

NUTRI-dac

Le Programme Alimentation et Insertion en action

Agir en faveur d'un meilleur équilibre nutritionnel des personnes les plus démunies et faire de l'alimentation un facteur d'insertion, tel est l'objectif du Programme Alimentation et Insertion, aujourd'hui renouvelé pour la neuvième année consécutive.

Créé en 2003, le Programme Alimentation et Insertion (PAI) vise à instaurer un lien social, améliorer l'état nutritionnel et développer les aptitudes culinaires des personnes vulnérables sur le plan financier ou psychosocial, qui ont recours à l'aide alimentaire et qui sont plus touchées par la malnutrition (caractérisée tant par les maladies de pléthore que par la dénutrition protéino-énergétique).

Mené conjointement par les ministères de l'Écologie et de l'Agriculture et les associations d'aide alimentaire, ce programme constitue une démarche sociale accompagnant l'aide alimentaire inscrite dans les actions du PNA (Programme National pour l'Alimentation) et validée par le PNNS (Programme National Nutrition Santé). Le PAI vient en complément de nombreuses autres actions comme la Bourse aux dons, lancée en novembre 2011 par le ministère de l'Agriculture à la demande des entreprises agro-alimentaires. Véritable plate-forme interactive, elle permet de mettre en relation les associations et les professionnels souhaitant donner des denrées alimentaires ou du matériel. Chaque année, plus de 6 000 associations d'aide alimentaire participent au PAI et plus de un million de personnes en difficulté ayant recours à l'aide alimentaire en bénéficient.

Résultat d'un partenariat entre pouvoirs publics et acteurs privés – le Centre National Interprofessionnel de l'Économie Laitière (CNIEL), la

Fondation d'entreprise Nestlé France, la Fondation d'entreprise ISICA et l'Association nationale des industries alimentaires (ANIA) – la neuvième édition du PAI a été lancée à Paris le 17 janvier dernier en présence de nombreux institutionnels, mécènes, associations d'aide alimentaire et du Chef Gérard Cagna qui a pris l'engagement de participer activement au PAI.

Les outils développés

Le PAI décline deux types d'outils distribués aux associations d'aide alimentaire.

– **Un jeu de sept affiches « Tous à table » valorisant chacune un message nutritionnel clé :**

1. Manger ensemble
2. Bouger
3. Boire de l'eau
4. Des féculents à chaque repas
5. Trois produits laitiers par jour
6. Manger malin
7. Des fruits et légumes à volonté chaque jour

– **Un calendrier comportant douze recettes, des jeux et des repères alimentaires.**

Les recettes mettent à l'honneur des aliments simples, bases de la cuisine, distribués par les structures d'aide alimentaire. Chaque recette, sélectionnée parmi plus de 1 000 propositions, provient d'une association ou d'un lycée ayant participé à un concours organisé pour illustrer le calendrier. Depuis le début de l'année, plus de 500 000 calendriers et 42 000 affiches ont ainsi été mis à la disposition des associations d'aide alimentaire.

Appel à initiatives

Les outils du PAI créent l'opportunité d'entrer en contact avec les bénéficiaires et d'instaurer

un climat convivial propice aux échanges. Visiblement, ces supports favorisent les occasions pour les professionnels et/ou les bénévoles, d'organiser des ateliers ou des animations collectives pour rendre accessibles les recettes et les messages nutritionnels. D'où le lancement, cette année, d'un appel à projets intitulé « Quelles animations proposer dans les associations locales pour faire de la mise à disposition de denrées alimentaires plus qu'une simple distribution ? » Son objectif est de valoriser les actions de terrain mises en place par les associations locales et réalisées avec les bénéficiaires. Au-delà des ateliers cuisine, les acteurs de terrain sont donc invités à faire connaître leurs initiatives autour d'une ou plusieurs des sept thématiques traitées par les affiches pour créer du lien avec les bénéficiaires autour des messages alimentation-santé. Cinq projets seront sélectionnés au regard de leur originalité, de leur facilité de mise en œuvre (moyens matériels, humains, budgétaires...), de leur pertinence et de leur efficacité.

