

NUTRI-dac

En ces temps de crise...

« *Alimentation et pouvoir d'achat, concilier qualité nutritionnelle et prix* », tel était le thème du colloque organisé en mars dernier par le Cerin à Paris. Un sujet d'actualité en ces temps de crise économique et sociale qui bouscule nos valeurs et nos comportements alimentaires.

Le plaisir de cuisiner revient

L'augmentation de 6,7 % des prix en un an a été vivement ressentie par les Français, explique Pascale Hébel, économiste au Crédoc. Ces derniers ont réduit en volume leur consommation alimentaire, achètent moins de produits transformés et projettent de diminuer leurs dépenses en alcool, poissons et coquillages. Certains aliments résistent mieux à la restriction comme les surgelés et les produits laitiers. Dans ce contexte, les Français rêvent de consommer davantage de produits frais et de posséder un savoir-faire culinaire, pas seulement par souci d'économie et pour une meilleure santé, mais aussi pour le plaisir de la dégustation, du partage et de la convivialité. Cuisiner répond à un besoin de réalisation et valorisation de soi et devient un véritable loisir dans les classes les plus aisées.

Prendre soin de soi et des autres

La crise n'est pas qu'économique et financière, elle est aussi morale, mettant en cause notre rapport à l'argent, à la consommation, à l'environnement, précise Denis Muzet, sociologue à Médiascopie. Dans ce contexte anxiogène, le plaisir et le bien-être ont une fonction « consolatoire » et l'alimentation est investie comme un refuge. Cuisiner est un moyen d'exprimer l'attention à l'autre. Le « fait maison » est valorisé, de même que le fait de consom-

mer avec justesse et décence en privilégiant la qualité, signe de respect de soi, plutôt que la quantité. Viandes et produits laitiers, aliments jugés fondamentaux, restent au menu. Associés à la douceur et à la quiétude, investis d'une fonction nourricière, d'une image de nutriments essentiels à la vie, les produits laitiers entrent en résonance avec le désir de soin de soi et des autres. Leur nature les met à l'honneur en tant qu'ingrédients du « fait maison », lait et beurre pour les gâteaux par exemple. Ils fonctionnent comme des repères rassurants. Enfin, le consommateur devient stratège, à la recherche du meilleur prix, préférant les petits commerces aux circuits de grande distribution envers lesquels ils éprouvent de la défiance. L'acte d'achat ainsi se valorise au travers de préoccupations d'ordre solidaire mais aussi écologique (respect du cycle des saisons, circuits de production authentique...).

Les recommandations doivent être réalistes

Récession économique ne doit pas rimer avec récession nutritionnelle, déclare Adam Drewnowski, professeur d'épidémiologie et de médecine à l'université de Washington (Seattle). En période de crise, la tendance pour les foyers aux revenus modestes est à l'achat d'aliments peu coûteux et de *junk food* – confiseries et aliments prêts-à-manger riches en énergie, bon marché, mais souvent pauvres en nutriments. Faute de savoir-faire culinaire, de temps et d'ar-

gent, les calories vides se substituent ainsi à une alimentation saine. Les recommandations nutritionnelles, pour être réalistes, doivent donc tenir compte du prix des produits. Il est possible – à l'aide d'index multi-critères tels que le *Nutrient Rich Food* (NRF) récemment mis au point – d'identifier les aliments à la fois riches en nutriments et d'un prix abordable par une analyse de leur « densité nutritionnelle » qui permet de les classer en fonction du rapport nutriments/calories et nutriments/prix. Les recommandations doivent également tenir compte des préférences alimentaires, des habitudes culinaires et des normes culturelles et sociétales du pays. Ainsi, les aliments offrant un excellent profil en termes de rapport qualité nutritionnelle/prix sont les œufs, les légumes secs et les produits laitiers, en particulier le lait, mais aussi la viande hachée.

