

## ÇA VIENT DE PARAITRE

### **Breakfast or not breakfast ?**

Le fait de prendre un petit déjeuner influence-t-il le poids ? Pour apporter des éléments de réponse, des chercheurs Britanniques ont réalisé un essai contrôlé (le Bath Breakfast Project) comparant la prise d'un petit déjeuner quotidien solide à un jeûne matinal prolongé pendant 6 semaines chez 70 adultes de poids normal ou obèses.

Aucune différence n'est apparue au niveau du poids, qu'il y ait ou non petit déjeuner et que le sujet soit initialement de poids normal ou obèse. Mais pas pour les mêmes raisons en fonction de la corpulence. Les sujets de poids normal qui ne prennent pas de petit déjeuner consomment au total moins de calories sur la journée mais ils réduisent leur activité physique : au final leur bilan énergétique est équilibré dans les 2 cas et le poids ne varie pas. Les sujets obèses, eux, consomment autant de calories sur la journée qu'ils aient ou non « petit-déjeuner » et ne modifient pas leur activité physique qui est globalement faible ; au final, leur bilan est aussi équilibré dans les 2 cas, et leur poids ne varie pas. La conclusion est que sauter le petit déjeuner n'aide pas les gens en surpoids à maigrir. Chez les autres, autant faire un petit déjeuner et se dépenser physiquement ; à long terme, ce doit être meilleur pour la santé. **(Nutrinews)**

*Betts J.A. & al. Proceedings of the Nutrition Society 2016; 75: 464-74. Doi : 10.1017/S0029665116000318*

### **Les jus végétaux ne sont pas des laits.**

Une équipe de chercheurs irlandais a décrypté la composition de 17 jus végétaux (fabriqués à partir de céréales comme le riz ou le quinoa, d'oléagineux comme les amandes ou les noix ou de légumineuses comme le soja) achetés dans les supermarchés locaux et l'a comparé à celle du lait de vache.

Résultat : la plupart de ces produits ont une faible teneur en protéines, à l'exception du jus de soja. Mais celui-ci ne contient naturellement pas de calcium, tout comme d'ailleurs les autres jus. Certains contiennent des sucres ajoutés (sirop d'agave, concentré de pomme ou sucre) et ont un index glycémique élevé. Enfin, certains contiennent des additifs de type stabilisateurs pour les rendre stables et homogènes.

Pour les auteurs, « ces produits sont souvent présentés comme des substituts au lait de vache. Or notre travail démontre que ce n'est pas le cas, ce qui peut poser problème, en particulier chez l'enfant en croissance ». On peut bien sûr consommer des jus végétaux, il suffit de ne pas les prendre pour du lait. Ils n'ont d'ailleurs pas droit à l'appellation « lait », à l'exception des laits de coco et d'amandes. Dernier conseil : bien lire les étiquettes. **(Nutrinews)**

*Jeske S et col. Plant Foods Hum Nutr 2017; 72 :26-33 DOI 10.107s11130-016-0583-0*

### **Les produits laitiers maintiennent en bonne santé partout dans le monde**

Contrairement à ce que certains ont pu dire, les produits laitiers ne font pas mourir. C'est ce que montre une fois de plus une méta-analyse de 29 études, regroupant plus de 930 000 personnes suivies de 5 à 25 ans. Aucune relation n'est observée entre la consommation totale de produits laitiers, qu'ils soient entiers ou allégés, et le risque de maladies cardio-vasculaires d'une part et la mortalité d'autre part. La consommation de yaourts, laits fermentés et fromages est même associée à un risque légèrement plus faible. Pour les chercheurs, cet effet neutre voire bénéfique, serait lié à la multitude de micronutriments contenus dans les produits laitiers tels que calcium, potassium, vitamines B et aux ferments des yaourts et fromages. Quoiqu'il en soit, il n'y a aucune raison de se priver de produits laitiers, où que l'on habite ; car cette méta-analyse est cosmopolite : 3 des études ont été menées en Asie, 2 en Australie, 7 aux Etats unis et 17 en Europe. **(Nutrinews)**

*Guo J et al. Eur J Epidemiol March 2017. DOI 10.1007/s10654-017-0243-1*

### **Le poids des ados français questionne**

Selon une étude menée sur plusieurs régions, l'indice de masse corporelle (IMC) des 9-16 ans a évolué en France entre 2009 et 2013. Les mesures effectuées sur près de 10 000 jeunes (4836 garçons et 4834 filles) dans le cadre du programme « Bouge » montrent que la prévalence du surpoids reste stable autour de 15 %. Par contre, l'obésité passe de 3,8 à 6,1 % entre 2009 et 2013, avec une augmentation plus marquée chez les garçons ; et fait inquiétant, la maigreur s'accroît chez les filles (16,7 % en 2013 vs 12% en 2009) et reste inchangée chez les garçons (environ 7 %). Enfin, le niveau socio-économique est significativement plus bas chez les jeunes avec un IMC trop élevé ou trop bas. Une évolution et des différences garçon/fille qui devrait faire réfléchir les responsables de santé publique mais aussi les publicitaires. **(Nutrinews)**

*Vanhelst J et al. Public Health Nutr. 2017 Apr;20(6):959-964. doi: 10.1017/S1368980016003244*