Pour participer ou recevoir le kit d'affiches et de calendriers

Informations auprès de Marianne Storogenko, chargée de mission santé à la DGCS

• Par email :
marianne.storogenko@social.gouv.fr

• Par courrier :
Marianne Storogenko
Appel à projets PAI
Direction Générale de la Cohésion Sociale
Bureau de l'urgence sociale et de l'hébergement
14, avenue Duquesne
75350 Paris 07 SP

• Date limite de dépôt des candidatures : vendredi 27 avril 2012

Hamburgers « maison »

Deux cents volontaires américains ont accepté d'être filmés alors qu'ils cuisinaient des hamburgers. Seuls 43 % d'entre eux se lavent les mains avant de commencer, dont 7 % pendant les 20 secondes recommandées (en moyenne, le lavage dure 8 secondes, le plus souvent 2 secondes). Plus de la moitié (56 %) décongèlent leurs steaks hachés dans le réfrigérateur, 16 % à température ambiante et 22 % les cuisent congelés. La cuisson de la viande est appréciée par la couleur, la texture et le jus, et seulement dans 4 % des cas par un thermomètre, la température recommandée de cuisson à cœur étant connue par 13 % des sujets... d'où les inquiétudes justifiées des autorités concernant les risques de contamination par *Escherichia coli* ou *Salmonella*.

Phang S, et al. *J Food Prot* 2011;74:1708-16.

Boissons plates ou gazeuses

Des expérimentateurs ont fait boire à dix jeunes ayant un IMC normal 300 ml de boissons (eau, boisson non calorique gazeuse ou non gazeuse) avant de leur proposer un repas solide ou liquide. L'augmentation du volume gastrique est significativement plus importante avec la boisson gazeuse, mais n'affecte pas la prise du repas qui suit, que celui-ci soit liquide ou solide : la satiété est obtenue avec le même apport calorique, indépendamment de la consistance du repas. En revanche, la boisson gazeuse et un repas solide semblent faire davantage diminuer la sécrétion de ghréline après le repas (et induire la satiété).

Cuomo R, et al. *Nutrition Journal* 2011;10:114.

Polyols et santé dentaire

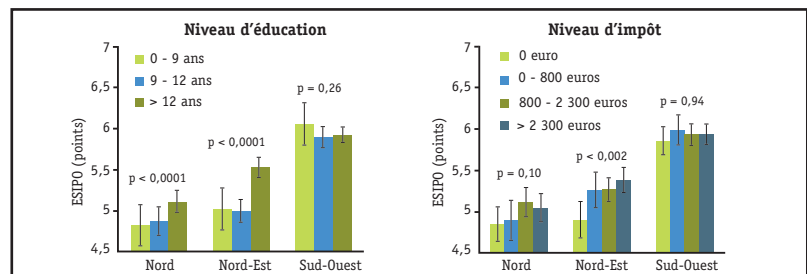
La carie dentaire est considérée comme la pathologie chronique la plus fréquente chez les enfants, et des caries non soignées sont vues chez 28 % des 35-44 ans et 18 % des plus de 65 ans.

La carie résulte de la fermentation des sucres des aliments par les micro-organismes de la cavité buccale qui produit des acides responsables de la déminéralisation de la dent. Tout ce qui peut enrayer le processus va limiter les caries : alimentation pauvre en sucres, hygiène bucco-dentaire limitant les micro-organismes, fluor réduisant la déminéralisation. Ainsi sont apparues sur le marché les sucreries et boissons « sans sucre ». En fait, ce n'est pas si simple, selon cette revue de la littérature. Les faux sucres sont souvent des polyols (sorbitol, mannitol, xylitol, etc.) au pouvoir calorique égal à 50 à 65 % de celui du glucose. Peu absorbés, ils peuvent s'accumuler dans les intestins et provoquer des troubles intestinaux et diarrhées. Les polyols ne sont pas ou peu fermentés par les bactéries buccales, produisent moins d'acides, et ainsi limitent les caries. Cependant, ils sont souvent associés à des ingrédients acides pour la conservation ou la recherche d'un goût acidulé qui sont aussi néfastes que l'acide produit par les micro-organismes : ils abaissent le pH bien en dessous du seuil critique pour l'érosion dentaire. Les consommateurs se croient protégés en consommant des bonbons ou des boissons sans sucres, or les additifs acides sont au moins aussi délétères. L'addition de substances protectrices, tel le calcium et/ou le phosphore, sont encore à l'étude.

Nadimi H, et al. *British Dental Journal* 2011;211:E15.