Bien se nourrir à moindre coût

La crise peut être aussi l'occasion de revoir ses comportements. Il est possible d'avoir une alimentation équilibrée sans dépenser une fortune, assure Danièle Colin, diététicienne à Lyon, qui le démontre en analysant cinq profils de consommateurs. Pour le même prix, voire pour moins cher, on peut améliorer son équilibre alimentaire en veillant aux apports de nutriments essentiels, vitamines, calcium, protéines notamment, tout en respectant son goût et sa culture alimentaire. Cela nécessite de rechercher des aliments plus simples, plus économiques et meilleurs du point de vue nutritif. Il suffit parfois de modifier un peu ses habitudes d'achat et de cuisine. Quelques conseils réalistes permettent le plus souvent de pouvoir concilier qualité nutritionnelle et budget.

Diabète de type 1

L'alimentation pendant la première année de vie a-t-elle une influence sur la survenue d'un diabète de type 1 ? Une étude suédoise débutée en 1994 auprès de plus de 6 000 nourrissons tâche d'y répondre. Ces derniers ont reçu soit un lait infantile classique (à base de lait de vache), soit un lait hypoallergénique, soit un hydrolysé de protéines, soit du lait maternel. En 2006, 45 cas de diabète étaient recensés dans cette cohorte et l'on constate que l'exposition précoce au lait de vache non seulement n'est pas un facteur de risque pour le diabète de type 1, mais pourrait même réduire sa fréquence d'apparition avant l'âge de 8 ans.

Savilahti E, Saarinen KM. Eur J Nutr 05 mars 2009. DOI 10.1007

Fer et grossesse

Bien que la supplémentation en fer des femmes enceintes anémiques à raison de 20, 40 ou 80 mg par jour pendant 8 semaines montre une augmentation proportionnelle de l'hémoglobine en fonction de la dose administrée, l'incidence de l'anémie parmi les 180 femmes ainsi traitées ne diffère pas selon la dose. En revanche, les femmes les moins supplémentées en fer ont moins d'effets secondaires au niveau digestif. L'anémie de la femme enceinte semble donc pouvoir être corrigée par une faible supplémentation en fer qui évite les troubles intestinaux potentiellement associés.

Zhou SJ, et al. Eur J Clin Nutr 2009 ; 63 : 183-90.

Taille des portions et obésité infantile

A partir des résultats de l'enquête INCA 1 (Enquête Individuelle et Nationale sur les Consommations Alimentaires) réalisée en 1998-1999, les auteurs du présent article ont décrit les consommations alimentaires des petits Français et recherché l'existence d'une relation possible entre taille des portions, par catégories d'aliments, et augmentation du surpoids, indépendamment du niveau d'activité. Un recueil sur 7 jours des consommations alimentaires de 748 enfants âgés de 3 à 11 ans a été réalisé. Les principales consommations par groupes d'aliments sont présentées dans le tableau ci-dessous.

Apports alimentaires des enfants : principales caractéristiques

	Consommateurs (en %)		Taille des portions (en g par portion)	
	3-6 ans	7-11 ans	3-6 ans	7-11 ans
Produits sucrés et/ou chocolatés, glaces	83,4	86,2	25,8	32,8
Biscuits	91,1	84,4	49,5	57,2
Pâtisseries	69,8	75,6	116,1	134,5
Viennoiseries	66,9	70,6	68,7	79,0
Pizzas, sandwiches, hamburgers, etc.	83,4	83,2	102,4	140,6
Céréales du petit déjeuner	63,0	69,9	41,6	52,3
Yaourts et desserts lactés	97,9	96,1	113,1	119,1
Fromages	87,3	89,6	32,0	38,5
Laits et produits laitiers liquides	93,8	94,6	160,0	165,5
Fruits et légumes	98,8	99,0	92,2	110,1
Boissons sucrées non gazeuses (sauf lait)	87,9	78,5	153,9	185,9
Boissons sucrées gazeuses	53,9	59,3	233,1	255,6

Une prévalence du surpoids de 15,7 % et 17,3 % respectivement chez les 3-6 ans et chez les 7-11 ans a été retrouvée. Le surpoids chez les plus jeunes est associé positivement avec la taille des portions des aliments gras et sucrés, essentiellement gâteaux, biscuits et barres chocolatées. A l'inverse, chez les 7-11 ans, le surpoids est négativement associé à la quantité de produits laitiers liquides consommés (lait surtout).

