

NUTRI-dac

Etude INCA 2 : les résultats

Plus de 4000 habitants en France, enfants et adultes, ont participé à cette deuxième enquête individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA 2) menée entre 2005 et 2007 et dont les résultats viennent d'être publiés.*

Pour cette nouvelle étude, INCA 2, deux groupes de participants « adultes » (18-79 ans) et « enfants » (3-17 ans) ont été interrogés sur leurs pratiques et opinions vis-à-vis de l'alimentation. Leurs consommations alimentaires et de compléments ont été enregistrées sur sept jours et leur niveau de sédentarité évalué. L'analyse des consommations à l'aide des tables de composition du CIQUAL a permis d'estimer les apports nutritionnels et d'en définir les groupes d'aliments vecteurs. En outre, INCA 2 offre la possibilité de suivre non seulement l'évolution des consommations des Français depuis INCA 1 (1998-1999) mais aussi les risques nutritionnels et sanitaires liés à l'alimentation (pesticides, contamination microbiologique...).

Rythme alimentaire et consommation

Le rythme de trois repas par jour caractérise toujours le mode alimentaire des Français. S'il est respecté par la majorité des 55-79 ans (85 %) et des enfants de 3 à 10 ans (74 %), en revanche, 39 % des 18-34 ans et 50 % des 15-17 ans sautent le petit déjeuner. Ces différences avec l'âge, déjà notées lors d'INCA 1, se sont accentuées en 2007.

Outre le niveau d'études, la localisation géographique, les saisons, voire le jour de la semaine influencent le choix des aliments consommés. Globalement, les hommes consomment davantage de produits carnés, de pommes de terre, de fruits secs, de graines oléagineuses et de boissons alcoolisées que les femmes. Ces dernières

étant plus nombreuses à consommer non seulement des produits laitiers frais, du poisson, des fruits, mais aussi des produits sucrés (biscuits, gâteaux, chocolat...).

Les jeunes adultes (18-34 ans), en ayant recours davantage aux aliments transformés, se distinguent de nouveau de leurs aînés (55-79 ans), plus impliqués dans la préparation culinaire.

Quels changements depuis INCA 1 ?

Depuis 1999, les adultes consomment plus de fruits et légumes (+10 %), pâtes et riz (+14 %), glaces (+32 %) et chocolat (+58 %) et moins de lait (-24 %), fromages (-15 %), viande (-10 %), gâteaux et biscuits sucrés (-13 %) et pain (-7 %). Une tendance similaire est observée chez les 3-14 ans avec une baisse de la consommation de lait (-15 %) et fromages (-14 %), produits sucrés (-15 %), viande (-19 %), volaille (-17 %), pommes de terre (-16 %) et pain (-18 %). On note une consommation fortement accrue de compotes (+76 %). Chez les 15-17 ans, viande (-20 %) et fromages (-24 %) sont moins consommés qu'en 1999.

Apports en énergie et nutriments

Chez l'adulte, l'apport énergétique moyen, de 1 855 kcal/j pour la femme et 2 500 kcal/j pour l'homme, provient pour 39 % des lipides, 17 % des protéides et 44 % des glucides. Les acides gras saturés représentent 44 % des acides gras totaux et les mono-insaturés 39 %. L'amidon constitue 57 % des glucides, et la part des glucides simples est en hausse par rapport à 1999. Chez l'enfant de 3 à 17 ans, l'ap-

port énergétique moyen, de 1 635 kcal/j pour les filles et de 1 897 kcal/j pour les garçons, provient pour 38 % des lipides, 15,4 % des protéides et 46,6 % des glucides. Ces apports ont diminué chez les moins de 15 ans depuis INCA 1. A noter par ailleurs que l'apport calcique chez les 15-17 ans n'atteint pas 700 mg/j chez les filles et est de 870 mg/j chez les garçons.

Obésité, sédentarité et activité physique

Près de 40 % des hommes contre 24 % des femmes adultes ont un surpoids. En revanche, la prévalence de l'obésité ne diffère pas selon le sexe et touche 11,6 % des adultes et 3 % des 3-17 ans. Chez ces derniers, 11 % ont un excès de poids (hors obésité), une prévalence stable depuis INCA 1.

