

ÇA VIENT DE PARAITRE

Les produits laitiers contre la dénutrition

Chez les seniors en institution, chaque portion de produits laitiers (PL) augmenterait de 1 point le score nutritionnel et réduirait ainsi le risque de dénutrition. C'est ce que montre une évaluation de l'alimentation et du risque de dénutrition chez 215 Australiens d'âge moyen 85 ans vivant en institution.

Le pourcentage de seniors dénutris ou à risque de dénutrition est élevé : 68 % en moyenne. Or un apport adéquat en protéines de haute qualité nutritionnelle, comme celle des produits laitiers et notamment du lactosérum, pourrait réduire ce risque.

Concrètement les produits laitiers sont consommés en moyenne 1 fois/j alors que les recommandations australiennes pour les seniors sont de 3 à 4 /j, comme en France. Considérant leur alimentation actuelle, si les résidents consommaient les 3 à 4 portions journalières recommandées, ils parviendraient à obtenir un statut nutritionnel normal.

Une meilleure adéquation entre les portions de PL recommandées et consommées permettrait donc de réduire le risque de dénutrition et ses complications chez les seniors. D'autant plus que les produits laitiers, consommés tels quels ou intégrés dans des plats, sont particulièrement appréciés des seniors et sont faciles à consommer, même par les petits appétits. **(Nutrinews hebdo)**

Iuliano S, et al. Br J Nutr 2017;117:142-7.

Pourquoi les régimes sans gluten ne devraient-ils pas être encouragés ?

Le régime sans gluten est à la mode et fait de plus en plus d'adeptes, la plupart du temps sans raison médicale objective. Ainsi trente pour cent des Américains tenteraient de limiter ou supprimer le gluten de leur alimentation. L'engouement est tel que des chercheurs se sont demandés si cette pratique était sans danger.

Ils ont donc étudié les données issues de 2 grandes cohortes américaines : celles des Infirmières (plus de 64000 femmes) et celle des Professionnels de santé (plus de 45000 hommes), suivis en moyenne depuis 26 ans. L'analyse montre que le risque de maladie coronarienne est significativement plus faible (de 13%) chez ceux qui consomment le plus de gluten par rapport à ceux qui en consomment le moins. Ces résultats s'expliqueraient par les déséquilibres alimentaires induits par l'exclusion du gluten : en supprimant les aliments contenant du blé, les adeptes limitent leur consommation de céréales complètes qui, elles, ont un effet bénéfique.

La conclusion des auteurs est sans appel : le régime sans gluten est indispensable pour les personnes souffrant d'une maladie cœliaque, environ 1% de la population ; « pour les autres, la promotion des régimes sans gluten ne devrait pas être encouragée ». **(Nutrinews hebdo)**

Lebwohl B et col. BMJ 2017; 357 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.j1892>

Le goûter contribue à la diversité alimentaire

Le CREDOC vient de faire un point sur le petit déjeuner des jeunes Français de 3 à 17 ans à partir des enquêtes de consommation CCAF 2013 et 2016 menées auprès d'un échantillon représentatif des ménages Français. En 2016, le goûter est pris en moyenne 4,6 fois par semaine (5,5 fois chez les 3-6 ans, 3,5 chez 15-17 ans). La part des goûteurs réguliers (au moins 4 goûters /semaine) est identique chez les garçons et les filles mais elle a diminué dans toutes les tranches d'âge : on a perdu environ un goûter hebdomadaire depuis 2003.

Le goûter est pris le plus souvent à la maison. Il est constitué en moyenne de 150 ml de liquide (eau, lait suivis des jus, nectars et sodas) et 90 g d'aliments solides. Les produits céréaliers (pâtisseries, biscuits sucrés, viennoiseries, pain, biscottes) sont le pilier du goûter, suivis des fruits (frais, secs, au sirop ou compotes particulièrement chez les plus jeunes) et des produits laitiers (yaourts, fromages). Globalement si le goûter n'est pas toujours « diététiquement correct » (surtout chez les adolescents), il contribue à l'hydratation et la variété alimentaire. En effet la diversité alimentaire est plus élevée chez les goûteurs grâce à la consommation de produits laitiers frais et de fruits. **(Nutrinews hebdo)**

Crédoc : Consommation et modes de vie N° 290 • mai 2017
<http://www.credoc.fr/pdf/4p/290.pdf>

Vitamine A chez l'enfant : point trop n'en faut

Selon l'étude Nutri-Bébé, les apports totaux en vitamine A (vitamine A + β carotène) dépassent les recommandations chez l'enfant de moins de 3 ans. Du fait de la prise fréquente de suppléments, ils dépassent même la limite de sécurité avant 12 mois. Pour le jeune enfant, les 3 principales sources en vitamine A sont les laits infantiles, puis la viande et les végétaux.

Le comité de nutrition de la Société française de pédiatrie (CNSFP) s'inquiète de ce dépassement, même s'il ne semble pas avoir de conséquence. Les recommandations pour la vitamine A ont été revues à la baisse en 2015 et une nouvelle réglementation européenne diminue de 35% la teneur maximale autorisée en vitamine A des préparations pour nourrissons et de suite. Le CNSFP préconise par ailleurs la réduction de la teneur en vitamine A des céréales et aliments pour les jeunes enfants. Enfin, il rappelle qu'une supplémentation en vitamine A n'est pas recommandée chez les enfants nés à terme et correctement nourris, hormis dans certaines situations pathologiques. **(Nutrinews hebdo)**

Vidailhet M, et al. Arch Pediatr 2017;24:288-97.