

NUTRI-dac

Aide alimentaire : nouvelle enquête Abena

Réalisée pour la première fois en 2004-2005, l'enquête Abena sur l'alimentation et l'état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire en France a été reconduite durant l'hiver 2011-2012.

Pour l'enquête Abena 2011-2012, plus de 2 000 adultes sur environ 4 500 sollicités ont accepté de participer, répartis sur différents territoires en France métropolitaine. Le recueil des données s'est effectué au sein même des structures d'aide alimentaire qui distribuaient soit des denrées, soit des repas. Pour plus de 420 personnes, un examen complémentaire clinique et biologique a été pratiqué en centre médical. Les résultats et leur évolution depuis 2004-2005 viennent d'être publiés*.

Profil et conditions de vie

L'enquête confirme l'hétérogénéité des personnes ayant recours à cette aide alimentaire en termes de situation familiale, emploi, logement et accès aux soins. Comme attendu, leur situation socio-économique est très mauvaise. Si 41 % sont au chômage, 11 % ont un emploi et 10 % sont des retraités. La proportion des personnes de 65 ans et plus a également augmenté : 8,4 % contre 3,2% en 2004-2005, de même que le nombre de personnes diplômées de l'enseignement supérieur. Les structures distribuant des repas sont fréquentées surtout par des personnes seules sans enfants (83,3 %) ; celles distribuant des denrées, par une population plus féminine (75,6 %) et moins âgée et constituée de 63,9 % de personnes avec enfants (33,8 % de familles monoparentales, 30,1 % de couples) et 30 % de personnes seules sans enfants. Près de 80 % de personnes fréquentant les structures distribuant des denrées vivaient dans leur logement, et environ 20 % ne disposaient pas d'espace de stockage ni de congélateur. Le reste à vivre mensuel consacré à l'alimentation par

personne était en moyenne de 68 € (2,3 €/personne/jour *versus* 2,6 € en 2004-2005).

Un état de santé préoccupant

L'état de santé des personnes ayant recours à l'aide alimentaire demeure préoccupant. L'obésité touche près de 29 % de ces personnes, les femmes surtout (le double par rapport à la population générale). L'hypertension artérielle, également fréquente, concerne 48,5 % des hommes et 39,3 % des femmes. Par rapport à l'enquête menée pendant l'hiver 2004-2005, ces deux pathologies sont en augmentation. La fréquence du diabète est également plus élevée que dans la population générale, notamment chez les femmes. Près d'une personne sur deux, surtout des femmes, déclarait des problèmes d'insomnie.

Un apport nutritionnel insuffisant

Beaucoup de bénéficiaires ont une seule prise alimentaire le soir et 39,5 % déclaraient moins de trois prises alimentaires la veille de l'enquête. Malgré une amélioration depuis 2004-2005 des fréquences de consommation de certains aliments, l'écart reste important avec les recommandations nutritionnelles. En particulier, pour les fruits et légumes, 6,5 % des personnes ayant recours à l'aide alimentaire déclarent en consommer 5 fois par jour ou plus et pour les produits laitiers, moins de 15 % disent pouvoir en manger 3 fois par jour.

Concernant l'état nutritionnel des personnes, la diminution observée de la prévalence du déficit

sévère en vitamine D et de l'anémie liée à une carence en fer encourage à poursuivre les actions visant à améliorer la qualité et la diversité des aliments proposés.

Une aide souvent indispensable

Pendant l'hiver 2011-2012, les structures de distribution de denrées alimentaires sont devenues la source exclusive d'approvisionnement en aliments non périssables (pâtes, farine, riz...), conserves ou lait UHT pour plus de la moitié des bénéficiaires de l'aide, soit plus du double de personnes par rapport à 2004-2005. Pour près d'un quart des bénéficiaires, les hard discounts représentent la première source d'approvisionnement pour le fromage, le beurre et autres laitages, les œufs et les produits surgelés, et 1 personne sur 10 s'approvisionne en fruits et légumes frais à la fin des marchés ou dans les poubelles.

À noter que le recours à l'aide alimentaire perdure : une personne sur deux fréquente les structures d'aide depuis plus de deux ans, alors qu'ils étaient 34,5 % lors de la première enquête. De plus, la proportion de bénéficiaires déclarant ne pas consommer pour des raisons de tradition des aliments distribués a baissé.

