

ÇA VIENT DE PARAITRE

Aucune raison de se priver de lait entier

Certains recommandent de préférer le lait écrémé au lait entier, car comme son nom l'indique, il ne contient pas de lipides ni d'acides gras saturés susceptibles d'augmenter le taux de cholestérol sanguin. Pour en avoir le cœur net, une équipe de chercheurs danois ont mené un essai d'intervention auprès de 18 sujets en bonne santé. L'étude s'est déroulée sur 2 périodes de 3 semaines, au cours desquelles les sujets ont consommé chaque jour, dans un ordre aléatoire, ½ litre de lait entier ou écrémé dans le cadre de leur alimentation habituelle. Résultat : aucune différence en termes de cholestérol total et LDL (le « mauvais »). En revanche, le lait entier augmente le taux de cholestérol HDL, le « bon ». Chez le sujet normal, il n'y a donc aucune raison de se priver de lait entier. Ce qui finalement n'est pas très étonnant car un verre de lait entier (100ml) ne contient que 3,6g de lipides et 2,4g d'acides gras saturés. **(Nutrinews hebdo)**

Engel S et col. Eur J Clin Nutr.2017 Dec 11. doi: 10.1038/s41430-017-0042-5.

Le yaourt, un aliment « miracle » ?

C'est en tout cas ce que suggère un récent travail canadien qui a passé en revue les études clés évaluant le lien entre la consommation de yaourt et la prévalence de certaines pathologies. Concernant le diabète, tous les travaux vont dans le même sens, à savoir une diminution du risque de développer la maladie. Même si les mécanismes d'action restent à préciser, les auteurs avancent le rôle primordial joué par le calcium, le magnésium, la vitamine D dans la régulation de la glycémie ou encore des protéines pour stimuler la sécrétion de l'insuline. De plus en plus d'études suggèrent que la consommation de yaourt est associée à une plus faible corpulence ou un moindre gain de poids, peut-être parce que les mangeurs de yaourts semblent adopter une alimentation plus saine et équilibrée que les autres. Autre explication, la digestion des protéines laitières induit la libération de certains peptides bioactifs susceptibles d'avoir des effets positifs sur le métabolisme énergétique et la satiété. Enfin, dans la plupart des études d'observation, on retrouve une association neutre ou favorable vis-à-vis du risque d'hypertension, de syndrome métabolique et de maladies cardiovasculaires.

Ainsi le yaourt contient de nombreux minéraux, vitamines, bactéries et composants bioactifs qui, ensemble, contribuent à une bonne santé. **(Nutrinews hebdo)**

Fernandez MA et col. Cahiers de nutrition et diététique 2017; 52S : S48-57

Cuire son huile végétale : oui, mais sans fumée

D'arachide, de tournesol et autres colza... Les huiles végétales sont à manier avec doigté pour la cuisson des aliments. Des médecins chinois confirment que leurs bienfaits tendent à s'effacer lors de la cuisson à de trop fortes températures, pour laisser la place à des composés potentiellement néfastes pour la santé.

Le fait de cuire des aliments en utilisant des huiles végétales montées à haute température est très courant, pourtant la cuisson ou la friture à de fortes températures modifient les propriétés de ces huiles. A tel point qu'elles dégagent des substances appelées hydrocarbures aromatiques polycycliques (HAP), comme le benzopyrène ou l'acroléine, des composés toxiques et cancérigènes. Ils ciblent en quelque sorte l'ADN de nos cellules, augmentant ainsi le risque de cancers.

En pratique, pour les cuissons à l'huile, il faut veiller à ne pas trop faire monter les plats en température. Autrement dit, l'huile en question ne doit pas « fumer ». Certaines résistent mieux à la cuisson comme l'huile d'olive non raffinée. A condition bien sûr de ne pas trop la chauffer. On peut

aussi varier les matières grasses et recourir par exemple à la graisse de canard. Quant au beurre, oui. A condition de ne pas le laisser noircir : un joli beurre noisette ne pose aucun problème... (**Nutrinews hebdo**)

*Ganesan K et col. Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 2017
<https://doi.org/10.1080/10408398.2017.1379470>*

Comment optimiser le statut en vitamine D à la ménopause

La ménopause expose au risque de déminéralisation osseuse et d'ostéoporose. Pour limiter ce phénomène, il est important de consommer du calcium mais aussi de s'assurer d'apports suffisants en vitamine D (10 à 15 microgrammes par jour chez les séniors). Dans les faits, le statut en vitamine D des femmes ménopausées laisse à désirer.

La principale source alimentaire de vitamine D se trouve dans les poissons. Viennent ensuite, les œufs, les fromages et autres produits laitiers.

Une récente équipe suisse a étudié l'effet de la consommation de yaourt enrichi en vitamine D pendant 24 semaines sur les taux sanguins de cette vitamine. Environ cent quarante femmes ménopausées, d'âge moyen 61 ans, ont été réparties en 3 groupes : un groupe témoin, un groupe consommant un yaourt enrichi (5 µg de vitamine D) et un groupe consommant 2 yaourts enrichis (10 µg) chaque jour. Les taux sanguins de vitamine D des femmes ayant consommé les yaourts enrichis ont nettement augmenté, de façon dose-dépendante. L'amélioration est d'autant meilleure que les taux initiaux sont bas et varie selon la saison avec un effet plus important à la fin de l'hiver -après des mois de faible exposition solaire- qu'au début.

Le yaourt est donc un bon vecteur de vitamine D, et pour les auteurs, il serait souhaitable d'en encourager la consommation chez les femmes ménopausées, en particulier en hiver. (**Nutrinews hebdo**)

Bonjour JP et col. Am Coll Nutr. 2018;37(1):34-43. doi: 10.1080/07315724.2017.1355761.