

# NUTRI-dac

## AlimAdos : dépasser les stéréotypes

*Comprendre les comportements alimentaires des adolescents afin de porter un nouveau regard sur ces mangeurs-acteurs, tel est le défi qu'a lancé l'Ocha avec l'étude « AlimAdos\* », une enquête de terrain dont la méthodologie empruntée à l'ethnologie et l'anthropologie souligne l'originalité.*

« AlimAdos : comportements alimentaires et différences culturelles à l'adolescence » est un programme de recherche de l'Ocha sélectionné en 2007 par l'Agence Nationale de la Recherche. Cette étude, conduite avec deux laboratoires du CNRS situés en Alsace et en PACA, a porté sur les jeunes de 12 à 19 ans issus d'horizons socio-culturels divers. Pendant trois ans, 500 familles ont été enquêtées et plus de 1 500 entretiens ont été réalisés.

### Une gastronomie sur mesure

Associer adolescents et malbouffe est un stéréotype d'adulte. L'observation sur le terrain révèle en effet l'omniprésence de la dimension nutritionnelle dans leur propos et leur comportement et l'existence d'une gastronomie qui leur est propre et répond à leurs critères sensoriels et esthétiques. Pour les jeunes, ce qui est bon à l'œil est bon au goût et correspond assez souvent au sain. L'aspect prime sur le goût : le frais, le cru et le croquant sont valorisés – qu'il s'agisse de légumes ou de produits laitiers qui sont associés au pur et au sain – ainsi que les modes de cuisson qui n'altèrent pas les aliments. Leur répertoire gustatif et culinaire ne se limite pas aux hamburgers, sodas et pâtes chinoises. Ils aiment également foie gras, choucroute, bouillabaisse, cuisses de grenouille, roquefort et munster !

L'émotionnel, par le biais des liens affectifs et de la nostalgie de l'enfance, influence leurs préférences culinaires qu'il s'agisse du bol de cho-

colat chaud, « aliment doudou » qui fait du bien, des mets mijotés préparés par grand-mère ou encore du yaourt, alicament avant la lettre pour les adolescents dont les parents sont originaires de Turquie ou du Maghreb.

### Un style : simplicité et mobilité

L'image que veut se donner l'adolescent le guide dans ses choix. L'aliment doit être simple à consommer et/ou facile à emporter, tels les hamburgers, les frites mais aussi les yaourts à boire. En effet, afin d'affirmer son autonomie et de se différencier, l'adolescent, pour le consommer, investit de préférence les espaces urbains autres que ceux prévus à cet effet ou soustraits au regard des adultes. Il y développe des habiletés corporelles particulières dont les adultes n'ont pas conscience : manger avec dextérité face aux autres membres du groupe, en marchant vite ou tout en discutant les écouteurs dans les oreilles... Leur style n'est pas lié à la mode vestimentaire, c'est un tout. Les adolescents consommeront différemment et pas aux mêmes endroits selon leurs préférences musicales, leur choix vestimentaire, l'espace qu'ils fréquentent, leur rapport au corps.

### Morale alimentaire et norme corporelle

Bien que le caractère injonctif et répétitif des messages nutritionnels « *leur sortent par les oreilles* », la référence aux normes nutritionnelles et corporelles est permanente et empreinte de morale, l'excès de poids étant perçu comme

une incapacité à se discipliner. Cependant, chez les adolescentes, la minceur absolue n'est pas systématiquement la norme, un corps plus en « formes » et musclé à l'instar des stars du Rap et RnB fait également partie de l'imagerie du corps idéal. Garçons comme filles considèrent le corps anorexique laid, maladif et malsain.

### Une tradition mêlée d'innovations

La cuisine est au carrefour du sensoriel, du symbolique et du social. Aussi, on retrouve chez les jeunes à la fois le souci de la continuité et de la transmission de la tradition culinaire familiale et identitaire et le besoin d'innover et de s'ouvrir à l'autre grâce aux échanges et à l'introduction de nouveaux produits, de nouvelles associations d'aliments...

Compromis et métissage entre diverses traditions culinaires sont à l'œuvre dans la France multiculturelle d'aujourd'hui. L'adolescent musulman respectera certains interdits alimentaires afin d'affirmer son identité, mais il s'y conformera de manière très personnelle comme tout autre adolescent, et la religion n'en est pas toujours la motivation première.