Renforcer les actions de prévention, en particulier de proximité, et le dépistage des maladies chroniques apparaît prioritaire au regard des résultats de cette nouvelle enquête.

*Grange D, et al. Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire. Étude Abena 2011-2002 et évolutions depuis 2004-2005. ORS Île-de-France, InVS et Inpes, mars 2013.

Régime méditerranéen et fonction cognitive

Avec l'augmentation de la prévalence des maladies à dégénérescence cognitive liée à l'âge (démence, Alzheimer...), la question d'un lien avec l'alimentation s'est posée. Les données issues de l'étude SU.VI.MAX apportent des éléments de réponse. Plus de 3 000 sujets inclus au début de l'étude ont été revus 13 ans plus tard afin d'évaluer l'influence d'une alimentation de type méditerranéen débutée à 40 ans sur le maintien des fonctions cognitives. Malgré l'espoir mis dans cette hypothèse, les résultats des tests ne montrent pas d'effet bénéfique d'une alimentation de type méditerranéen (huile d'olive, légumes, vin rouge, etc.) sur les fonctions cognitives quel que soit le niveau d'éducation, indicateur le plus fiable de la « réserve cognitive ». Kesse-Guyot E, et al. *Am J Clin Nutr* 2013;97:369-76.

Poids et tailles au fil du temps

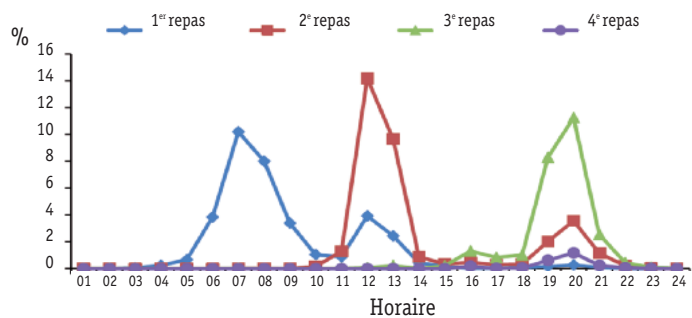
Dans les études épidémiologiques, il est connu que le poids déclaré est inférieur au poids mesuré et que la taille déclarée est supérieure à la taille mesurée. Trois études réalisées en Irlande en 1998, 2002 et 2007 ont analysé l'évolution de ces critères déclarés au fil des années. Elles montrent que la différence entre tailles déclarées et tailles mesurées reste stable avec le temps et ce quel que soit le sexe, l'âge ou l'IMC. Quant au poids, la différence continue de s'accroître avec le temps chez les hommes et les femmes de tout âge, en outre, elle est plus marquée chez les obèses. La sous-estimation de l'IMC calculé à partir de données déclarées continue donc de s'accroître avec le temps.

Shiely F, et al. *Plos One* 2013;8(1): e54386.doi10.1371/journal.pone.0054386.

Trois repas par jour à Paris ?

En France, le rythme des 3 repas par jour remonte au XIX^e siècle et au modèle bourgeois qui s'est étendu à la société tout entière et est devenu une des caractéristiques de la société française, quasiment une norme, prônée d'ailleurs par le PNNS. Subsiste-t-il encore aujourd'hui ? Et si oui, pour qui et pourquoi ? Pour le savoir, les données de l'étude SIRS (Santé, Inégalités et Ruptures Sociales) 2010 menée sur 3 000 personnes vivant à Paris et région parisienne ont été analysées.

Répartition des repas pris sur une journée



Le modèle de 3 repas répartis sur la journée (figure) est bien ancré dans les habitudes. Il concerne environ les deux tiers de la population (65,9 %), alors qu'un tiers déclare consommer 2 ou 4 repas par jour (23,6 et 6,7 % respectivement). Les femmes suivent davantage ce modèle (70,5 % versus 60,7 % des hommes). La fréquence de ce modèle augmente avec l'âge (54,9 % chez les 18-29 ans versus 77,4 % chez les plus de 60 ans) et les revenus du foyer, mais le lien avec le niveau d'éducation et la catégorie professionnelle est moins clair.

