

## ÇA VIENT DE PARAITRE

### **Des yaourts pour protéger ses gencives**

Les probiotiques sont très prisés pour renforcer le système immunitaire durant la période hivernale. Selon des chercheurs coréens, ils seraient aussi de précieux alliés pour prévenir les maladies parodontales, qui touchent et détruisent les tissus de soutien des dents. C'est la stagnation de bactéries dans la plaque dentaire qui entraîne une réaction inflammatoire sur les gencives et l'os, provoquant, avec le temps leur destruction.

Pour lutter contre ce phénomène, la prévention est la clé. Outre le brossage des dents matin et soir, de l'utilisation de fil dentaires et des détartrages réguliers, le contenu de l'assiette est important. Et ce grâce à certains probiotiques qui ont la capacité de bloquer le développement de certaines bactéries pathogènes, un effet bactériostatique constaté sur les principaux agents de la parodontite.

Mais où trouver ces probiotiques ? Dans cette récente étude coréenne, les chercheurs ont suivi plus de 6 000 personnes. Après des examens dentaires et un suivi nutritionnel, ils ont constaté que celles et ceux qui consommaient le moins de yaourts présentaient un plus grand risque de maladies parodontales. Selon les scientifiques, les vertus de ces produits laitiers sont liées aux probiotiques présents dans les yaourts. Un moyen simple et peu coûteux pour avoir de belles dents. **(Nutrinews hebdo)**

*Kim HS et al. PLoS One. 2017;12(10):e0187258. doi: 10.1371/journal.pone.0187258*

### **Moins de glucides = moins de poids à la ménopause**

Une étude sur près de 90 000 Américaines montre qu'une alimentation réduite en glucides, modérée en lipides et riche en protéines suivie pendant 1 an serait plus efficace sur la gestion du poids à la ménopause qu'une alimentation pauvre en lipides. Ainsi le régime hypoglucidique est inversement associé à la prise de poids, que l'Indice de masse corporelle (IMC) de départ soit normal ou élevé. Au contraire, le régime hypolipidique est associé, chez toutes les femmes, à un risque accru de prise de poids. **(Nutrinews hebdo)**

*Ford C, et al. Br J Nutr 2017;117:1189-97.*

### **Céréales prêtes à consommer + lait = petit déj équilibré**

Les études se suivent... et se ressemblent. Toutes s'accordent sur un fait : manger un petit déjeuner chaque matin participe à un meilleur équilibre alimentaire. Certains travaux affirmant même qu'il aiderait à prévenir le risque de surpoids et d'obésité. Mais alors de quoi doit se composer un « vrai » petit déjeuner. Selon le Programme national nutrition santé (PNNS), il doit contenir une boisson afin de reconstituer les stocks hydriques éliminés durant la nuit. Un fruit, source de vitamines et de fibres. Un produit laitier (source de protéines) et un produit céréalier, classiquement du pain.

Mais que penser des céréales prêtes à consommer ? Les auteurs d'une récente étude conduite à l'Université de Washington ont cherché à savoir si le fait de remplacer des aliments traditionnels du petit déjeuner américain par un bol de céréales pouvait avoir un impact sur la santé des consommateurs. Résultat : moins de lipides et de sucres consommés, de meilleurs apports en nutriments essentiels, surtout si ces céréales sont consommées dans un bol de lait, apportant fibres, vitamine D, fer, acide folique, calcium et potassium. Des observations valables à la fois chez les enfants et les adultes. **(Nutrinews hebdo)**

*Rehm CD and Drewnowski A. Nutrients. 2017 ; 13;9(9). pii: E1010. doi: 10.3390/nu9091010.*

### **Insécurité alimentaire en hausse : les raisons**

L'augmentation de l'écart entre les prix et les salaires explique en partie la hausse de l'insécurité alimentaire en Europe. On évalue celle-ci avec un indicateur de la privation alimentaire: la proportion de foyers qui n'ont pas les moyens d'avoir un apport en protéines animales ou son équivalent végétal un jour sur deux. Dans cette étude les données de l'OCDE et de l'Eurostat de 21 pays européens entre 2004 et 2012 ont été utilisées.

Chaque augmentation de 1 % de l'inflation du prix des aliments au-dessus de celle des salaires correspond à une hausse de 0,06 point de pourcentage de privation alimentaire. Cette association est plus forte dans les foyers vivant sous le seuil de pauvreté que dans ceux vivant au-dessus. Elle est aussi plus forte dans les pays ayant les régimes de protection sociale les plus faibles (Europe de l'Est par exemple).

La hausse du prix des aliments associée à la stagnation des salaires favorise l'insécurité alimentaire, particulièrement dans les foyers les plus pauvres. Les régimes de protection sociale les plus généreux peuvent aider à réduire cet effet. **(Nutrinews hebdo)**

*Reeves A, Public Health Nutr 2017;20:1414-22*