Lioret S, et al. Eur J Clin Nutr 2009 ; 63 : 382-91.

Enquête chez les plus de 85 ans : bien choisir la méthode

Avec l'amélioration de l'espérance de vie, le nombre de personnes très âgées – plus de 85 ans – s'accroît très rapidement. D'où l'importance de mieux connaître leurs habitudes alimentaires afin de les aider à avoir la meilleure qualité de vie le plus longtemps possible.

Deux méthodes d'évaluation des habitudes alimentaires ont été évaluées auprès des plus de 85 ans à l'occasion d'une étude anglaise, la Newcastle 85+ Study : le questionnaire de fréquence de consommations alimentaires portant sur les 12 derniers mois (méthode 1) utilisé auprès de 82 participants et la méthode du rappel des 24 h répétée 4 fois (méthode 2), auprès de 89 autres participants. Les résultats montrent une surestimation de l'apport énergétique journalier par la méthode 1 : 12,96 MJ versus 9,12 MJ chez les hommes avec la méthode 2, soit une surestimation de 42 %, qui passe à 53 % lorsqu'il s'agit des femmes. Les apports en micronutriments (fer, calcium, vitamine C) sont également plus élevés avec la méthode 1. En revanche, les résultats semblent similaires en ce qui concerne la répartition entre les différents macronutriments (35 % de lipides et 14 % de protéines en moyenne).

La méthode 1 nécessite un effort de mémoire (rappel sur 12 mois) et de concentration (134 aliments évoqués) très important, inconvénient exacerbé chez les sujets de 85 ans et plus. La méthode 2, qui demande un effort de mémoire moindre (24 h), où les photos des portions sont plus explicites, et dans laquelle les relances de l'enquêteur permettent de soutenir l'intérêt de l'enquêté, semble de loin préférable et fiable chez ce type de population, même si le dépouillement et notamment le codage de l'ensemble des aliments cités spontanément est beaucoup plus fastidieux.

Adamson AJ, et al. *Eur J Clin Nutr* 2009 ; 63 : S6-18.

Produits laitiers et risque cardiovasculaire

S'il n'y a pas de doute que des produits laitiers (PL) contribuent aux apports en graisses saturées et qu'un excès d'acides gras saturés (AGS), en augmentant le cholestérol sanguin, est généralement associé à un risque cardiovasculaire (RCV) accru, les résultats de 12 études de cohorte impliquant plus de 280 000 sujets ne montrent pas de relation entre consommation de PL et augmentation du RCV. Le calcium pourrait même être un facteur protecteur par son influence sur la pression artérielle. De plus, tous les AGS du lait ne sont pas athérogènes et la matière grasse d'origine laitière augmente le taux d'HDL sanguin (un taux élevé de HDL-cholestérol exerce un effet protecteur). Par ailleurs, la grande richesse nutritionnelle du lait et de ses dérivés contribue de manière non négligeable à la couverture nutritionnelle de certaines populations (âgées notamment).

Bien que les PL participent aux apports en AGS, il n'existe pas de preuves que leur consommation soit associée à une élévation du RCV. Le remplacement des AGS par des glucides dans le cadre d'une réduction des apports lipidiques peut même se traduire par une augmentation du RCV. Par conséquent, des recommandations allant dans le sens d'une réduction de la consommation des PL, notamment sans tenir compte de la grande variété d'aliments contenus dans cette famille, ne peuvent être cautionnées.

