

## ÇA VIENT DE PARAITRE

### **PURE fait sensation**

PURE est une étude épidémiologique d'envergure : plus de 135 000 sujets âgés de 35-70 ans, issus de 18 pays de tous continents (Europe Amérique du nord, Afrique, Moyen Orient, Asie...) et suivis depuis 7,5 ans pour évaluer les relations entre alimentation, mortalité, événements cardio-vasculaires majeurs....

Les résultats sont nets : la consommation de graisses totales est associée à une baisse significative de la mortalité de 23% ; cette diminution est observée pour les acides gras saturés, mono-insaturés ou poly-insaturés. Quantitativement ou qualitativement, il n'y a aucune relation entre graisses et risque de maladies cardiovasculaires, sauf pour les acides gras saturés qui sont liés à une diminution du risque d'accident vasculaire cérébral. A l'inverse, la consommation de glucides totaux est associée à une augmentation de la mortalité de 28%.

PURE va à l'encontre des recommandations nutritionnelles usuelles mais confirme, à l'échelle mondiale sur des populations d'habitudes alimentaires extrêmement différentes, ce que de précédentes études ont déjà suggéré : les lipides, y compris les acides gras saturés, ne sont pas mauvais pour la santé ; et les remplacer par des glucides n'est pas une bonne idée. Pour les auteurs il serait temps que les recommandations nutritionnelles intègrent ces données. **(Nutrinfo hebdo)**

Dehghan M et col. Lancet. 2017 Aug 28. pii: S0140-6736(17)32252-3. doi: 10.1016/S0140-6736(17)32252-3

### **Riz au lait : le duo gagnant**

Si la carence en zinc est relativement rare, les déficits faibles à modérés sont bien plus fréquents. C'est particulièrement le cas au sein de populations qui consomment peu d'aliments d'origine animale (viandes, poissons, produits laitiers, notamment) et/ou beaucoup de produits d'origine végétale riches en phytates (céréales, légumes...), qui inhibent l'absorption du zinc.

Certaines études ont suggéré que le lait favorisait l'absorption du zinc. Celui qu'il contient mais aussi celui des autres aliments. Pour en avoir le cœur net, une équipe de l'Université de Wageningen (Pays-Bas) a conduit une série d'études avec différents laits auprès d'une vingtaine de leurs compatriotes. Et validé l'hypothèse : la mesure de l'absorption du zinc contenu dans un riz riche en phytates est augmentée de 62 % lorsque le riz est mélangé à du lait par rapport à de l'eau. En revanche, la dilution du lait (avec de l'eau) réduit l'absorption du zinc alors que le traitement thermique ne la modifie pas. Conclusion : l'utilisation concomitante de lait, qu'il soit cru ou UHT, avec une source végétale de zinc, en améliore l'absorption. **(Nutrinfo hebdo)**

Talsma EF et coll. J. Nutr. 2017. Doi : 10.3945/jn.116.244426

### **Seniors : des protéines matin, midi et soir**

La perte musculaire ou sarcopénie est inhérente au vieillissement. Avec à la clé, un risque accru de chutes et des problèmes de mobilité. Plusieurs travaux ont déjà mis en avant l'intérêt des protéines de qualité (les protéines carnées et surtout laitières sont les plus efficaces) comme élément de prévention. Des chercheurs canadiens viennent de montrer que cette consommation devrait être répartie de façon égale entre les trois repas quotidiens pour améliorer à la fois la masse et la force musculaire.

Ils ont ainsi analysé les données nutritionnelles de la cohorte NuAge, qui suit près de 1 800 personnes âgées de 67 à 84 ans, et cherché d'éventuels liens avec des variables comme la force, la masse musculaire ou la mobilité.

Les participants, hommes et femmes, qui consommaient leurs protéines bien réparties sur la journée (matin, midi et soir), avaient une plus grande force musculaire que ceux qui, à quantité égale, en consommaient davantage lors du repas du soir et moins au petit-déjeuner. Les muscles sont faits de protéines ; ils sont en perpétuel renouvellement et il faut leur apporter des protéines, idéalement de façon très régulière pour une synthèse optimale chez le sujet âgé.

Farsijani S et al. Am J Clin Nutr. 2017 Jul;106(1):113-124. doi: 10.3945/ajcn.116.146555

### **La vitamine B12 est indispensable au développement**

Une déficience même modérée en B12 pendant la première année de vie pourrait altérer certaines compétences des enfants d'âge préscolaire. C'est ce que suggère une étude menée chez 306 jeunes Népalais. Avant un an, de 55 à 75% de ces enfants ont une anomalie d'au moins un des marqueurs évoquant un statut insuffisant en vitamine B12. Cinq ans plus tard, les enfants qui avaient un déficit présentent un moindre développement neurosensoriel évalué par une batterie de différents tests validés. Le développement moteur des enfants serait, lui, peu affecté.

Il y a quelques années, des chercheurs hollandais avaient aussi montré que des adolescents ayant un statut marginal en vitamine B12 étaient moins performants aux tests cognitifs. Toutes les vitamines, y compris celles apportées par les produits animaux comme la vitamine B12, sont vraiment indispensables. **(Nutrinfo hebdo)**

*Kvestad I. et col. AM. J. Clin. Nutr. 2017. Doi : 10.3945/ajcn.116.144931*