

ÇA VIENT DE PARAÎTRE

Inconfort digestif : un sucre peut en cacher un autre

Le syndrome du côlon irritable est un motif de consultation très fréquent. Il se manifeste par un inconfort digestif : gaz et ballonnements, douleurs abdominales, troubles du transit... Certains aliments sont connus pour favoriser ces symptômes, comme les choux ou le lait. Mais ils sont souvent accusés à tort. Comme le rappelle l'auteur australien de cette revue de la littérature, on sait aujourd'hui qu'un grand nombre de sucres peuvent entraîner des problèmes gastro-intestinaux ; ils ont été regroupés sous le vocable FODMAPS (en français Oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles par la flore intestinale). C'est en effet la fermentation de ces sucres par les bactéries du côlon qui est responsable.

Le régime pauvre en FODMAPS a fait la preuve de son efficacité sur les symptômes digestifs. En pratique, le problème est que les FODMAPS sont répandus (cf tableau) et que le ou les sucres en cause varie(ent) selon les personnes, ce qui nécessite de les tester afin de les identifier et d'éviter les restrictions inutiles. (*Nutrinews hebdo*)

Type de sucre	Sucres visés	Sources
Oligosaccharides	FOS (fructo-oligosaccharides), GOS (galacto-oligosaccharides)	Blé, orge, seigle, oignons, poireaux, ail, échalote, artichaut, betterave, fenouil, petits pois, chicorée, pistache, noix de cajou, légumineuses, lentilles et pois chiches
Disaccharides	Lactose	Lait, fromages frais non affinés
Monosaccharides	Fructose (lorsqu'il est en excès par rapport au glucose)	Pomme, poire, mangue, cerise, pastèque, asperge, sucre de table, pois mange-tout, miel, sirop de glucose-fructose
Polyols	Sorbitol, mannitol, maltitol et xylitol	Pomme, poire, abricot, cerise, nectarine, pêche, prune, pastèque, champignon, chou-fleur, chewing-gums et sucreries diverses

*Gibson PR, J Gastroenterol Hepatol 2017;32(Suppl. 1):5-7. doi: 10.1111/jgh.13685.
(Tableau d'après Sherpherd SJ et col. Am j Gastroenterol 2013; 108:707-717)*

De la vitamine B6 contre le déclin cognitif

L'avance en âge s'accompagne d'une diminution des capacités cognitives (apprentissage, attention, mémoire...), ce que confirme une récente étude irlandaise qui a suivi, pendant 4 ans, 155 Irlandais âgés de 60 à 88 ans avec une baisse du score relatif aux fonctions cognitives de 1,6 point. Mais pour 27 % des participants, la baisse de ce score était supérieure à celle attendue (> 0,56 point/an). Y a-t-il des facteurs modifiables qui pourraient expliquer ce phénomène ? Les auteurs ont montré que la vitamine B jouait un rôle : un taux sanguin bas de vitamine B6 est associé à un risque 3,5 fois plus élevé de déclin cognitif. En parallèle, des apports alimentaires très insuffisants de B6 (entre 0,9 et 1,4 mg /jour, au lieu des 2,2 mg/jour conseillés après 75 ans) sont retrouvés. Rappelons que les aliments les plus riches sont les céréales, viandes et abats et poissons. (*Nutrinews hebdo*)

Hughes C, et al. Nutrients 2017;9, 5. Doi : 10.3390/nu9010053

Les chiffres vertigineux du gaspillage alimentaire

Aux Etats-Unis, 30 à 40% de la nourriture disponible est jetée soit au niveau des circuits de distribution, soit chez le consommateur. Au-delà du gâchis économique, des scientifiques ont fait l'analyse nutritionnelle de ce gaspillage pour évaluer l'étendue des pertes, en termes de calories, fibres, calcium, fer, vitamines etc

Au total les aliments sacrifiés représentent l'équivalent de 1 250kcal par personne et par jour. Ce qui, sur la base d'une ration de 2000 Kcal quotidiennes, aurait permis de nourrir ... 190 millions de personnes !

Le gaspillage de viandes et poissons est responsable d'un énorme gâchis de protéines et de fer ; la perte de calcium est due essentiellement au gaspillage des produits laitiers, celle des fibres au gaspillage des céréales et légumineuses.

Dans le détail, ce gaspillage est par exemple évalué à 6g de fibres par jour et par personne soit 20% des apports recommandés français. Pour le calcium, les pertes s'élèvent près de 300 mg par jour, soit environ le tiers de nos recommandations pour l'adulte (1000 mg/j de 18 à 24 ans, 950 mg ensuite). Pour les vitamines A ou B9, le gaspillage atteint pratiquement la moitié des recommandations pour une femme.

En France, le gaspillage alimentaire « pèse » 150 kg par an et par personne... Un pacte anti-gaspi vient d'être signé entre les partenaires de l'Etat et les représentants des acteurs de la chaîne alimentaire. Objectif : réduire le gaspillage de moitié d'ici 2025. (**Nutrnews hebdo**)

*Spiker ML et col. J Acad Nutr Diet. 2017 May 11. pii: S2212-2672(17)30325-8.
doi: 10.1016/j.jand.2017.03.015.*

Protéines + activité physique contre la sarcopénie

Une toute récente revue de la littérature confirme l'intérêt des protéines alimentaires associées à des exercices physiques pour lutter contre la sarcopénie, cette diminution progressive de la masse et de la force musculaires liée à l'avance en âge. La sarcopénie est responsable d'une limitation des capacités physiques et d'une perte d'autonomie, favorise les chutes et les fractures et représente l'une des principales causes d'altération de qualité de vie chez la personne âgée.

Le secret de la prévention : combiner protéines et activité physique

1. Faire des exercices physiques réguliers et adaptés, de préférence en charge et en résistance (haltères, élastique...)
2. Apporter des protéines en quantité suffisante, au cours de la journée mais aussi après l'activité physique ;
3. Favoriser l'ingestion des protéines à digestion rapide comme celles du lactosérum du lait, qui stimulent la synthèse musculaire ;
- 4 Inclure dans la stratégie de prévention et de prise en charge la notion d'unité os/muscle avec dans le volet nutritionnel des nutriments tels le calcium, la vitamine D.

Des études complémentaires sont nécessaires pour préciser la répartition idéale des protéines au cours de la journée. (**Nutrnews hebdo**)

Volpe SL et col. Nutr Res 2017; 40: 1-20.