German JB, et al. *Eur J Nutr* 2009 ; DOI 10.1007 - 04 mars

Tout sur le miel

Cette revue regroupe enfin les données sur les propriétés nutritionnelles et physiologiques du miel. Selon son origine botanique, l'apparence (couleur, texture, etc.), les propriétés sensorielles (goût, odeur) et surtout la composition du miel varient. Outre 15 à 20 % d'eau, le miel renferme essentiellement des glucides simples (environ 95 % de sa matière sèche), mais aussi 0,5 % de protéines, quelques enzymes et acides aminés libres, des vitamines et minéraux dont la contribution aux apports recommandés reste marginale. Les glucides du miel sont essentiellement du fructose, du glucose et 25 différents di- et tri-saccharides. L'index glycémique du miel peut varier de 32 à 85 selon l'origine botanique : les plus riches en fructose, comme le miel d'acacia, ont les index glycémiques les plus bas. Les éléments-traces et les polyphénols, essentiellement les flavonoïdes, confèrent au miel différentes propriétés : antimicrobienne, antivirale, antiparasitaire, antioxydante et anti-inflammatoire... Il pourrait être moins cariogène que d'autres produits sucrés. Par sa richesse en glucides, le miel est un excellent aliment pour les sportifs. En ce qui concerne ses autres propriétés, elles restent très variables en fonction de l'origine botanique et sont généralement observées pour des consommations comprises entre 50 et 80 g par jour ! Enfin, comme tout aliment naturel, le miel peut être contaminé par l'environnement (pesticides, métaux lourds et antibiotiques).

Bogdanov S, et al. *J AM Coll Nutr* 2008 ; 27(6) : 677-89.

Poisson et eczéma

En Suède, 1 enfant sur 5 souffre d'eczéma pendant sa première année de vie qui apparaît en moyenne autour de 4 mois.

Des antécédents familiaux accroissent ce risque.

L'introduction, dans l'alimentation, du poisson avant l'âge de 9 mois, ainsi que le fait de posséder un oiseau domestique réduisent ce risque.

En revanche, ni l'allaitement, ni l'âge d'introduction du lait ou des œufs ne protègent contre l'apparition de l'eczéma durant cette première année de vie.

Alm B, et al. *Arch Dis Child* 2009 ; 94 : 11-5.

INFOS CERIN

Congrès :

- *Ateliers de nutrition clinique, 10 et 11 septembre, Nice, www.lewebdesANC.org*
- *Symposium sur les TCA, 8 octobre, Dijon, info@anorexie-et-boulimie.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*

Huile de lin vierge

Autorisée dans les pays de l'Union européenne, l'huile de lin vierge est toujours interdite à la commercialisation en France. Saisie par la DGCCRF, l'Afssa a rendu son avis : elle considère qu'il n'y a pas lieu d'interdire sa commercialisation du fait de son intérêt nutritionnel (54 à 71% en acide α linoléique) à condition de respecter des précautions particulières de conservation à mentionner sur l'étiquette pour limiter les risques d'oxydation. Il est également conseillé de préciser qu'elle ne convient pas aux enfants de moins de 3 ans.

Quant à l'huile de lin raffinée, elle est depuis peu autorisée comme ingrédient selon des conditions définies dans un arrêté du 4 décembre 2008 (JORF 10 décembre 2008).

www.afssa.fr, avis du 31 mars 2009

Alcool en hausse chez les jeunes

Les derniers résultats de l'étude Espad 2007, côté français, montrent une nette augmentation de la consommation régulière d'alcool chez les jeunes de 16 ans (au moins 10 usages/mois) : elle concerne 13 % des jeunes vs 7 % en 2003. Alors qu'elle avait baissé entre 1999 et 2003, l'ivresse régulière est en légère hausse. Par ailleurs, une revue d'études longitudinales récentes montre que l'exposition à la publicité sur l'alcool en favorise la consommation que le jeune soit ou pas déjà buveur, cette association est de type dose-réponse.