### En conclusion

Les adolescents connaissent les normes nutritionnelles, négocient avec et construisent, tout en s'y conformant, leur mode alimentaire à leur image. L'éducation alimentaire n'est pas vaine. Elle est appréciée dans sa dimension liée au goût, au plaisir et à la convivialité mais décriée quand il s'agit de discours normatifs ou de rappels par les parents de règles diététiques théoriques.

\* Cahier de l'Ocha n° 14 à commander sur : <http://www.lemangeur-ocha.com>

## Prévalence de l'obésité infantile

*La prévalence de l'obésité infantile chez les enfants âgés de 7 à 9 ans semble s'être stabilisée en France entre 2000 et 2007. En effet, en 2000, la prévalence du surpoids était de 18,1 % (17,9 % pour les garçons, 18,3 % chez les filles) dont 3,8 % d'obésité ; en 2007, elle était de 15,8 % (14,1 % pour les garçons, 17,7 % chez les filles) dont 2,8 % d'obésité.*

*La prévalence de la maigreur, quant à elle, est passée de 12,2 % en 2000 à 13,7 % en 2007.*

*Ces résultats confirment les données de l'enquête Inca et de la médecine scolaire.*

*Salanave B, et al. Int J Pediatr Obesity 2009 ; 66-72.*

## Végétarisme, cancer et mortalité

*L'étude prospective EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) a permis de comparer la mortalité et l'incidence des cancers chez environ 64 000 Britanniques, âgés de 20 à 89 ans, végétariens et non végétariens. Le taux de mortalité des participants à l'étude (52 %), inférieur à celui de la population britannique générale, est identique pour les végétariens et les non végétariens. La mortalité cardiovasculaire n'est pas significativement différente entre ces groupes. Pour les cancers, l'incidence est plus élevée chez les non-végétariens, à l'exception du cancer colorectal plus fréquent chez les végétariens.*

*Timothy JK et al. Am J Clin Nutr 2009 ; 89(suppl) : 1620S-6S.*

*Timothy JK et al. Am J Clin Nutr 2009 ; 89(suppl) : 1613S-9S.*

## Intolérance au lactose

Cette étude est la première à suivre de l'enfance à l'adolescence (6 à 18 ans) 3 000 sujets sur leur consommation de différents types de produits laitiers selon leurs génotypes déterminants dans l'expression ou non d'une intolérance au lactose. Les données de consommation alimentaire utilisées sont celles d'une vaste étude finlandaise en cours sur le risque d'athérosclérose. Trois génotypes sont représentés : T/T et C/T (digèrent le lactose sans difficulté) et C/C (développent une intolérance au lactose).

Quel que soit le génotype (intolérant ou non au lactose), la consommation de lait diminue à l'âge adulte, alors que celle des autres produits laitiers se maintient, voire s'accroît légèrement. Cette étude révèle en revanche une inégalité entre les hommes et les femmes intolérants au lactose. En effet, dès l'enfance, les femmes C/C consomment moins de lait que les autres, mais aussi moins de calcium et moins de lactose et sont plus nombreuses à être en dessous des apports conseillés en calcium. Alors que chez les hommes C/C, la différence avec les hommes T/T et C/T n'apparaît qu'à l'âge adulte. Plusieurs hypothèses sont avancées pour expliquer cette différence : une apparition plus tardive de la déficience en lactase chez l'homme, une expression plus faible de l'allèle T chez les femmes et/ou une plus grande sensibilité des femmes aux symptômes de l'intolérance au lactose.

Cette étude montre que, spontanément, le déficit d'apport en calcium consécutif à la diminution des apports en lait n'est pas, ou seulement partiellement, comblée par une consommation accrue en autres produits laitiers mieux assimilés, tels les produits fermentés et les fromages, d'où une augmentation du risque d'ostéoporose.

*Laaksonen ML, et al. Br J Nutr 2009 ; 102(1) : 8-17.*

## Acides gras trans : l'expérience new-yorkaise

Les maladies cardiovasculaires constituent la première cause de décès à New York (NY). Parmi les facteurs de risque incriminés, la trop grande consommation d'acides gras trans (AGT) manufacturés, essentiellement présents sous forme d'huiles végétales hydrogénées dans les viennoiseries et produits de friture, a été pointée du doigt. Afin de la réduire, le Département Santé de la Ville de NY (DSVNY) décrète en juillet 2007 qu'à partir du 1er juillet 2008 sera interdite l'utilisation d'huiles partiellement hydrogénées, de margarines et de shortenings dans les préparations culinaires des points de restauration de la ville. Cet article décrit les étapes de la procédure suivie par le DSVNY pour arriver à ses fins.