La présence d'un partenaire apparaît influente : les couples avec ou sans enfants suivent davantage ce modèle que les familles monoparentales ou les personnes vivant seules. Fumer a tendance à réduire le nombre de repas. D'autres facteurs semblent protéger ce modèle français, notamment le fait que la majorité des repas soient pris à la maison et que le dîner reste le repas familial par excellence et un vecteur éducatif fort.

Lhuissier A. et al. *Appetite* 2013;63:59-69.

Végétariens : influence de la motivation

Que l'on soit végétarien par éthique ou pour des raisons de santé influence-t-il le suivi du « régime » alimentaire ? Pour cela, grâce à un recrutement via Facebook et Google durant le mois d'avril 2011, le profil de plus de 300 végétariens a pu être analysé. Il apparaît que 75 % des végétariens le sont devenus pour des raisons éthiques et 18,5 % pour des raisons de santé. Le degré de conviction – que ce soit à l'origine de ce choix ou pour son maintien – est beaucoup plus fort chez les végétariens par éthique. En revanche, les connaissances en matière de nutrition sont similaires dans les deux groupes. Le régime suivi n'est pas forcément plus strict au début pour le groupe « éthique » que pour le groupe « santé », par contre, la restriction est d'autant plus forte que la conviction augmente. En outre, les végétariens pour des raisons éthiques au départ l'étaient depuis plus longtemps (en moyenne dix ans versus six ans). D'autres recherches sont nécessaires pour comprendre comment les motivations des végétariens influencent leur comportement alimentaire (choix des aliments notamment).

Hoffman SR, et al. *Appetite* 2013;65:139-44.

Diversification et statut en fer

FLASHS

La recommandation de l'OMS en 2001 de prolonger l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois avait pour principale raison d'apporter une alimentation optimale aux enfants des pays pauvres où notamment l'eau manque ou est contaminée. Dans les pays développés, l'intérêt de prolonger l'allaitement exclusif de 4 à 6 mois est moins clair. Ainsi, la croissance et le statut en fer de près de 120 nourrissons islandais issus de milieu favorisé ont été suivis jusqu'à 6 mois. Tous sont allaités jusqu'à 4 mois puis la moitié d'entre eux, sélectionnés au hasard, poursuit l'allaitement exclusif et l'autre moitié commence la diversification. L'alimentation de ces derniers est enregistrée sur 3 jours vers le 5^e mois. Tous les nourrissons sont pesés et mesurés (taille et périmètre crânien) tous les mois de la naissance à 6 mois, et un bilan sanguin est effectué à 6 mois pour connaître leur statut en fer. La diversification apporte en plus 0,6 mg de fer quotidien en moyenne, soit 8 % des apports recommandés entre 6 et 11 mois. Aucune différence significative en termes de croissance entre les deux groupes n'est relevée, que ce soit entre 0 et 4 mois, 4 et 6 mois ou de la naissance à 6 mois. En revanche, le taux de ferritine est significativement plus élevé à 6 mois chez les nourrissons du groupe « diversification » : $70,0 \pm 73,0 \mu\text{g/L}$ versus $43,0 \pm 50 \mu\text{g/L}$ ($p = 0,013$) dans le groupe « allaitement exclusif ». Bien que les réserves en fer soient plus élevées dans le groupe « diversification », tous ont un statut en fer (Hb) adéquat.

L'importance biologique de ces différences reste à déterminer.

Olof H, et al. *Pediatrics* 2012;130:1038-45.