Actualités alcool, n°44, avril 2009 sur www.inpes.sante.fr

Autisme et régime d'exclusion

De plus en plus de familles ayant recours à des régimes sans caséine et sans gluten en cas d'autisme chez leur enfant, les pédiatres ont requis l'Afssa afin d'évaluer l'efficacité et l'innocuité de tels régimes. Sur l'efficacité du régime, très peu d'études sont disponibles, un seul essai clinique répond aux critères minimaux requis, il ne montre aucun effet bénéfique sur la maladie. Quant à l'état nutritionnel des enfants soumis à ce type de régime restrictif, il n'existe pas de données. Le recours à ce régime ne doit pas être encouragé, cependant s'il est mis en place, le statut nutritionnel de l'enfant doit alors être surveillé de près.

Avril 2009, rapport disponible sur www.afssa.fr

Profils nutritionnels

Afin de définir l'utilisation des allégations, des profils nutritionnels devaient être arrêtés en janvier 2009. Mais de nombreuses questions ont été soulevées, en particulier sur la non-prise en compte des habitudes culturelles, sur les freins portés à l'innovation, sur l'impossibilité pour des produits traditionnels de pouvoir alléger du fait de seuils très restrictifs. Parlement et Sénat ont adopté des résolutions afin que soient reconnues les spécificités culturelles des différents pays européens et que les seuils envisagés pour établir les profils nutritionnels soient revus pour certaines catégories de produits.

Résolution européenne du Sénat, 26 mai 2009, n°83.

Résolution de l'Assemblée nationale, 25 avril 2009.

SÉLECTIONNÉS POUR VOUS

Les dangers de la perte de poids chez la personne âgée

Miller SL, Wolfe RR. *Age Nutrition* 2009 ; 20(1) : 25-30.

Une perte de poids intentionnelle, due à une baisse des apports caloriques chez les personnes âgées, notamment chez les obèses sarcopéniques, doit être évitée : même en présence d'un excès de masse adipeuse, cette perte de poids est souvent associée à une fonte musculaire accélérée qui peut être corrélée à une diminution des capacités fonctionnelles.

La sarcopénie

Rolland Y, Vellas B. *Rev Méd Int* 2009 ; 30(2) : 150-60.

La diminution de la masse, de la force et de la qualité musculaire survenant chez les personnes âgées définit la sarcopénie. Elle est tenue pour responsable d'une part importante des incapacités motrices survenant avec l'âge. Elle relève d'une prise en charge multidisciplinaire axée principalement sur la pratique d'activités physiques en résistance et la prévention de la dénutrition.

Troubles du comportement alimentaire du jeune enfant

Le Heuzey MF. *Rev Prat* 2009 ; 23(814) : 53-6.

L'alimentation du jeune enfant repose sur la bonne adaptation entre le tempérament de l'enfant, la disponibilité affective de la mère et l'adoption de quelques principes simples : les parents sont des modèles, la nourriture n'est ni une récompense ni une punition, pas de télévision durant les repas.

Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance

Rodriguez NR, DiMarco et al. *J Am Diet Assoc* 2009 ; 109(3) : 509-27.

L'activité physique et les performances sportives peuvent être améliorées par une nutrition parfaitement adaptée. Les conseils et l'accompagnement doivent être réalisés par un personnel qualifié. Leur efficacité n'ayant pas été démontrée, l'utilisation de compléments doit être faite avec précaution.

Alimentation et hydratation en fin de vie

Thiel MJ. *Nutr Clin Metabol* 2009 ; 23(1) : 42-5.

L'objectif de fin de vie est d'alléger la souffrance quelle qu'elle soit et l'alimentation-hydratation peut y contribuer grandement. L'auteur fait le point sur la notion de fin de vie et toutes ses complexités ainsi que sur la législation française sur le sujet.

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