Tout d'abord est construite une politique de santé scientifiquement étayée et soutenue par des organismes indépendants (Institute of Medicine, American Heart Association). Un programme est ensuite exposé aux représentants des consommateurs et de l'industrie. Plus de 96 % des consommateurs consultés se sont révélés favorables à cette réglementation et l'industrie, plus réticente, a bénéficié d'un délai supplémentaire pour pouvoir remplacer les AGT de ses recettes. La mise en place de ce programme s'est faite ensuite en quatre étapes : 1) éducation des consommateurs sur les bénéfices d'une alimentation moins riche en AGT, 2) information des industriels et accompagnement technique à la reformulation de leurs recettes, 3) formation des inspecteurs et 4) contrôle des lieux de commercialisation.

Résultats spectaculaires puisque trois mois après la mise en place de ce programme, 94 % des 3 000 restaurants inspectés s'étaient conformés à la nouvelle politique santé de la ville !

*Tan Andy SL. Journal of Public Health Policy 2009 ; 30 : 3-16.*

## Régime et macronutriments

Un peu plus de 800 Américains en surpoids (IMC entre 25 et 40) ont été suivis sur deux ans afin d'évaluer l'efficacité de différents régimes alimentaires réduits de 750 kcal/jour et dont la répartition des principaux macronutriments diffère. Les participants recrutés avaient entre 30 et 70 ans, étaient des hommes pour 40 % et n'avaient pas de pathologies associées ; 80 % ont terminé l'étude. Quatre régimes ont été testés avec une répartition en lipides, protéines et glucides de respectivement 1) 20-15-65 %, 2) 20-25-55 %, 3) 40-15-45 % et 4) 40-25-35 %, afin de comparer deux régimes hypolipidiques et deux hyperlipidiques ; deux normoprotidiques et deux hyperprotidiques.

La perte de poids s'est faite principalement pendant les six premiers mois. Après douze mois, une reprise de poids était observée chez la majorité des participants quel que soit le régime. Seuls 23 % des sujets ont continué à perdre du poids entre six et vingt-quatre mois. Au bout des deux ans, 31 à 37 % des participants ont perdu au moins 5 % de leur poids, 14 à 15 %, 10 %, et 2 à 4 % ont perdu 20 kg et plus. La perte de poids était similaire quel qu'ait pu être le taux de protéines du régime (3 kg pour 15 % et 3,6 kg pour 25 %), celui de lipides (3,3 kg pour 20 et 40 %) et celui de glucides (2,9 kg pour 65 % et 3,4 kg pour 35 %). Enfin, aucune différence en termes de satiété, de faim, de satisfaction des patients et d'assiduité au régime n'a été observée. De plus, tous les régimes ont amélioré les facteurs de risque cardiovasculaires et de diabète. Ainsi, la supériorité d'un régime par rapport à un autre n'a pas pu être établie. Tous apportent des résultats similaires, le meilleur restant celui qui correspond le mieux au style de vie du patient.

Sacks FM et al. *N Engl J Med* 2009 ; 360 : 859-73.

## Pratiques parentales

On peut encore dire que ce sont les parents qui déterminent ce que mangent leurs enfants : quels aliments ils leur donnent et quand, quels aliments sont interdits et quelle ambiance est associée aux différentes prises alimentaires. Les auteurs ont analysé l'influence sur la façon de nourrir les enfants de trois variables psychologiques concernant les parents : 1) leur responsabilisation vis-à-vis de l'éducation alimentaire ; 2) leur perception du poids de l'enfant ; 3) leurs habitudes alimentaires, et cela dans deux contextes culturels différents. A cette fin, des enfants de 4 à 7 ans ont été recrutés : 68 aux Etats-Unis et 72 en France, les deux ou un seul des parents étaient invités à remplir un questionnaire sur leurs pratiques alimentaires.