PNNS, coutumes alimentaires et revenus

MONA LISA-NUT (2005-2007) est une étude prospective française menée auprès d'un peu plus de 1 500 hommes et autant de femmes de 35 à 64 ans de l'agglomération lilloise, du Bas-Rhin ou de la Haute-Garonne. Leurs consommations alimentaires ont été évaluées sur trois jours par un diététicien, et leurs paramètres médicaux, démographiques et socioéconomiques (étude et imposition) relevés. Le FSIP (French Score of Indicators of the PNNS Objectives) a permis d'estimer le respect des recommandations nutritionnelles reflétant notamment les consommations de fruits et légumes, de calcium, de graisses saturées, de glucides complexes et simples, de fibres et d'alcool.



La mise en application des recommandations du PNNS varie d'une région à l'autre. Dans le Nord et l'Est, le FSIP est associé positivement avec le niveau d'éducation, ce qui n'est pas le cas dans le Sud-Ouest, où les habitudes alimentaires traditionnelles sont fortes mais globalement plus saines. Quant aux revenus, mesurés par le niveau d'impôt, leur influence est positive sur le suivi des recommandations indépendamment des régions d'origine.

Ainsi, suggèrent les auteurs, les messages du PNNS devraient être adaptés selon les régions, et non pas seulement selon les revenus.

Wyndels K, et al. *Eur J Clin Nutr* 2011;65:1067-75.

Suppression des produits laitiers et couverture en micronutriments

Selon les recommandations américaines de 2010, les Américains de 9 ans et plus devraient consommer 3 portions par jour de lait* partiellement ou totalement écrémé, et les enfants de 4 à 8 ans 2,5 portions afin de couvrir leurs besoins en micronutriments et notamment en calcium. Or la consommation moyenne est de 1,8 portion par jour.

Les auteurs de cette étude ont utilisé des résultats de l'étude NHANES 2003-2006 (près de 17 000 sujets) pour évaluer les conséquences d'un ajout, d'une suppression et du remplacement d'une portion de produit laitier.

Un régime sans aucun produit laitier apporte seulement 387 mg de calcium par jour et diminue la ration protéique d'environ 25 g. L'ajout d'une seule portion de produit laitier augmente significativement les apports en calcium mais aussi en de nombreux autres nutriments : vitamines A, D, B2 et B12, magnésium, sodium, potassium, phosphore et zinc. Bien que le remplacement des produits laitiers par d'autres aliments (jus d'orange enrichi, poisson en boîte avec arêtes), théoriquement, pourrait couvrir les besoins en calcium, les auteurs soulignent que la biodisponibilité du calcium, excellente dans les produits laitiers, est parfois très faible dans certains aliments de substitution. Mais, surtout, les autres micronutriments apportés par les produits laitiers feraient alors défaut, les aliments de substitution n'étant pas équivalents. En outre, les études, et notamment NHANES, montrent que ces derniers sont très peu consommés par les Américains. Le remplacement d'une portion de produit laitier par jour par un autre aliment n'est donc pas souhaitable, car non équivalent sur le plan micronutritionnel.

* 1 portion américaine de lait ≈ 230 ml

Fulgoni VL, et al. *Nutrition Research* 2011;31:759-65.

Les adolescents européens et l'alimentation

L'étude HELENA (*Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence*) a examiné, de manière standardisée, entre 2006 et 2007, les habitudes alimentaires de près de 3 000 adolescents âgés de 12,5 à 17,5 ans de dix villes européennes*. L'article présente les principaux résultats sur près de 1 600 adolescents (54 % de filles).

Les filles ont un IMC plus faible, mais un plus fort pourcentage de masse grasse (24,6 % versus 16,3 %). Les garçons font davantage d'activité physique (640 min/semaine vs 430) et « sautent » moins le petit déjeuner (11 % vs 16 %).

Les adolescents consomment la moitié des recommandations en fruits et légumes et moins des deux tiers de celles pour le lait et les produits laitiers. Leurs consommations en viande + poisson sont en revanche supérieures aux recommandations (190 % pour les filles et 230 % pour les garçons), de même que celles en graisses et produits sucrés. Les apports énergétiques totaux sont satisfaisants, et 6 % des adolescents rapportent une consommation d'alcool dans les deux jours de rappel alimentaire.

