

NUTRI-dac

Journées Francophones de Nutrition : morceaux choisis

Les Journées Francophones de Nutrition réunissent chaque année les professionnels de la nutrition de langue française. L'édition 2017 s'est déroulée à Nantes du 13 au 15 décembre et a réuni plus de 2 000 participants. Retour sur plusieurs interventions marquantes.

Les déterminants du déficit protéique chez les sujets âgés

En maison de retraite, 3 personnes sur 4 ne couvrent pas leurs besoins protéiques et 1 personne sur 2 est dénutrie ou à risque de dénutrition. Face à ce constat alarmant, l'équipe de Claire Sulmont-Rossé (Dijon) étudie les déterminants des faibles apports protéiques chez les personnes âgées en maison de retraite.

De grandes disparités interindividuelles existent quant aux apports protéiques, les personnes les plus âgées présentant un risque plus élevé d'avoir des prises insuffisantes. Le déficit protéique chez les plus petits mangeurs s'explique principalement par une faible consommation de viande, poisson ou œuf au déjeuner et au dîner.

Les principaux déterminants de ce déficit sont les altérations du système de régulation de l'appétit, des capacités sensorielles et du statut dentaire, la baisse de l'activité physique et la modification des préférences pour les produits carnés. En outre, la croyance erronée que les besoins protéiques sont réduits après 70 ans est très répandue. Enfin, la distanciation entre les personnes et leur alimentation (délégation des courses, de la préparation en cuisine) explique également les faibles apports. Différentes mesures sont à mettre en place en maison de retraite pour prévenir la dénutrition : informer les sujets âgés, augmenter l'appétence des plats protéiques, enrichir

l'alimentation et impliquer les personnes dans l'acte culinaire.

Jeûne et régimes restrictifs : non justifiés en cancérologie

Face à l'engouement grandissant pour la pratique du jeûne et des régimes restrictifs, le réseau NACRE a réalisé une expertise collective sur l'impact de ces régimes dans le contexte du cancer. Les différents types de régime considérés sont : le jeûne intermittent (arrêt complet de la prise alimentaire sans restriction hydrique) ; la restriction calorique (réduction d'au moins 20 % des ingesta caloriques) ; la restriction protéique (à moins de 10 % des apports caloriques totaux) ; le régime cétogène (réduction des apports glucidiques à moins de 10 % des apports caloriques totaux, sans restriction calorique). En prévention du cancer, les données disponibles sont rares et n'apportent pas de preuve de l'effet bénéfique ou délétère de ces régimes. Chez les patients atteints de cancer, les essais cliniques réalisés sont peu nombreux et de faible qualité. Ils aboutissent à des résultats contradictoires et n'apportent pas de preuve d'un effet favorable du jeûne ou des régimes restrictifs sur l'efficacité des traitements anticancéreux ou sur le pronostic de la néoplasie. Une proportion importante de ces travaux mentionne cependant une perte de poids ou de masse musculaire.

Trois recommandations à destination des professionnels sont à retenir : informer le public que

la pratique du jeûne ou des régimes restrictifs n'est pas justifiée dans le cadre de la prévention et du traitement du cancer ; sensibiliser les patients sur les risques d'aggravation de la dénutrition ; et si les patients souhaitent quand même pratiquer un jeûne ou régime restrictif de façon autonome, leur proposer la mise en place d'une surveillance diététique.

Nutrition et environnement vont de pair

Dans le cadre du projet AGRALID, l'équipe de Hayo van der Werf (Rennes) a quantifié les impacts environnementaux de plusieurs types de menus grâce à la méthode de l'analyse du cycle de vie. Le menu moyen des Français a été comparé à 3 menus conformes aux recommandations nutritionnelles : menu PNNS, menu PNNS sans poisson, et menu végétarien. Ces menus étaient évalués en version standard et en version enrichie en acides gras oméga 3 par la démarche de production Bleu Blanc Cœur. Les résultats montrent une diminution de l'impact environnemental du menu PNNS comparativement au menu moyen de référence pour l'ensemble des critères environnementaux considérés : changement climatique, demande en énergie, acidification, eutrophisation et occupation des terres. Le menu végétarien est le moins impactant pour tous les critères, sauf pour la demande en énergie. L'amélioration des teneurs en oméga 3 des produits animaux n'augmente pas les impacts environnementaux des menus. Manger en accord avec les recommandations permet donc de réduire son impact environnemental.

D'après les communications des Journées Francophones de Nutrition (13-15 décembre 2017, Nantes).