Les Français doivent bouger plus, en particulier les jeunes filles. En effet, si globalement moins de 50 % des adultes atteignent un niveau d'activité physique favorable à la santé, parmi les 15-17 ans, seules 24 % des jeunes filles atteignent ce niveau contre 63 % des garçons. De plus, ils sont 25 % des adultes et 17 % des adolescents (22 % des filles et 12 % des garçons) à avoir un faible niveau d'activité physique.

En conclusion

INCA 2 a permis de constater une amélioration de la situation nutritionnelle des Français concernant certains apports, notamment en fruits et légumes. A noter également une diminution de l'ingestion des boissons alcoolisées chez les adultes. En revanche, les apports en calcium restent bas, en particulier chez les adolescents. La tendance à la déstructuration du rythme alimentaire chez les 15-35 ans s'est accentuée depuis 1999 et le niveau d'activité physique reste globalement insuffisant.

* Résultats et synthèse du rapport sur : www.afssa.fr

FLASHS

Prévalence de l'obésité en France

Afin d'évaluer l'impact du PNNS sur l'évolution de l'obésité en France, les données biométriques (IMC et tour de taille) mesurées chez près de 340 000 personnes par la médecine du travail de l'ouest et du centre de la France ont été analysées. En 1995, l'obésité concernait 6,9 % des hommes et 6,4 % des femmes, en 2005, elle touche respectivement 8,9 et 8,6 % de chacun des sexes. Le taux d'obésité abdominale quant à lui est passé de 5,6 à 9,5 % pour les hommes et de 8,5 à 14,3 % pour les femmes entre 1995 et 2005. Une relative stabilité de ce taux d'obésité a été observée chez les cadres et les hommes employés de bureau, de même que chez les femmes employées de bureau ou exerçant un travail manuel.

Czernichow S, et al. *Prev Med* 2009 ; Epub.

Soja et nourrissons

Des études sur des animaux et in vitro ont suscité des inquiétudes vis-à-vis de l'utilisation des préparations à base de soja chez les nourrissons. Les données cliniques montrent que moins de 3 % des phytoestrogènes de ces préparations passent dans le plasma sous une forme biologique active et ne présenteraient pas de danger, hormis pour les prématurés ou les nourrissons avec une hypothyroïdie congénitale. En cas d'allergie aux protéines du lait de vache, même si ce n'est pas indispensable en cas d'allergie non médiée par les IgE, en raison d'un risque important d'allergie croisée au soja, il est préférable de recommander une préparation à base de protéines hydrolysées.

Société canadienne de pédiatrie. *Paediatr Child Health* 2009 ; 14(2) : 114-8.

Végétarisme : importance des produits laitiers

L'auteur de l'article a passé en revue la littérature afin d'évaluer le rapport bénéfique/risque relatif à la consommation des produits laitiers (PL).

Les PL contribuent à la couverture des besoins nutritionnels en de nombreux nutriments (vitamines B1, B2, B12, A, calcium, phosphore, zinc, magnésium, etc.). En particulier, dans le cas d'une alimentation excluant les PL, seuls 44 % des besoins en calcium et 57 % de ceux en magnésium et en potassium sont couverts. Or une augmentation de la consommation en fruits et légumes ne peut pallier ce manque : une portion de fruits et légumes apporte 213 mg de potassium et moins de 50 mg de calcium contre respectivement, 382 et 305 mg de ces nutriments pour une portion de lait.

Différentes études confirment l'effet délétère d'une alimentation excluant les PL. En Nouvelle-Zélande, le risque de fractures chez des enfants qui ne consomment pas de lait est de 34,8 % contre 13 % pour ceux qui en consomment. En Suède, l'incidence des fractures observées chez plus de 11 000 femmes entre 1980 et 1989 est positivement associée à une intolérance au lactose et à l'exclusion des PL. Enfin, l'étude EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition study) montre que les végétaliens ont un risque fracturaire plus important que les végétariens.

