

ÇA VIENT DE PARAÎTRE

Calcium, vitamine D et idées reçues au Canada

Les jeunes adultes canadiens perçoivent leur consommation en calcium et vitamine D comme suffisante alors que la majorité d'entre eux ne couvrent pas leurs besoins. C'est ce que montre une récente étude canadienne menée chez 60 sujets âgés de 17 à 30 ans. Ainsi 55 % des sujets ont des apports en calcium inférieurs au besoin nutritionnel moyen mais plus de la moitié sont convaincus d'avoir des apports suffisants. De même, 61 % des sujets ont des apports insuffisants en vitamine D parmi lesquels les trois quarts pensent leurs apports satisfaisants.

Différentes idées reçues sont à l'origine de ces représentations erronées :

- la plupart considère avoir une alimentation « bonne pour la santé » car riche en fruits et légumes et pauvre en graisses, ce qui devrait suffire à couvrir tous les besoins ;
- des apports inadéquats devraient se manifester par des symptômes, douleurs osseuses et fractures notamment ;
- les véritables sources alimentaires de calcium sont confuses : le lait et ses dérivés bien sûr, mais également des aliments « blancs et onctueux » qui rappellent le lait (mais n'en ont pas les qualités): jus végétaux, tofu, voire houmous ! La confusion vis-à-vis des sources de vitamine D est encore plus grande.

Pour les auteurs les politiques de prévention doivent s'attacher à contrer de telles idées reçues. **(Nutrineds hebdo)**

Holland A and Moffat T. Public Health Nutrition 2017; 20 (10) 1760-67. doi.org/10.1017/S1368980017000386

Grignoter ne ferait pas grossir... chez le tout petit

Dans le cadre d'un projet d'études consacré à la prévention du surpoids chez l'enfant des chercheurs néo-zélandais se sont intéressés au lien entre le nombre de prises alimentaires (repas + snacks) et la corpulence chez 371 jeunes enfants.

A l'âge de 2 ans, les enfants ont de 4 à 7 prises alimentaires par jour, avec une moyenne de 5,5. Il n'y a aucune relation entre le nombre de prises alimentaires et l'indice de masse corporelle de ces enfants, qu'il soit évalué au même âge de 2 ans ou plus tard, à l'âge 3,5 ans. En résumé, le grignotage n'influence pas la corpulence ou le risque de surpoids chez le tout petit. Mais l'histoire ne dit pas en quoi consistent les repas et snacks. **(Nutrineds hebdo)**

Taylor RW et al Public Health Nutr. 2017 ;20(8):1372-1379. doi: 10.1017/S1368980017000143

Contre le cancer du côlon : céréales complètes et aliments riches en fibres, produits laitiers et activité physique.

Un nouveau chapitre de la bible en matière d'alimentation et cancer vient d'être rendu public. Pour ce faire, le panel d'experts internationaux du WCRF (World Cancer Research Fund) a passé au crible 99 études portant au total sur plus de 29 millions de personnes pour déterminer les facteurs influençant le risque de cancer colo-rectal.

Le rapport confirme que la sédentarité et le fait d'être obèse augmente le risque de ce cancer, de même que l'alcool ou l'excès de viande et charcuterie. En revanche, la consommation de céréales complètes et d'aliments riches en fibres, ainsi que de produits laitiers (la consommation totale mais aussi de lait et de fromage) est associée à une diminution du risque. Quant aux autres aliments ou aux suppléments de vitamines, les données sont insuffisantes pour en tirer une conclusion.

Plus largement, le rapport rappelle qu'en matière de cancer, la meilleure des préventions repose sur un poids dans les normes, une activité physique régulière et une alimentation variée et équilibrée.

(Nutrineds hebdo)

*WCRF/AICR Continuous Update Project Report, 2017: Diet, nutrition physical activity and colorectal cancer CUP
http://www.wcrf.org/sites/default/files/CUP%20Colorectal%20Report_2017_Digital.pdf*

Le passage à la retraite change la façon de se nourrir

Bien souvent, retraite rime avec meilleure qualité de vie. L'occasion de prendre soin de soi. Mais ce comportement se retrouve-t-il dans l'assiette ? Les retraités mangent-ils mieux ou moins bien que les actifs ?

Une équipe française a enquêté auprès de 577 adultes inclus dans l'étude *NutriNetSanté* entre 2009 et 2010. Tous ont pris leur retraite au cours de 5 ans de suivi. A l'inclusion puis chaque année, les apports en nutriments ont été estimés à partir d'enregistrements alimentaires sur 24 h. Les résultats montrent que, globalement, le passage à la retraite est associé à une diminution du respect des recommandations. La consommation de produits laitiers baisse alors que les apports en acides gras saturés et sodium augmentent.

Dans le détail, chez les femmes le passage à la retraite s'accompagne d'une diminution des apports en fruits, en protéines, fibres, calcium, vitamines B9 et C et d'une augmentation de la consommation de lipides et de produits gras sucrés. Pour ce qui est des hommes, le constat est moins marqué. En fait, c'est essentiellement chez les retraités ayant les plus faibles revenus que les chercheurs ont constaté une diminution de la consommation de produits laitiers et une augmentation de la consommation de lipides. (**Nutrinews hebdo**)

Si Hassen W et col . Int J Behav Nutr Phys Act. 2017 ;14(1):71. doi: 10.1186/s12966-017-0527-6.