Alcoolisation fœtale : une prévalence élevée

Selon une étude internationale, 1 femme enceinte sur 13 ayant consommé de l'alcool pendant sa grossesse met au monde un nourrisson ayant un trouble du spectre de l'alcoolisation fœtale (TSAF). La prévalence mondiale du TSAF chez les enfants et les adolescents est estimée à 7,7 pour 1 000 et à 19,8 pour 1 000 en Europe ! Les 5 pays avec la prévalence la plus élevée sont l'Afrique du Sud, la Croatie, l'Irlande, l'Italie et la Biélorussie, avec respectivement 111, 53, 48, 45 et 37 pour 1 000. Cette prévalence est encore accrue dans certaines populations (précaires, psychiatriques ou encore incarcérées). Des programmes de prévention et de dépistage s'imposent.

Lange S, et al. *JAMA Pediatrics* 2017.
Doi:10.1001/jamapediatrics.2017.1919

Bouger dès 2 ans pour rester mince

Plus que le comportement alimentaire, c'est la dépense énergétique à l'âge de 2 ans qui constituerait un facteur prépondérant dans le développement d'une obésité infantile. Le suivi des enfants de la cohorte française EDEN a montré que, chez les garçons, c'est le temps passé devant un écran à 2 ans qui est positivement associé avec le pourcentage de masse grasse à 5 ans. Chez les filles, le temps consacré à des jeux extérieurs à 2 ans est inversement associé à l'adiposité trois ans plus tard. Les habitudes alimentaires précoces ne seraient pas en lien avec un excès de masse grasse.

Saldanha-Gomes C, et al. *In J Obesity* 2017; 41:38-45. Doi:10.1038/ijo.2016.138

Le rôle de l'alimentation dans la sclérose en plaques

En cas de sclérose en plaques (SEP), ni l'alimentation ni d'autres thérapies alternatives ne peuvent remplacer les traitements conventionnels. Cependant, certains nutriments pourraient améliorer le quotidien des malades et réduire le risque de rechute. C'est ce que montre une revue de la littérature qui a analysé 47 articles publiés entre 2005 et 2015.

L'inflammation constitue le principal mécanisme en cause dans l'apparition et l'évolution de la maladie. Une supplémentation en acide eicosapentaénoïque (EPA), acide docosahexaénoïque (DHA) et antioxydants permettrait de réduire l'inflammation cellulaire et ainsi de diminuer la fatigue et le risque de rechute. Il y a des preuves suffisantes pour affirmer que la carence en vitamine D est un facteur de risque pour la SEP. Selon plusieurs études, le taux de vitamine D pourrait constituer un biomarqueur de la maladie.

D'autres travaux ont montré une corrélation négative entre la concentration en vitamine B12 et le score EDSS (*Expanded Disability Status Scale*). La vitamine B12 joue un rôle majeur dans le système nerveux central et dans la constitution de la gaine de myéline des fibres nerveuses. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour déterminer si le traitement par des compléments de vitamine B12 pourrait retarder la progression de la maladie.

Enfin, une dénutrition est présente chez 11,8 % des patients avec une SEP contre seulement 2 % chez les patients ayant une autre maladie chronique.

Au total, une intervention nutritionnelle pourrait influencer le degré de réponse inflammatoire des patients et constituer un traitement complémentaire possible de cette maladie. De nouvelles études sont nécessaires afin d'en préciser les modalités.

Bagur MJ, et al. *Adv Nutr* 2017;8:463-72. doi:10.3945/an.116.014191

Ostéoporose : le lait prévient les fractures du col du fémur

Une étude américaine confirme le rôle bénéfique du lait et de la consommation de produits laitiers sur le risque de fracture du col du fémur.

L'étude menée par l'équipe du Pr Willett de la *Harvard Medical School* a inclus plus de 80 000 femmes et 43 000 hommes âgés de plus de 50 ans, suivis pendant respectivement 21 ans et 17,5 ans. Durant ce suivi sont survenues 2 138 fractures de hanche chez les femmes et 694 chez les hommes. Une enquête alimentaire a été réalisée au début de l'étude puis tous les 4 ans. Les facteurs de confusion possibles ont été pris en compte : âge, indice de masse corporelle, activité physique, tabac, traitement substitutif de la ménopause, facteurs nutritionnels...

Résultat : pour chaque portion de lait (soit 240 ml aux États-Unis) consommée quotidiennement, le risque de fracture est diminué de 8 %, chez les hommes comme chez les femmes. La consommation totale de produits laitiers est également associée à une diminution du risque, de même que la consommation de fromage, mais seulement chez les femmes. Enfin, cet effet bénéfique ne semble pas lié à aux composants du lait, calcium, protéines ou vitamine D, considérés isolément. C'est donc le lait dans son ensemble qui est protecteur, ce qui témoigne à nouveau de l'importance de la matrice alimentaire en matière de nutrition.