Par ailleurs, la critique par certains de la richesse en protéines du lait est relativisée par le fait que ces protéines sont constituées d'acides aminés aromatiques qui favorisent l'absorption du calcium. Enfin, le taux de 17 β -estradiol présent naturellement dans le lait est minime comparé aux quantités fabriquées par l'organisme humain.

En conclusion, le lait et ses dérivés restent la source essentielle en un certain nombre de nutriments indispensables à la santé.

Weaver C. *Am J Clin Nutr* 2009 ; 89(suppl) : 1634S-7S.

Facteurs de risque d'obésité

Le développement de l'obésité est en général associé à une activité physique réduite, un apport calorique excessif et une alimentation trop riche en graisses. Or d'autres facteurs de risque moins traditionnels ont été récemment mis en avant. Les phases 2 et 3 de la *Quebec Family Study* (1989-2001) ont permis de réaliser une analyse transversale et longitudinale (sur six ans) de 9 facteurs de risque de surpoids et d'obésité auprès des adultes de 200 familles.

En étude transversale, les 9 facteurs de risque étudiés sont effectivement liés au surpoids et à l'obésité : temps de sommeil réduit, épisodes boulimiques, faibles apports en calcium, grande sensibilité à la sensation de faim, absence d'activité physique intense, comportement de restrictions alimentaires, absence de prise de suppléments en vitamines et minéraux, apports en lipides et en alcool trop élevés ; les 3 premiers étant associés à un IMC significativement plus élevé.

L'analyse longitudinale sur six ans montre une prise de poids supérieure d'1,65 kg pour ceux qui dorment peu. Finalement, le risque de développer un surpoids ou une obésité est plus élevé pour ceux qui dorment peu, ceux qui consomment peu de calcium, et ceux qui ont un comportement alimentaire perturbé (restriction cognitive ou surconsommation en réponse à un signal cognitif ou émotionnel). A noter qu'en analyse longitudinale, les 4 facteurs qui ont la plus forte valeur prédictive d'obésité ne sont pas liés à la valeur purement calorique de l'alimentation.

Chaput JP, et al. *Obesity* 2009 ; Epub 9 avril.

Diversification et comportement alimentaire

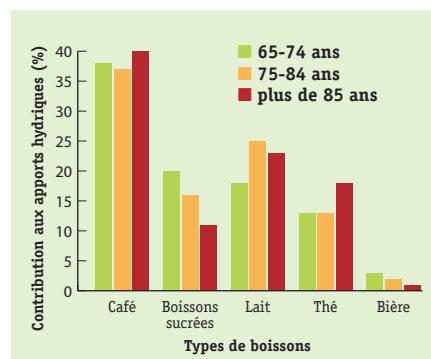
Le moment d'introduction de textures solides lors de la diversification a-t-elle une influence sur le comportement alimentaire à l'âge de 7 ans ? Pour le savoir, près de 8 000 femmes ayant mis au monde un enfant en 1991-1992 ont répondu à des questionnaires six mois, quinze mois et sept ans après leur accouchement. A noter que les femmes ayant répondu avaient un niveau socio-économique supérieur aux non-répondantes. L'introduction de petits morceaux lors de la diversification a eu lieu pour 12 % des enfants avant 6 mois, pour 70 % entre 6 et 9 mois (ce qui correspond aux recommandations OMS 2001) et pour 18 % après 9 mois. La plus grande différence de comportement alimentaire observée à l'âge de 7 ans concerne la consommation de fruits et de légumes : les enfants « initiés aux grumeaux » après l'âge de 9 mois consomment une moins grande variété de fruits et légumes, ont davantage de problèmes de comportement alimentaire, ne mangent pas assez, refusent de consommer les bonnes quantités et sont difficiles à table. L'introduction des textures grumeleuses avant 6 mois ne semble pas poser de problème, il semblerait même que ce soit ces enfants qui consomment la plus grande variété de fruits et légumes à 7 ans, y compris ceux qui sont amers et/ou acides. Il existe donc une période propice à l'introduction de la texture grumeleuse (avant 9 mois) qui favorise une alimentation diversifiée à l'âge de 7 ans.