AGS versus AG oméga 6

La recommandation consistant à remplacer les acides gras saturés (AGS) de l'alimentation par les acides gras polyinsaturés (AGPI) pour lutter contre les maladies cardiovasculaires (MCV) a été établie il y a 50 ans sans distinction entre les omégas 3 ou 6. Les données incomplètement publiées à l'époque d'un essai clinique australien réalisé entre 1966 et 1973 ont été réévaluées avec de nouveaux moyens statistiques. Elles concernent 458 hommes de 30 à 59 ans victimes récentes d'un accident cardiovasculaire. La moitié d'entre eux, afin d'augmenter leurs apports alimentaires en AGPI (à 15 % de leurs apports énergétiques) et réduire ceux en AGS et cholestérol (respectivement < 10 % de l'énergie et < 300 mg/jour), ont substitué huile ou margarine à base de carthame contenant 75 % d'omégas 6 aux graisses animales et autres margarines. Les résultats après trois ans de suivi sont sans appel : même si le taux de cholestérol a baissé davantage dans le groupe intervention (13,3 % vs 5,5 %), ce dernier, comparé au groupe contrôle, a un risque accru de mortalité toutes causes confondues (17,6 % vs 11,8 %) et de mortalité cardiovasculaire (17,2 % vs 11,0 %). Une augmentation de 5 % des apports énergétiques sous forme d'acide linoléique augmente de 35 % le risque de décès par MCV et de 29 % le risque toutes causes confondues. La substitution des AGS par des AG oméga 6 n'apporte donc pas de bénéfice en prévention cardiovasculaire secondaire, au contraire. Les auteurs ont aussi réalisé une méta-analyse des essais d'intervention disponibles à ce jour, y compris celui-ci, qui confirme les résultats.

La variété des sources d'acides gras et leur équilibre restent les meilleurs garants de la santé cardiovasculaire.

Ramsden CE, et al. *BMJ* 2013;346:e8707doi:10.1136/bmj.e8707.

Produits laitiers et endométriose

L'étiologie de l'endométriose est mal connue. Le rôle d'une inflammation vasculaire chez les sujets atteints a été suggéré, et l'influence des aliments et des nutriments sur les facteurs inflammatoires et immunologiques impliqués est actuellement explorée. Ainsi, l'étude épidémiologique américaine Nurses' Health Study II montre que la consommation de produits laitiers est inversement corrélée au risque d'endométriose : les femmes qui consomment 3 produits laitiers par jour ont 18 % de risque d'endométriose en moins par rapport à celles qui n'en consomment que 2 portions. En outre, les femmes qui ont la plus forte concentration plasmatique en vitamine D ont un risque diminué de 24 %. Produits laitiers et vitamine D semblent être les premiers facteurs modifiables de risque d'endométriose.

Harris HR, et al. *Am J Epidemiol* 2013;doi:10.1093/aje/kws247.

INFOS CONGRÈS

- JE de l'AFDN, 30 mai-1^{er} juin, Montpellier, www.afdn.org
- Entretiens de nutrition, 6-7 juin, Lille, protéines (6/06), alimentation végétarienne ou méditerranéenne (07/06) marie-francoise.tahon@pasteur-lille.fr
- Journées de printemps de la SFNEP, 27-28 juin, Nice, www.journeesdeprintemps.com
- 20^e congrès international de nutrition, 15-20 septembre, Grenade (Espagne), www.icn2013.com

Rapport annuel Efsa sur les pesticides

Le 4^e rapport annuel sur les pesticides de l'Efsa montre que 98,4% des échantillons d'aliments analysés en 2010 étaient conformes aux limites autorisées (LMR). Le programme coordonné par l'UE concerne 27 États membres, l'Islande et la Norvège. Douze aliments parmi les plus consommés ont été analysés, soit 12 168 échantillons et 178 pesticides recherchés. Les aliments présentant le plus fort pourcentage d'échantillons dépassant les LMR étaient l'avoine (5,3 %), les laitues (3,4 %), les fraises (2,8 %) et les pêches (1,8 %). En revanche, lait, viande de porc et seigle étaient en dessous des LMR. L'évaluation sur l'exposition alimentaire à ces résidus conclut que les résidus de produits chimiques dans les échantillons analysés ne présentent pas de risque à long terme pour la santé des consommateurs. L'évaluation de l'exposition alimentaire à court terme a permis d'exclure un risque pour les consommateurs pour 99,6 % des échantillons d'aliments.

www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/3130.pdf

Boissons non adaptées pour les bébés

L'Anses a émis un avis sur les risques liés au remplacement du lait maternel ou des formules infantiles par d'autres boissons (végétales, lait de jument...) chez les enfants de moins de 1 an. Les cas recensés dans la littérature ou signalés par les pédiatres et l'enquête complémentaire menée par l'AFDN à la demande de l'Anses montrent que ces pratiques de substitution, mêmes marginales, existent. Elles peuvent entraîner des déficits, voire des carences nutritionnelles, occasionnant des pathologies d'autant plus sévères que l'insuffisance d'apport est précoce et prolongée. Il est donc nécessaire que les parents soient informés que cette pratique peut être à l'origine d'accidents graves.

