

Ça vient de paraître

Les végétariennes face au cholestérol

On entend souvent dire que le régime végétarien peut diminuer le risque cardiovasculaire, en partie grâce à ses effets sur le profil lipidique sanguin. Ce n'est peut-être pas aussi simple, révèle une étude menée chez plus de 3500 femmes d'âges variés. Les végétariennes courent plus de risque que les omnivores d'avoir un taux plus faible de « bon » cholestérol (HDL). Chez les plus âgées, qui ont passé le cap de la ménopause, le taux de « mauvais » cholestérol (LDL) reste élevé. Mais parmi celles qui n'ont pas atteint l'âge de la ménopause, les végétariennes qui mangent des œufs et des produits laitiers ont un taux plus faible de cholestérol LDL, ce qui contribue à minimiser le risque cardiovasculaire. Alors que les végétaliennes pures et dures (qui refusent tout produit d'origine animale) conservent des taux sanguins élevés de lipides réputés défavorables. Autrement dit, s'il faut choisir le végétarisme, le régime ovo-lacto-végétarien semble le plus approprié. **(Nutrines hebdo)**

Huang YW, et coll. BMC Women's Health 2014; 14:55. DOI: 10.1186/1472-6874-14-55.

Vitamines et minéraux : les riches mieux lotis que les pauvres

Les Européens les plus défavorisés manquent plus que les autres de micronutriments. Des chercheurs ont passé en revue les études qui mettent en rapport le statut socio-économique et le statut minéralo-vitaminique. Dix-huit articles publiés entre 1990 et 2011 ont été répertoriés. Ils permettent de comparer les apports et le statut en folates (vitamine B9), vitamine B12, fer, zinc et iode dans des populations européennes de toutes conditions sociales et de tous âges : enfants, adultes et seniors. Les apports de vitamine C, D, calcium, sélénium et cuivre sont aussi évalués. Pour l'ensemble de ces micronutriments (à l'exception de la vitamine B12), les plus mauvais scores sont observés chez les personnes qui ont les plus faibles statuts socio-économiques. Les écarts les plus importants concernent les apports de calcium, de vitamine C, de folates et de vitamine D. Faute de produits laitiers, de fruits et légumes et peut-être de soleil ? Il y a en tout cas des personnes qui manquent de micronutriments en Europe. **(Nutrines hebdo)**

Novakovic R, et coll. Pub Health Nutr 2014; 17(5):1031-1045. DOI: 10.1017/S1368980013001341.

Les protéines du lait pour ne pas avoir faim le matin

Les protéines influencent fortement la satiété et les apports d'énergie. Celles du lait (représentées à 80 % par la caséine et à 20 % par les protéines du lactosérum ou petit lait) font l'objet de nombreuses études. L'une d'entre elles vient de comparer les effets des protéines lactières chez des personnes en surpoids et obèses âgées de 18 à 65 ans. Les protéines du lactosérum semblent plus efficaces le matin pour augmenter la satiété et la sensation de plénitude, dans les 4 heures qui précèdent le déjeuner. Ces effets ne persistent pas cependant jusqu'au dîner et, comparés à ceux de la caséine, ne semblent pas modifier les apports énergétiques ni le poids à long terme. Ils sont néanmoins utiles pour avoir le ventre plein ! Toutes les protéines du lait concourent pour retarder le retour de la faim et si nécessaire diminuer l'excès d'appétit... **(Nutrines hebdo)**

Pal S, et coll. Eur J Clin Nutr 2014 ; DOI:10.1038/ejcn.2014.84.

Les enfants mangent moins si « c'est bon pour la santé

Ne vous époumonez pas à dire aux jeunes enfants que tel ou tel aliment est bon pour eux. Qu'il va leur procurer la santé et la forme. Les aider à apprendre à lire ou à compter. Les rendre plus forts et plus intelligents... Des chercheurs américains ont mené une série d'expériences auprès d'enfants d'âge préscolaire, âgés de 3,5 à 5 ans. Dès que les aliments – crackers aussi bien que carottes – sont présentés comme utiles, ils perdent tout intérêt pour les enfants. Les bambins leur trouvent moins de goût et ils en mangent moins. Les aliments censés être bénéfiques ne les passionnent pas, mais s'ils sont présentés simplement, ils obtiennent leurs suffrages. Chez les enfants très jeunes, un aliment ne peut être à la fois délicieux et remplir une fonction bienfaisante. S'il sert à quelque chose, c'est qu'il n'est pas bon ! Mieux vaut donc que les parents s'abstiennent de tout message utilitaire. Les chercheurs se montrent tout de même rassurants : chez les enfants plus grands, le jugement devient plus complexe. Dans leur tête, le sain et le savoureux peuvent alors cohabiter... (**Nutrinews hebdo**)

Maimaran M, et coll. J Consumer Res 2014(31) : à paraître en octobre 2014. DOI : 10.1086/677224.