93)	29.71
40-60 ans	263		32.83
>= 60 ans	300		37.45
<b>Lieu de résidence :</b>			
Zone urbaine	523		65
Zone rurale	281		35
<b>Catégorie socio-professionnelle (INSEE)</b>			
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