Coulthard H, et al. *Matern Child Nutr* 2009 ; 5 : 75-85.

Apports hydriques chez les personnes âgées

Les apports hydriques des seniors vivant à domicile ont été évalués à partir des données de la NHANES (1999-2002). Ainsi, ont été estimées les habitudes alimentaires d'un peu plus de 2 000 adultes âgés de 65 ans et plus, divisés en 3 classes : les « jeunes seniors » (65-74 ans), les « seniors » (75-84 ans) et les « plus âgés » (plus de 85 ans).

La proportion des sujets âgés ayant un apport hydrique conforme ou supérieur aux recommandations décroît avec l'âge : 37, 27 et 19 % respectivement des « jeunes seniors », des « seniors » et des « plus âgés » ont des apports hydriques adéquats. La contribution des boissons aux apports hydriques totaux



décroît également avec l'âge : elle passe de 40,8 à 38,3 et 36,4 % de 65 à 85 ans et plus. L'ingestion de boissons se fait principalement dans la première moitié de la journée et diminue au fur et à mesure de l'après-midi et de la soirée par peur des incontinences nocturnes.

Les apports hydriques lors des repas restent sensiblement les mêmes quel que soit l'âge, contrairement à ceux des collations qui diminuent avec l'âge. Le café est la principale source d'eau pour les 3 classes d'âge, la seconde source étant les boissons sucrées pour les « jeunes seniors » et le lait pour les « plus âgés » (figure).

Zizza C, et al. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2009 ; 64A(4) : 481-6

Oméga 3, oméga 6 et allergie

Une méta-analyse de 6 études sélectionnées parmi une importante revue de la littérature (3129 articles) montre que, contrairement à ce qui peut être prétendu par ailleurs, la supplémentation à l'aide d'acides gras oméga 6 ou oméga 3 ne peut prétendre contribuer à la prévention des allergies, et cela quel que soit leur mode d'expression clinique (eczéma atopique, asthme, rhinite).

Anandan C, et al. *Allergy* 2009 ; 64 : 840-8.

INFOS CONGRÈS

- *Journée d'échange des diététiciens sur l'application du GEMRCN, 1^{er} octobre, Paris, www.afdn.org*
- *Symposium sur les TCA, 8 octobre, Dijon, info@anorexie-et-boulimie.fr*
- *2^e journée professionnelle, Nutrition et personnes âgées, 6 octobre, Brest-Guipavas, contact.dsn@orange.fr*
- *Symposium Cicbaa, Actualités en allergologie alimentaire, 8 et 9 octobre, Nancy, www.cicbaa.org*
- *Colloque Ocha, Alimentations adolescentes, 12 et 13 octobre, Paris, www.lemangeur-ocha.com*
- *26^e congrès de la SFNEP, 25-27 novembre, Clermont-Ferrand, www.sfnep2009.com*
- *4^e congrès de la SFN, 10-12 décembre, Montpellier, www.sf-nutrition.org*

Besoins des seniors en matière d'information

L'Inpes a réalisé en 2005 une enquête qualitative exploratoire auprès d'une centaine de personnes de plus de 55 ans afin de mieux connaître leurs attentes en matière d'information sur la santé. Plusieurs outils de communication ont été testés. Les seniors n'apprécient pas les références trop liées à l'âge, ou les conseils trop restrictifs. Elles préfèrent les informations écrites, plus pratiques, non stigmatisantes, et donnant des conseils positifs. Deux groupes se distinguent : des personnes autonomes se déclarant bien informées et exprimant peu d'attente, des personnes fragilisées recherchant des informations liées à leur état de santé ou à leur pathologie.

Source : Evolutions n° 17 - mai 2009 - www.inpes-sante.fr

Produits de montagne

L'Ocha consacre un site à la montagne. Tout l'univers des montagnes (et des montagnards) est décrit à travers sa géographie, sa population de montagnards, son histoire, son tourisme d'été et d'hiver... Lieu d'élevage avec ses pâturages et ses vaches rustiques et résistantes, la montagne a su développer ses propres produits alimentaires, le site propose ainsi une route des fromages.