Feskanich D, et al. *Osteoporos Int* 2017 Oct 27. doi: 10.1007/s00198-017-4285-8.

Un moindre apport calorique au dîner ne permet pas de perdre du poids

Une baisse des apports énergétiques le soir au dîner ne peut pas être recommandée dans un objectif de réduction pondérale. C'est ce que montrent deux revues systématiques.

Dix études d'observation examinant les liens chez l'adulte entre l'apport calorique au dîner et le poids corporel ont été analysées. Les résultats de quatre d'entre elles ont ensuite été utilisés pour réaliser une méta-analyse. En outre, pour mieux comprendre l'effet d'une diminution des apports alimentaires du dîner sur la perte de poids, une autre revue systématique (n = 8 essais cliniques) et une autre méta-analyse (n = 5) ont été réalisées.

Parmi les études d'observation, quatre mettent en évidence un indice de masse corporelle (IMC) plus élevé chez les personnes ayant des apports énergétiques plus importants au dîner. Les autres études ne montrent aucune relation (n = 5) ou une relation inverse (n = 1).

La méta-analyse montre une tendance non significative à avoir un IMC plus bas (-0,39 kg/m², intervalle de confiance [IC] à 95 % : - 0,80-0,01 ; p = 0,06) chez les personnes mangeant moins le soir, comparativement à celles ayant des apports élevés.

Concernant les essais cliniques, six vont dans le sens d'une perte de poids plus importante chez les personnes réduisant leur apport calorique au dîner, comparativement à celles réduisant les apports caloriques au petit déjeuner. Cependant, la méta-analyse correspondante ne montre pas d'effet significatif (- 0,89 kg, IC à 95 % : -2,52-0,75 ; p = 0,29). Les auteurs soulignent la grande hétérogénéité de ces essais, rendant difficile toute interprétation.

Fong M. *Br J Nutr* 2017;118:616-628.doi: 10.1017/S0007114517002550.

Régime pauvre en FODMAPs : des impacts nutritionnels à ne pas négliger

Le régime pauvre en FODMAPs (*Low Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols*) est aujourd'hui reconnu comme efficace pour lutter contre le syndrome de l'intestin irritable. Une revue de la littérature a évalué ses conséquences sur l'ingestion de nutriments, la composition du microbiote intestinal ainsi que sur la qualité de vie.

Si le suivi de ce régime ne semble pas avoir de conséquences sur les ingestions lipidique et protéique, il peut réduire la quantité de glucides consommée ainsi que l'apport énergétique total. De plus, la proportion de patients atteignant les apports recommandés en calcium est également diminuée.

La composition du microbiote est significativement impactée par le régime pauvre en FODMAPs. En particulier, les concentrations en bactéries bénéfiques à l'organisme, telles que les bifidobactéries, sont abaissées.

Le peu d'études disponibles sur les effets concernant la qualité de vie ainsi que leur faible niveau de qualité rendent difficile toute conclusion.

L'auteur insiste sur l'importance pour les professionnels de santé de surveiller l'apport en calcium chez les patients suivant un régime pauvre en FODMAPs et sur la nécessité d'étudier ses conséquences chez des personnes mettant en place ce régime sans un suivi médical.

Staudacher HM. *J Gastroenterol Hepatol* 2017;32(suppl 1):16-19.doi: 10.1111/jgh.13688.

La thermosensibilité de la vitamine C mieux comprise

Des tests réalisés sur différents jus de fruit (citron, ananas, goyave et raisin) ont permis de préciser les déterminants de la thermosensibilité de l'acide ascorbique. La destruction de la vitamine C est moindre lorsque les traitements thermiques appliqués ont recours à des températures plus basses (60 °C versus 100 °C).

La perte de teneur en vitamine C est maximale pendant les 15 premières minutes de chauffage : la présence d'oxygène dissous et dans l'air favorise l'oxydation.

Au fur et à mesure du processus, le phénomène diminue, car la vapeur d'eau dégagée forme un écran et l'oxygène dissous disparaît.

Yadava S and U. *IJFAAS* 2017;3(1):36-42.
Doi:10.21620/ijfaas.2017136-42.

