

ÇA VIENT DE PARAÎTRE

Les végétaliens ne font pas de bons os

L'alimentation végétalienne, qui exclut tous les produits animaux, augmente le risque de fracture mais on ne sait pas exactement par quels mécanismes. Pour répondre à la question, une équipe danoise a comparé les marqueurs sanguins du métabolisme osseux de 78 végétaliens et 77 omnivores, âgés en moyenne de 31 ans.

Par rapport aux omnivores, les végétaliens ont des taux significativement plus élevés d'hormone parathyroïdienne et de certains marqueurs de résorption osseuse ainsi qu'un taux de vitamine D plus faible, ce qui témoigne d'un moins bon statut osseux et, à terme, peut entraîner une fragilisation osseuse. Pour les auteurs, ces résultats sont liés, au moins en partie, à des apports inadéquats en calcium et vitamine D, du fait de leur origine : le calcium d'origine végétale est moins biodisponible que celui des produits laitiers, et les suppléments de vitamine D d'origine végétale pris par les végétaliens moins efficaces que ceux d'origine animale. **(Nutrinews hebdo)**

Hansen TH et col. Eur J Clin Nutr. 2018. doi: 10.1038/s41430-017-0081-y.

Le régime « paléo » carencé en iode

Le régime paléo (de paléolithique) se veut proche de ce que consommaient nos ancêtres préhistoriques chasseurs- cueilleurs. Au menu, fruits, légumes, viandes... Problème, certains aliments essentiels, qui sont apparus grâce à l'invention de l'agriculture et de l'élevage, sont volontairement proscrits. Comme les céréales (riches en fibres et nombreuses vitamines...) et les légumineuses (riches en fer, magnésium, protéines, folates, potassium...). Mais aussi les produits laitiers. Ici c'est le risque de carence en calcium (et dans une moindre mesure en vitamine D) qui est à pointer du doigt. Mais des chercheurs suédois vont plus loin. En s'intéressant au régime de femmes ménopausées, ces scientifiques de l'Université de Göteborg se sont aperçus que celles suivant une diète paléo souffraient d'une carence en iode, un oligo-élément indispensable pour la synthèse des hormones thyroïdiennes. N'oublions pas que, chez les femmes enceintes, il participe au développement ainsi qu'à la croissance du cerveau chez le fœtus et le nouveau-né. Or comme le rappelle l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), « *le lait et les produits laitiers sont les aliments qui contribuent le plus à l'apport total en iode de la population* ». **(Nutrinews hebdo)**

Manousou S et col. Eur J Clin Nutr 2018 ;72 :124-29.

Travail posté : attention au poids

Une revue systématique complétée par une méta-analyse sur 28 études au total fait le point sur les relations entre travail posté ou travail de nuit et le risque de surpoids et d'obésité. Globalement ce risque est augmenté de 23% par rapport aux personnes ayant des horaires normaux ; le lien est encore plus fort avec l'obésité abdominale. Les personnes travaillant uniquement de nuit sont plus souvent concernées que celles ayant un travail posté en rotation. Enfin plus la durée d'exposition au travail posté est importante, plus le risque est élevé.

Cette étude confirme le lien entre travail posté et risque de surpoids et d'obésité, tout particulièrement abdominale. Les auteurs recommandent de surveiller les travailleurs postés mais surtout d'aménager, dans la mesure du possible, l'organisation du travail afin de diminuer le travail de nuit sur de longues périodes. **(Nutrinews hebdo)**

Sun M. Obes Rev 2018;19:28-40.

Protéines et seniors : des recommandations à la hausse ?

Contrairement aux glucides et aux lipides, les protéines ne sont pas stockées sous forme de réserve mobilisable. Ainsi, lorsque les apports diminuent, la synthèse des protéines se fait au détriment de certains tissus, essentiellement le tissu musculaire. Une diminution des apports protéiques est donc

synonyme d'affaiblissement et de fragilisation de l'organisme. Les recommandations sont très claires : pour les adultes en bonne santé, elles sont de 0,83 g de protéines/ kilo de poids corporel/jour. Pour les personnes âgées, c'est un peu plus : de l'ordre de 1 g/kg/j. En clair, si vous pesez 70 kg, vous devrez en consommer 70g par jour.

Et si l'on augmentait cette consommation, cela serait-il bénéfique ? C'est à cette question qu'ont tenté de répondre des scientifiques de l'Université d'Auckland en Nouvelle-Zélande. Ils ont donc recruté 29 hommes âgés en moyenne de 70 ans. Séparés en deux groupes, certains devaient respecter les consignes nutritionnelles habituelles en matière de protéines. Les autres ont consommé chaque jour, 2 fois les apports recommandés.

Résultat, les membres du second groupe ont vu leur masse musculaire augmentée, principalement dans la région du tronc et du bassin et des jambes. Les auteurs suggèrent de « *revoir à la hausse les recommandations en protéines pour les seniors* ». Rappelons que les produits carnés apportent 31% des apports en protéines des adultes, suivis par les produits laitiers (17%), et notamment les fromages (9%). **(Nutrinfo hebdo)**

Mitchell JC et col. Am J Clin Nutr 2017 dec; 106 (6):1375-83.