

ÇA VIENT DE PARAITRE

Diabète de l'enfant : le lait innocenté

On en attendait le verdict définitif avec impatience... TRIGR (*Trial to Reduce IDDM in the Genetically at Risk*) est un essai d'intervention randomisé d'envergure internationale initié en 2002 pour tester l'influence éventuelle de l'alimentation du tout petit, et plus précisément des protéines de lait, sur le risque de diabète de type 1* chez l'enfant.

Plus de 2000 nourrissons à risque de diabète ont participé à l'étude. A la fin de l'allaitement maternel exclusif, en moyenne à l'âge de 2 mois, ces enfants ont été répartis aléatoirement en 2 groupes, l'un recevant un lait infantile classique, l'autre un « lait » dont les protéines étaient « prédigérées », pendant 10 à 12 semaines. Aucune intervention particulière n'a eu lieu ensuite, mais les enfants ont été suivis jusqu'à leur 10 ans. Le résultat tant attendu par la communauté scientifique vient de « tomber » : le nombre d'enfants devenus diabétiques au cours des 10 ans est comparable (7,6% des enfants du groupe lait classique et 8,4% de l'autre groupe), de même que l'âge d'apparition du diabète. Le lait est donc innocent et il faut explorer d'autres pistes pour essayer de comprendre et prévenir cette maladie chronique si difficile à vivre au quotidien : le rôle de certains agents infectieux, d'autres facteurs nutritionnels, la modification de la flore intestinale, le type d'allaitement dans les premiers mois de la vie, l'accroissement de l'âge maternel... **(Nutrinews hebdo)**

Writing Group for the TRIGR Study Group. JAMA. 2018 ; 319(1):38-48. doi:10.1001/jama.2017.19826

**Le diabète de type 1 est une maladie dite auto-immune au cours de laquelle l'organisme fabrique des anti-corps qui détruisent les cellules du pancréas qui fabriquent l'insuline. Ce diabète débute tôt dans la vie, chez l'enfant l'adolescent ou l'adulte jeune. Le traitement implique des contrôles du taux de sucre sanguin et des piqûres d'insuline quotidiens.*

Un petit point sur les polyphénols

Les polyphénols sont une famille de substances que l'on trouve dans les fruits et légumes, comme les pommes, le citron, les baies ou le brocoli, ainsi que dans le café, le thé et le chocolat et qui semblent avoir un rôle protecteur sur la santé humaine. Ainsi la consommation d'aliments riches en polyphénols est associée à une réduction du risque de maladies chroniques telles que le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires. Les polyphénols du thé et du cacao améliorent la fonction endothéliale des vaisseaux sanguins et diminuent la pression artérielle et le cholestérol LDL.

Au total, le rôle protecteur des polyphénols sur la santé humaine semble bien établi, en sachant que certains effets bénéfiques sont modulés par le statut métabolique et génétique des personnes. Cependant, les mécanismes d'action ne sont pas encore clairement élucidés et de nombreuses questions restent en suspens. Si la consommation de fruits et légumes est bien sûr globalement recommandée, on ignore aujourd'hui quelles sont les quantités optimales des différents polyphénols.

(Nutrinews hebdo)

Williamson G. Nutr Bull 2017; 42:226-35.

Le fromage bon pour le cœur, la preuve par la science

En raison de sa teneur en lipides, le fromage est parfois accusé de bien des maux. Pourtant, un travail scientifique d'envergure lui apporte un soutien de poids. Selon des chercheurs chinois, qui ont passé au crible pas moins de 15 études prospectives européennes et nord-américaines rassemblant plus de 200 000 personnes, les fromages veillent sur notre santé cardiovasculaire.

La quantité idéale correspond à une portion quotidienne : les sujets qui consomment 40 grammes (soit un huitième de camembert, ou équivalent en Comté et autre Roquefort) ont un risque de souffrir d'une maladie coronarienne diminué de 14%. Quant au risque d'être victime d'un infarctus du myocarde, il est réduit de 18% et de 10% pour ce qui est de l'accident vasculaire cérébral.

L'effet serait lié à une interaction entre les lipides et le calcium contenu dans le fromage. Rappelons que les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde. Près de 150 000 personnes en meurent chaque année en France. **(Nutrinews hebdo)**

Chen GC et col. S Eur J Nutr. 2017 Dec;56(8):2565-2575. doi: 10.1007/s00394-016-1292-z

Dîner léger ne permet pas de perdre du poids

On entend souvent dire que les dîners copieux favorisent la prise de poids. Est-ce vrai et à l'inverse, dîner léger aiderait-il à perdre du poids ? Pour répondre à la question, une équipe de chercheurs a épluché les données de la littérature, soit dix études d'observation examinant les liens, chez l'adulte, entre l'apport calorique au dîner et la corpulence et huit essais d'intervention destinée à perdre du poids (régime hypocalorique avec répartition variable des calories aux différents repas).

Au final, ni les études d'observation ni les essais d'intervention ne mettent en évidence de différence significative entre les gros et les petits mangeurs au dîner. Même si les auteurs précisent que les études sont hétérogènes ce qui rend difficile l'interprétation des résultats, ils concluent qu'il est inutile de se focaliser sur la taille du dîner si l'on souhaite maigrir. **(Nutrinews hebdo)**

Fong M et col. Br J Nutr 2017;118:616-628. doi: 10.1017/S0007114517002550