INFOS CONGRÈS

Journée du Club européen des diététiciens de l'enfance, « Obésité de l'enfant », 23 mars, Bruxelles, www.cede-nutrition.org

La première école clinique de la SFN, « Les régimes d'exclusion, pourquoi ? pour qui ? », 5 avril, Paris, www.sfn-nutrition.org

56^{es} Journées d'études de l'AFDN, 7-9 juin, Antibes, www.afdn.org

PNNS 2017-2021 : les propositions du HCSP

Dans un avis mis en ligne le 6 novembre 2017, le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) a émis ses propositions de politique nutritionnelle en France. Les trois précédents Programmes nationaux nutrition santé (PNNS) n'ayant atteint que partiellement les objectifs fixés, les inégalités sociales de santé s'étant aggravées en matière de nutrition, le HCSP recommande d'intervenir sur l'environnement social, économique et sociétal. L'objectif est de faciliter les choix individuels favorables à la santé concernant l'alimentation et l'activité physique, de prendre en compte les préoccupations environnementales, de recourir à des mesures réglementaires concernant le marketing, l'offre alimentaire et de développer des actions orientées vers les enfants et les populations défavorisées. Ceci nécessite la réorganisation de la gouvernance du PNNS avec un pilotage interministériel, et d'assurer la cohérence entre les mesures nationales et régionales.

HCSP : pour une politique nationale nutrition santé en France. PNNS 2017-2021, collection avis et rapport, septembre 2017.

www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=632

Nutrivigilance

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a émis un avis sur les compléments alimentaires à base de spiruline. Des effets indésirables après la prise de ces compléments ont été rapportés, effets liés à la contamination par des cyanotoxines, bactéries et éléments traces métalliques. Il est recommandé de privilégier des circuits d'approvisionnement bien contrôlés. L'Anses déconseille la consommation de ces compléments pour certaines populations, et précise qu'ils ne peuvent pas être considérés comme source fiable en vitamine B₁₂ du fait de sa faible biodisponibilité.

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2014SA0096.pdf>

Table de composition française

Le nouveau site internet dédié à la table Ciqual de l'Anses est en ligne. Les nouveautés sont nombreuses, rendant la consultation

plus facile : un moteur de recherche plus performant, la possibilité de filtrer les résultats par groupe d'aliments, d'exporter les fiches des aliments, d'accéder aux sources de données et de s'abonner aux mises à jour. De nouveaux aliments ont été intégrés. Désormais, la table Ciqual fournit le profil nutritionnel détaillé en 61 constituants de plus de 2 800 aliments. On y trouvera notamment les aliments moyens si utiles aux diététiciens et aux nutritionnistes.

<https://ciqual.anses.fr/>

Valeurs nutritionnelles de référence

Un numéro spécial du journal de l'EFSA (8 décembre 2017) regroupe les valeurs nutritionnelles de référence (VNR) qui ont été mises à jour au cours des dernières années. Les valeurs nutritionnelles de référence fournissent un fondement scientifique permettant notamment d'établir des recommandations en matière d'alimentation et une bonne planification des régimes alimentaires.

EFSA (European Food Safety Authority), 2017. Dietary reference values for nutrients: Summary report. EFSA supporting publication 2017:e15121.92 p. doi:10.2903/sp.efsa.2017.e15121
édition spéciale de l'EFSA Journal

Les États généraux de l'alimentation

Après quelques semaines de travail soutenu, les États généraux de l'alimentation ont été clos le 21 décembre. La clôture a été marquée par la restitution des ateliers, les principales actions retenues et les discours de plusieurs ministres.

- Le discours de conclusion du Premier ministre : <http://agriculture.gouv.fr/egalim-discours-de-conclusion-du-premier-ministre-edouard-philippe>
- Le discours de la ministre des Solidarités et de la Santé : <http://agriculture.gouv.fr/egalim-le-discours-dagnes-buzyn-ministre-des-solidarites-et-de-la-sante>
- Le discours du ministre de l'Agriculture et de l'Alimentation : <http://agriculture.gouv.fr/egalim-le-discours-de-cloture-de-ste-phane-travert>
- Les principales actions retenues : <http://agriculture.gouv.fr/egalim-les-principales-actions-retenues-pour-une-alimentation-saine-durable-et-accessible-tous>

À NOS ABONNÉ(E)S

Cette lettre est le dernier numéro envoyé par courrier postal. Le numéro 131 vous parviendra par mail sous forme digitale. Il sera possible de télécharger les brèves scientifiques en PDF. Très prochainement, vous recevrez un courrier avec un lien pour vous abonner au nouveau format si vous souhaitez continuer à recevoir la lettre *Nutri-doc*.