Concernant les différences entre les pays, les ados d'Europe centrale, de l'Est et du Nord consomment davantage de pains et dérivés ainsi que de produits carnés et moins de fruits et légumes, contrairement aux pays du sud de l'Europe. L'Europe de l'Ouest est marquée par une surconsommation de graisses et de sucres.

Le problème de la sous-estimation fréquente des apports pour certains aliments par les adolescents ne doit pas être oublié. Globalement, leur alimentation semble satisfaisante sur le plan énergétique mais inadéquate sur le plan qualitatif.

* Deux en Grèce et une en Allemagne, Autriche, Belgique, Espagne, France, Hongrie, Italie, Suède

Diethelm K, et al. *Public Health Nutrition* 2011;doi:10.1017/S1368980011001935

Informations nutritionnelles au self étudiant

Afin d'améliorer l'alimentation d'étudiants belges, les auteurs ont mis en place un affichage nutritionnel dans les cantines, l'objectif étant d'améliorer de 5 % le suivi des recommandations concernant l'énergie, les graisses saturées, le sodium ainsi que les fruits et légumes. Les plats proposés ont été dotés de 1 à 3 étoiles lorsque leur qualité nutritionnelle augmentait. Résultats : 70 % des plats choisis n'avaient pas d'étoiles ou une seule, donc étaient de plus faible qualité nutritionnelle ! Les meilleurs choix étaient ceux des étudiants intéressés par la nutrition, leur santé ou le contrôle de leur poids. Dans cette étude, c'est plus l'offre alimentaire que l'information nutritionnelle qui influence les choix des étudiants.

Hoefkens C, et al. *Am J Clin Nutr* 2011;94:562-70

INFOS CONGRÈS

- Congrès Vitagora, Goût nutrition santé, Dijon, 20-21 mars, www.gout-nutrition-sante.com
- Diétécom, Paris, 22-23 mars, www.dietecom.com
- 16^e Journée d'étude du CEDE (Club européen des diététiciens de l'enfance), Paris, 23 mars, www.cede-nutrition.org
- European Congress on Obesity, Lyon, 9-12 mai, www.eco2012.org
- JE de l'AFDN, Saint-Malo, 7-9 juin, www.afdn.org
- Entretiens de nutrition de l'institut Pasteur de Lille, régimes-cuisson-épices, 14-15 juin

Personnes âgées en institution

Le dossier n°22 Solidarité et santé reprend les résultats de plusieurs enquêtes effectuées en établissements d'hébergement pour personnes âgées. La première étude fait le bilan des différentes pathologies rencontrées dans les Ehpa : huit résidents sur dix souffrent d'une affection neuropsychiatrique, les trois quarts d'une affection cardiovasculaire, 14 % sont en surcharge pondérale, 13 % sont considérés comme maigres. La deuxième étude se penche plus particulièrement sur les démences qui touchent 36 % des résidents en Ehpa (42 % en Ehpad). Le dernier article aborde les structures d'accueil pour personnes âgées dépendantes dont le développement est préconisé par le Plan Alzheimer 2008-2012.

<http://www.sante.gouv.fr/no-22-les-personnes-agees-en-institution.html>

L'Anses fait appel aux diététiciens

Dans le cadre du dispositif de nutrivigilance, l'Anses a été avertie d'un cas d'alcalose métabolique chez un enfant de 12 mois dû à la consommation exclusive d'une boisson aux amandes. Cette boisson était présentée comme une alternative au lait et un ours en peluche sur l'emballage fait penser qu'elle est adaptée aux tout-petits.

<http://www.anses.fr/Documents/NUT2011sa0073.pdf>

L'Anses s'est autosaisie d'une évaluation des risques liés à l'utilisation de boissons autres que le lait maternel et les substituts du lait maternel dans l'alimentation des nourrissons de la naissance à 1 an. Dans ce cadre, l'Anses souhaite recueillir des informations sur le contexte de l'utilisation de ces produits, notamment de la part de diététiciens, qui, lors de consultations, auraient rencontré des parents souhaitant utiliser ces produits dans l'alimentation de leur enfant de moins de 1 an.

