

ÇA VIENT DE PARAITRE

Les produits laitiers protègent bien de la fracture

Telle est la conclusion d'une toute récente étude d'ampleur menée par le célèbre Professeur Willett, de l'Université d'Harvard aux Etats Unis, et qui devrait mettre un point final aux discussions ou controverses. Elle concerne plus de 80000 femmes et 43000 hommes âgés de plus de 50 ans, suivis pendant 21 ans et 17,5 ans respectivement, au cours desquels sont survenues 2138 fractures de hanche chez les femmes et 694 chez les hommes. Une enquête alimentaire a été réalisée au début de l'étude puis tous les 4 ans au cours du suivi, et les calculs statistiques ont pris en compte les facteurs de confusion possibles : âge, IMC, activité physique, tabac, traitement substitutif de la ménopause, facteurs nutritionnels...

Le résultat est clair : pour chaque portion de lait (une portion américaine, soit 240 ml) consommée quotidiennement, le risque de fracture est diminué de 8%, chez les hommes comme chez les femmes. La consommation totale de produits laitiers est également associée à une diminution du risque, de même que le fromage mais seulement chez les femmes.

Enfin l'effet bénéfique du lait ne semble lié à ses composants calcium, protéines ou vitamine D considérés isolément. C'est donc le lait dans son ensemble qui est protecteur : une nouvelle illustration de l'importance de la matrice alimentaire en matière de nutrition et de santé ? (**Nutrinews hebdo**)

Feskanich D et al. Osteoporos Int 2017 Oct 27. doi: 10.1007/s00198-017-4285-8.

Le petit-lait une mine de bienfaits

Le « petit-lait » est ce liquide transparent, jaune pâle, qui apparaît après la coagulation du lait, lors de la fabrication du fromage. Les scientifiques parlent également de « lactosérum. A la Amity University d'Uttar Pradesh, dans le nord de l'Inde, le Pr Gupta et son équipe se sont plongés dans la composition du lactosérum afin d'en étudier ses éventuels bienfaits pour la santé. Les scientifiques confirment la richesse en lactose, en protéines d'excellente qualité puisqu'elles contiennent tous les acides aminés indispensables, et encore en vitamines B3, B5, B9 et C.

Les auteurs citent également des composés moins connus mais très prometteurs comme des immunoglobulines, de la lactoferrine et autres lactoperoxydases, caractérisées par leurs vertus antivirales et antibactériennes. Le lactosérum renferme aussi de la sphingomyéline qui aurait une action préventive vis-à-vis du cancer du côlon et possède des vertus prébiotiques pour rééquilibrer la flore intestinale. Sans oublier que l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) souligne également que le lactosérum représente « un produit d'addition particulièrement approprié pour enrichir les aliments ou les régimes pauvres en protéines ». (**Nutrinews hebdo**)

Gupta C et al Beverages 2017, 3, 31; doi:10.3390/beverages3030031

La restauration scolaire peut-elle améliorer les habitudes alimentaires des enfants ?

Pour répondre à la question, les pratiques du Royaume-Uni (RU), de la Suède et de l'Australie ont été analysées. Au RU, les recommandations nationales sont adaptables. En Angleterre et en Écosse, 4 groupes d'aliments sont encouragés : féculents, fruits et légumes, protéines non laitières et produits laitiers. En revanche, sont limités les fritures, les aliments gras et sucrés, les boissons sucrées. Le repas de midi doit couvrir 30 % des besoins journaliers en énergie et en principaux nutriments. L'Écosse précise en outre la portion : « ce qu'un enfant peut tenir dans sa main ».

La Suède et la Finlande sont les seuls pays à fournir des déjeuners gratuits (plat chaud, crudités, pain et boisson, absence d'aliments gras et/ou sucrés) sans condition de ressource. Tout autre source de nourriture doit être indisponible pendant la pause méridienne. Les professeurs sont encouragés à partager le déjeuner avec leurs élèves dans une approche pédagogique.

Enfin, en Australie, les élèves apportent majoritairement leur repas de la maison. La restauration scolaire consiste en de petites « épicerie » où les enfants peuvent acheter ou compléter leur panier-repas. Un système de feux tricolores doit guider les élèves dans leurs choix.

Des points positifs ressortent de cette analyse : introduction de repas de qualité, ampleur nationale du projet, et dimension pédagogique. Les points négatifs restent l'existence d'autres sources de nourriture (maison et distributeurs notamment) et l'absence de système de contrôle et de suivi. **(Nutrines hebdo)**

Lucas PJ, et al. Nutrients 2017; 9:736. Doi : 10.3390/nu9070736.

Pour un apport suffisant en iode, misez sur le lait de vache

L'iode est un oligo-élément impliqué dans la synthèse des hormones thyroïdiennes, et aussi dans la croissance cérébrale du fœtus. S'il est connu que le lait est une source non négligeable d'iode, les *aficionados* de jus végétaux (soja, amandes...) – dans la mesure où ils remplacent bien souvent le lait de vache par ces produits- peuvent-ils espérer tirer les mêmes bénéfices ? Une équipe britannique a mené l'enquête. Et leur réponse est sans appel.

S'il est désormais bien connu que les jus végétaux ne remplacent pas les bienfaits du lait de vache, cela vaut aussi pour l'apport en iode. En effet, des chercheurs de l'Université de Surrey ont examiné la teneur en iode de 47 jus végétaux (y compris de soja, d'amandes, de noix de coco, de riz... et les ont ensuite comparés à celle du lait de vache. Résultat, la majorité des jus ne présentaient pas de niveaux d'iode adéquats, avoisinant 2% de ceux trouvés dans le lait de vache. En fait, « un verre de ces boissons alternatives ne fournit que 2 microgrammes d'iode, bien en dessous de 150 à 200 microgrammes recommandés par jour pour un adulte », expliquent les auteurs qui insistent donc sur le fait de ne pas substituer de manière trop hâtive les jus végétaux au lait de vache. **(Nutrines hebdo)**

Bath SC et al. Br J Nutr 2017 Oct;118(7):525-532. doi: 10.1017/S0007114517002136.