A découvrir sur www.lemangeur-montagne.com

La santé des Français

La Drees publie en ligne un rapport sur l'état de santé de la population française, ces données permettent d'assurer le suivi des objectifs de la loi de santé publique du 9 août 2004. Les thèmes abordés : alcool, nutrition et activité physique (obésité, carences en fer, en vitamine D, le sel, les folates...).

www.sante.gouv.fr/drees/santepop2008/santepop2008.htm

Avis du CNA sur les nouvelles technologies

Les innovations dans les domaines de la fabrication, de la conservation et du conditionnement existent mais rencontrent des difficultés pour se développer en France. Ceci est dû notamment à la défiance des consommateurs envers ces nouvelles technologies dont ils ne perçoivent pas toujours l'utilité.

En dehors des recommandations émises par le CNA, le rapport donne des informations très instructives pour les diététiciens sur toutes ces nouvelles techniques pas toujours bien connues des professionnels.

Avis n° 65 disponible sur www.cna-alimentation.fr

Avis de l'EFSA sur des valeurs de référence pour l'étiquetage

Suite à une demande de la Commission Européenne ; l'EFSA a émis un avis le 30 juin 2009 concernant les valeurs de référence pour l'étiquetage des acides gras oméga 3 et oméga 6. La Commission souhaitait un avis sur les valeurs suivantes : 2 g/j pour les acides gras oméga 3 (acide α -linoléique - ALA), 200 mg/j pour les oméga 3 à chaîne longue (EPA + DHA) et 6 g/j pour les oméga 6 (acide linoléique - LA). L'EFSA estime que la valeur de 2 g/j pour l'ALA est en accord avec les apports recommandés pour la population générale dans plusieurs pays d'Europe et tient compte de l'aspect santé cardiovasculaire. En revanche, les valeurs proposées pour EPA + DHA et pour LA, ont été considérées comme trop faibles : le comité propose 250 mg par jour pour EPA + DHA, et 10 g/j pour LA afin de tenir compte de l'aspect cardiovasculaire. Rappel : ces références sont utilisées pour les allégations (cf Nutri-doc n° 77).

Source : www.efsa.europa.eu

SÉLECTIONNÉS POUR VOUS

En finir avec la chrononutrition ?

Riché D. *Cah Nutr Diét* 2009 ; 44(2) : 59-61.

Le point sur « la chrononutrition », un nouveau courant diététique largement médiatisé... qui ne mérite peut-être pas un tel engouement.

Nutrition et infertilité féminine

Donnadieu A, *et al. Cah Nutr Diét* 2009 ; 44(1) : 33-41.

Le rôle du poids et des apports énergétiques sur la fonction ovulatoire est bien établi que ce soit dans le sens de la restriction ou de l'excès. La composition alimentaire peut aussi avoir un impact. Une connaissance plus approfondie permettrait d'établir des recommandations de prévention de l'infertilité ou de proposer une prise en charge nutritionnelle associée aux traitements de l'infertilité afin d'augmenter les chances de grossesse.

Que boivent les Français ? Résultats de l'étude CREDOC 2007

Hebel P. *Réalités Nutrition* 2009 ; (19) : 3-6.

D'après cette enquête, 49 % des 3-5 ans, 64 % des 6-11 ans, 87 % des adolescents, 70 % des adultes et 77 % des 55 ans et plus ne suivent pas les repères de consommation de boissons. Détails des boissons consommées au quotidien par les Français.

Conséquences placentaires associées au diabète et macrosomie foetale

Fajardy I. *Méd Nutr* 2009 ; 45(1) : 39-48.

Malgré un contrôle correct de la glycémie au cours de la grossesse, l'incidence de la macrosomie demeure élevée chez les femmes ayant développé un diabète prégestationnel. Explications des mécanismes en jeu.

La taurine : monographie

Pourrias B. *NAFAS* 2009 ; 7(2) : 3-12.

La taurine est un acide aminé particulier aux fonctions multiples. Sa pharmacologie a incité la recherche et la mise au point d'analogues ou de dérivés qui ont participé à l'actualisation de la vieille histoire de la taurine.

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
www.cerin.org