Outre le niveau socioéconomique équivalent et plutôt élevé des deux échantillons, l'IMC (mesuré) des enfants ne diffère pas. En revanche, les parents américains déclaraient un IMC plus élevé que leurs homologues français. Le contrôle de l'alimentation des enfants et notamment la restriction pour des questions de poids est plus fréquent en France et associé à la responsabilisation des parents dans l'alimentation de leur enfant, leur perception du poids de l'enfant et leurs propres habitudes alimentaires. L'utilisation des aliments à des fins non nutritives (récompense, contrôle de l'enfant et de ses émotions) et l'apprentissage des règles de l'équilibre alimentaire sont en revanche plus fréquents aux Etats-Unis.

Ces associations entre des variables d'ordre psychologique et les pratiques parentales en matière d'éducation alimentaire ouvrent de nouvelles possibilités d'action dans le domaine de la prévention et de l'éducation alimentaire.

Lauzon Guillaïn B et al. *J Am Diet Assoc* 2009 ; 109 : 1064-9.

## FLASHS

### Calcium et excrétion des lipides

*Les études d'observation montrent que les apports calciques sont inversement proportionnels au poids corporel et à la masse grasse. Une hypothèse étant que le calcium augmente l'excrétion fécale des graisses. Une méta-analyse des essais cliniques portant sur la supplémentation en calcium (complément ou d'origine laitière) sur ce critère confirme l'hypothèse de départ. Les auteurs estiment qu'une augmentation de 1 241 mg de calcium/jour accroît l'excrétion journalière des graisses fécales d'environ 5,2 g.*

Christensen R. et al. *Obesity Reviews* 2009 ; 1-12.

## INFOS CONGRÈS

- 26<sup>e</sup> congrès de la SFNEP, 25-27 novembre, Clermont-Ferrand, [www.sfnep2009.com](http://www.sfnep2009.com)
- Métabolisme et comportement alimentaire, 30 novembre-1<sup>er</sup> décembre, Villeurbanne, <http://cjc.univ-lyon2.fr/rubrique-4-Les-Entretiens.html>
- 8<sup>e</sup> Atelier de nutrition de l'institut Pasteur de Lille, Bien nourrir une personne en situation de handicap, 8 décembre, Lille, [www.pasteur-lille.fr](http://www.pasteur-lille.fr)
- 4<sup>e</sup> congrès de la SFN, 10-12 décembre, Montpellier, [www.sfn-nutrition.org](http://www.sfn-nutrition.org)
- 50<sup>e</sup> JAND, 29 janvier 2010, Paris, [www.jand.fr](http://www.jand.fr)

## Avis de l'AFSSA.

Disponible sur : [www.afssa.fr](http://www.afssa.fr)

**Poissons et grossesse.** Espadon, marlin et siki sont des poissons prédateurs déconseillés chez les femmes enceintes, qui allaitent et chez les enfants de moins de 30 mois du fait de leur teneur en mercure. L'AFSSA a ajouté à la liste 2 autres poissons : requin et lamproie.

**Poêles antiadhésives.** Suite à la demande d'une association de consommateurs, l'AFSSA a évalué les risques liés à la présence de PFOA (acide perfluorooctanoïque) dans les revêtements anti-adhésifs d'ustensiles de cuisine. L'agence a conclu que le risque était négligeable même en cas d'exposition maximale théorique à la migration de PFOA des matériaux vers les aliments, celle-ci restant inférieure à la dose journalière tolérable estimée par l'AESA à 1,5 µg/kg poids corporel/j.

**Effets pro-oxydants de la vitamine C.** L'AFSSA a rendu un avis sur les risques liés à la consommation de compléments et d'aliments enrichis en vitamine C. Un effet pro-oxydant a été observé sur certaines bases de l'ADN dans quelques tissus pour une dose de 500 mg/j de vitamine C seule et de 240 mg/j de vitamine C associée à un apport de 14 mg de fer. Cependant, les études sont peu nombreuses chez l'homme. Ces quantités n'étant pas atteintes par une alimentation courante, l'association vitamine C et fer par des aliments non enrichis reste recommandable. De nouvelles études sont nécessaires pour mieux connaître les effets pro-oxydants de la vitamine C, en particulier associée au fer.

