

## ÇA VIENT DE PARAITRE

### **Les produits laitiers contre la ménopause précoce**

La survenue d'une ménopause précoce (avant 45 ans) touche environ 10 % des femmes et augmente le risque de maladies cardio-vasculaires et d'ostéoporose. Certains facteurs alimentaires, que l'on pourrait modifier, influencent-ils l'âge de la ménopause ? Pour répondre à cette question, une équipe de chercheurs américains a travaillé sur une cohorte de 80000 infirmières de moins de 42 ans suivies depuis 1989. Les résultats montrent que les consommations les plus élevées de calcium et de vitamine D sont associées à une diminution du risque de ménopause précoce, respectivement de 17 et 13%. Cet effet bénéfique est lié au calcium et à la vitamine D apportés par les produits laitiers -et n'est pas retrouvé avec les suppléments médicamenteux- ce qui suggère que d'autres nutriments des produits laitiers jouent un rôle. Une raison de plus pour respecter les recommandations de consommation qui sont aux Etats Unis comme chez nous de 3 portions de produits laitiers par jour. **(Nutrinews hebdo)**

*Purdue-Smithe AC et col. Am J Clin Nutr May 10, 2017. doi:10.3945/ajcn.116.145607*

### **Edulcorants artificiels : gare au diabète**

Utiliser des édulcorants artificiels pour sucrer son café ou ses fraises ne serait pas forcément une bonne idée. Les données portant sur plus de 60000 femmes issues de la cohorte française E3N-EPIC et suivies pendant 18 ans, montrent une relation entre l'utilisation de ces édulcorants de table et le risque de développer un diabète. Par rapport aux femmes en consommant « jamais ou rarement », celles qui en consomment « toujours ou presque toujours » ont un risque de diabète augmenté de 80%. En outre, plus la consommation d'édulcorants est ancienne, plus le risque augmente. Mieux vaut donc réduire sa consommation de sucre « normal » que d'utiliser des édulcorants. **(Nutrinews hebdo)**

*Fagherazzi G et col. Ann Nutr Metab 2017. DOI : 10.1159/000458769*

### **Du yaourt pour faire de vieux os**

Cette étude irlandaise a étudié le statut osseux et la force musculaire chez plus de 4000 sujets (2/3 de femmes, 1/3 d'hommes) âgés en moyenne de 73 ans en fonction de leur consommation de yaourt. Par rapport à ceux qui n'en consomment pas ou très peu, les seniors qui consomment quotidiennement un yaourt ou plus ont une masse osseuse plus élevée, des marqueurs sanguins osseux plus favorables et une force musculaire supérieure se traduisant par des effets bénéfiques nets pour les activités de la vie quotidienne comme la vitesse de marche ou la facilité à se lever d'une chaise. La consommation quotidienne de yaourt est associée à une diminution de 39% du risque d'ostéoporose chez les femmes et de 52% chez les hommes. Pour les auteurs, encourager la consommation de yaourts peut être une stratégie de santé publique simple pour préserver la santé osseuse des seniors. **(Nutrinews hebdo)**

*Laird E et col. Osteoporos Int 2017; <http://dx.doi.org/10.1007/s00198-017-4049-5>*

### **Calcium, vitamine D et ados européens sous la loupe d'HELENA**

Le projet HELENA étudie l'alimentation, les choix et préférences alimentaires et le statut nutritionnel d'un échantillon représentatif d'adolescents européens âgés de 12,5 à 17,5 ans, répartis dans 10 villes dont Lille pour la France. Cette toute récente publication est consacrée aux sources alimentaires de calcium et de vitamine D, deux nutriments essentiels à la croissance osseuse.

La vitamine D est apportée principalement par les produits de la mer (30%) suivis des gâteaux/biscuits (16%) faits principalement à partir d'œufs et de beurre, sources de vitamine D. Le calcium est fourni

majoritairement par le lait (23% du total) et le fromage (19%). Les apports en calcium sont très inférieurs aux recommandations en moyenne, tout particulièrement chez les ados issus de familles dont les niveaux socio-économique et d'éducation sont les plus faibles. Pour les auteurs, les campagnes de santé publique en faveur de la consommation de calcium et vitamine D devraient "cibler" plus spécifiquement ces populations. (**Nutrinews hebdo**)

*Julian C et col. Public Health Nutr 2017; 1-9. <http://dx.doi.org/10.1017/s1368980017000532>*