www.anses.fr/fr/documents/NUT2011sa0261.pdf

Le petit déjeuner des Français

Les enquêtes du Crédoc montrent une baisse générale de la prise de petits déjeuners entre 2003 et 2010. Elle est globalement plus accentuée chez les adolescents : la part des 13-19 ans prenant 7 petits déjeuners par semaine a chuté de 79 % en 2003 à 59 % en 2010. Le petit déjeuner est de plus en plus souvent pris seul dans toutes les catégories de population ; la présence de la télévision progresse fortement lors du petit déjeuner des enfants. Quant à sa composition, il y a de moins en moins de petit déjeuner complet entre 2007 et 2010 mais quand il existe, il est devenu plus copieux et sa durée s'est allongée.

<http://www.credoc.fr/pdf/4p/259.pdf.pdf>

Nouvelle méthode d'évaluation de la qualité des protéines

C'est ce que préconise la FAO dans son rapport «*Dietary protein quality evaluation in human nutrition*». Jusqu'à présent, les mesures de la qualité nutritionnelle d'une protéine reposaient sur des techniques relativement indirectes et certaines approximations. La nouvelle méthode proposée, dite «*DIASS2*», qui remplace le PDCAAS, est beaucoup plus physiologique. Elle offre désormais aux chercheurs la possibilité de mieux différencier les sources de protéines et de les classer en fonction de leur capacité réelle à fournir les acides aminés nécessaires à l'organisme. Dans un contexte où la population mondiale ne cesse d'augmenter – on attend 9 milliards d'individus en 2050 –, ces nouvelles données devraient permettre de mieux déterminer les aliments susceptibles de répondre aux besoins nutritionnels d'une population mondiale sans cesse croissante.

<http://www.fao.org/ag/humannutrition/35978-02317b979a686a57aa4593304ffc17f06.pdf>

SÉLECTIONNÉS POUR VOUS

La santé des collégiens en 2010

Adine AM. *Information Diététique* 2012;(4):48-52.

L'article fait le point sur les données intéressantes plus particulièrement les diététiciens sur la santé des collégiens, tirées de la grande enquête HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children*) lancée en 1994, actuellement dans sa 16^e année et qui touche près de 12 000 élèves. Cette étude s'intéresse aux perceptions qu'ont les élèves de 11 à 15 ans de leur santé et de leur vécu au sein de l'école, de leurs pairs et de leurs familles.

Les jeunes détenus de Fleury-Mérogis et leurs pratiques alimentaires : créer du lien, se distinguer et hiérarchiser

Le Caisne L. *Rev Etudes Agri Environ* 2012;93:353-78.

Dans un univers carcéral, où il n'est pas facile de préserver son indépendance et son identité, les pratiques alimentaires (goûts, traditions, etc.) permettent aux jeunes détenus d'exprimer et de construire leur individualité.

Actualités sur la vitamine D

Souberbielle J-C. *Cah Nutr Diét* 2013;(0):<http://dx.doi.org/10.1016/j.cnd.2013.01.001>. L'intérêt de la vitamine D, tant au niveau du métabolisme de l'os que de diffé-

rents sites extra-osseux, a été montré. Les AJR sont très insuffisants selon les experts. Cet article revient sur le métabolisme de la vitamine D, le statut vitamini- que, les indications du dosage de la 25OHD et propose des modalités de traitement.

Interaction entre polluants environnementaux et obésité

Barouki R. *Cah Nutr Diét* 2013;(0):<http://dx.doi.org/10.1016/j.cnd.2012.12.003>. Des travaux récents indiquent que le tissu adipeux est la cible de certains polluants, notamment les perturbateurs endocriniens (PE) et les polluants organiques persistants (POPs). L'article révèle le rôle du tissu adipeux à la fois comme cible et comme régulateur de la toxicité de plusieurs polluants.

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 - Maquette : Kasia Gluc - 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