## Habitudes alimentaires des Québécois

En 2004, 2 629 adultes ont été questionnés sur leurs habitudes alimentaires par questionnaire du rappel des 24 heures. Quelques résultats : plus de 80 % des adultes prennent 3 repas/j complétés

par 2 à 3 collations, surtout en soirée. La consommation de fruits et légumes a progressé depuis la dernière enquête de 1990, un peu plus de la moitié des adultes atteignent les recommandations, les groupes défavorisés étant les moins consommateurs. Quant aux produits laitiers, les deux tiers de la population sont en dessous des recommandations, avec pour conséquence des apports insuffisants en calcium et vitamine D. Il est également constaté qu'un tiers des Québécois ne consomment pas assez de produits céréaliers à grains entiers.

Rapport disponible sur [www.inspq.qc.ca](http://www.inspq.qc.ca)

## Perceptions et impacts des campagnes de prévention

En 2008, 2 000 adultes ont été questionnés par téléphone sur les campagnes de prévention de l'Inpes dont celles sur alcool, tabac et alimentation. La majorité les juge fiables, 68 % les trouve moralisatrices, 36 % infantilisantes, 28 % énervantes, 27 % angoissantes. Concernant l'alimentation, 18 % des Français se sont sentis très concernés personnellement, 25 % déclarent avoir changé durablement leurs habitudes. Cinq profils contrastés ont été identifiés : parmi eux, les angoissés qui ont le plus souvent peu de diplômes et de bas revenus.

Evolutions, n°18, juillet 2009 disponible sur [www.inpes-sante.fr](http://www.inpes-sante.fr)

## Une nouvelle commission

Début octobre, le président de la République a annoncé la création d'une commission pour la prévention et la prise en charge de l'obésité qui devra rendre ses conclusions le 15 décembre 2009. Le travail d'analyses et de propositions demandé dans la lettre de mission devra prendre en compte les inégalités sociales ; il sera inscrit dans le PNNS 3. Vingt sociétés savantes dont l'AFDN ont déjà proposé 17 chantiers prioritaires à la commission.

[www.afdn.org](http://www.afdn.org)

## SÉLECTIONNÉS POUR VOUS

### Profil biologique des patients âgés fragiles

Celarié T, *et al. Age Nutrition* 2009 ; 20(2) : 66-73.

Toutes les modifications biologiques observées chez le sujet âgé ne doivent pas être mises sur un même plan. Les principaux indicateurs biologiques utiles sont la baisse de l'albumine plasmatique, de la vitamine D3 et du cholestérol total, l'élévation chronique de la CRP et la baisse du débit de filtration glomérulaire.

### Teneurs en acides gras polyinsaturés essentiels du lait maternel en France : évolution du contenu en acides linoléique et alphalinoléique au cours des 10 dernières années

Boué-Vaysse C, *et al. OCL* 2009 ; 16(1) : 4-7.

A partir d'échantillons de lait maternel collectés dans 8 villes de France, l'analyse a montré une diminution de 17 % de la teneur en acide linoléique (AL) et une augmentation de 45 % de celle en acide alpha-linolénique (AAL) avec un ratio AL/AAL de 14 *versus* 24 il y a une dizaine d'années.

### Analyse des consommations alimentaires selon les textures en EHPAD

Baptiste A, *et al. Prat Nutr* 2009 ; (19) : 57-62.

Les consommations de 87 résidents de 4 EHPAD de la région Limousin ont été évaluées. L'article détaille les apports alimentaires (énergie, protéines, lipides, glucides) en fonction des textures et les conséquences sur le poids.

### Pourquoi faut-il boire de l'eau ? Pour maintenir la balance hydrique

Jéquier E, *et al. Cah Nutr Diét* 2009 ; 44(4) : 190-7.

Le but de cette revue est de décrire la physiologie de la balance hydrique et de mettre en évidence les nouvelles recommandations relatives aux besoins en eau qui en découlent.

Revue bimestrielle éditée par le CERIN  
(Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles).  
Rédacteur en chef : Brigitte Coudray - Coordination et rédaction : Chantal Lalau Keraly  
Rédaction : Christine Lacroix - Maquette : Marc Trenson  
ISSN 1166-1828

CERIN - 42, rue de Chateaudun - 75314 Paris Cedex 09  
Fax : 01 42 80 64 13 - E-mail : [nutrition-fr@cerin.org](mailto:nutrition-fr@cerin.org)  
[www.cerin.org](http://www.cerin.org)