<http://anses.afdn.org/survey.php>

Évaluation des objectifs nutrition

Le ministère de la Santé a publié son dernier rapport sur l'état de santé de la population en France. Cet ouvrage constitue la cinquième édition de suivi des objectifs de la loi de santé publique. Les objectifs

5 à 13 concernent l'activité physique et l'état nutritionnel (obésité, carence en fer, vitamine D, folates...).

<http://www.sante.gouv.fr/l-etat-de-sante-de-la-population-en-france-rapport-2011.html>

Mieux connaître l'alimentation des nourrissons

EPIFANE est une étude qui portera sur un échantillon de 3 500 mères recrutées dans des maternités en France. L'objectif est de décrire l'alimentation des enfants pendant leur première année de vie, comme le type et la durée de l'allaitement, les modalités de la diversification alimentaire. Des résultats intermédiaires portant sur le suivi jusqu'à 4 mois seront disponibles à l'automne 2012 ; les résultats complets sur l'ensemble du suivi sont prévus pour fin 2013.

Rapport de l'étude pilote 2010 : <http://www.invs.sante.fr/>

Alimentation et impact carbone

L'étude DuALIne, conduite par l'Inra et le Cirad, dresse un état des lieux des connaissances sur la qualité de notre alimentation et son impact sur l'environnement. À poids égal, les aliments végétaux émettent moins de gaz à effet de serre que les protéines animales. Cependant, comme il est conseillé de consommer beaucoup plus de végétaux que de viande, ces recommandations ne sont pas meilleures pour l'environnement en termes d'émission (valeur absolue). L'impact carbone est lié positivement aux quantités ingérées, en revanche la qualité nutritionnelle a peu d'impact.

http://www.inra.fr/l_institut/dualine_quelles_pistes_pour_une_alimentation_durable

Taxe nutritionnelle sur les boissons

Pour en savoir plus : loi n°2011-1977 du 28 décembre 2011 de finances pour 2012 - première partie - titre 1^{er} - article 27.

www.legifrance.gouv.fr

Alimentation en milieu carcéral

Le CNA a publié son avis et recommandations sur www.cna-alimentation.fr Avis n°71

SÉLECTIONNÉS POUR VOUS

Obésité : que nous dit l'épidémiologie ?

Charles MA. *Cah Nutr Diet* 2011;46:167-72.

Le ralentissement ou l'arrêt de la progression de la prévalence de l'obésité, tout particulièrement chez les enfants, semblent annoncer que certains des facteurs incriminés (période prénatale, six premiers mois de vie, rebond d'adiposité) ont été récemment modifiés.

Faut-il augmenter les apports protéiques des sportifs de loisir ?

Bigard X. *Réalités Nutrition Diabétologie* 2011;37:19-23.

Les sportifs amateurs, adeptes de sports d'endurance ou de musculation, ont des besoins en protéines augmentés, cependant, ces besoins sont généralement couverts par une alimentation variée et équilibrée. La consommation de protéines à haute valeur biologique en quantités raisonnables pourra parfois être recommandée en phase de récupération des séances de musculation.

Nutrition et troubles du goût en pratique courante

Desport JC, et al. *Nutr Clin Metabol* 2011;25:24-8.

Les troubles du goût altèrent la qualité de vie, réduisent l'appétit et sont un facteur de risque de dénutrition chez la personne âgée. Les causes possibles sont nombreuses. Leur traitement est délicat. Il passe si possible par une suppres-

sion de la cause, ou l'utilisation des exhausteurs de goût ou des conseils diététiques. Toute dénutrition associée doit être également prise en charge.

L'iode et l'enfant

Nathan P. *Nutrition Endocrinologie* 2011;9:207-8.

La découverte d'un goitre thyroïdien chez un enfant ou un adolescent doit être l'occasion de vérifier son statut en iode, dont la carence peut entraîner goitre, insuffisance de production en hormones thyroïdiennes et exposition accrue aux perturbateurs thyroïdiens, comme certains aliments ou médicaments.

Revue bimestrielle éditée par le CERIN

(Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles).

Rédactrice en chef : Brigitte Coudray - Coordination et rédaction : Chantal Lalau Keraly

Rédaction : Christine Lacroix, Caroline Rio-Brouard - Maquette : Marc Trensou

ISSN 1166-1828

CERIN - 42, rue de Chateaudun - 75314 Paris Cedex 09

Fax : 01 42 80 64 13 - E-mail : nutrition-fr@cerin.org

www.cerin.org