

## ÇA VIENT DE PARAÎTRE

### **Le yaourt est bon pour les hypertendus aussi**

On sait que la consommation de produits laitiers, et notamment de yaourts, diminue le risque d'hypertension artérielle. On sait aussi que l'hypertension artérielle est un facteur de risque majeur d'accident cardio-vasculaire. Mais le yaourt diminue-t-il le risque d'accident cardio-vasculaire chez les personnes hypertendues ?

La réponse est oui, selon une récente étude portant sur près de 75000 personnes hypertendues issues des deux célèbres cohortes américaines des Infirmières et des Professionnels de santé. Les consommateurs réguliers de plus de 2 yaourts par semaine ont un risque d'accident cardio-vasculaire (infarctus du myocarde ou accident vasculaire cérébral) diminué d'environ 20%. Ces résultats prennent bien sûr en compte des facteurs de confusion comme l'âge, le tabagisme, la sédentarité, le BMI, la consommation d'alcool, les traitements antihypertenseurs éventuels ... et sont valables chez les hommes comme chez les femmes. Le suivi d'une alimentation globalement équilibrée, intégrant la consommation de yaourt, optimise l'effet protecteur et est donc recommandée, chez les hypertendus aussi. **(Nutrines hebdo)**

*Buendia JR et col. Am J Hypertens. 2018 Feb 15. doi: 10.1093/ajh/hpx220*

### **Vitamine D, grossesse et prévention de l'obésité de l'enfant**

La prévalence de l'obésité ne cesse d'augmenter dans le monde. Si les raisons sont multifactorielles, une équipe américaine en avance une inédite : un déficit en vitamine D lors du premier trimestre de grossesse.

Pour parvenir à cette conclusion, les scientifiques californiens ont suivi 532 couples mère-enfant. Durant la grossesse, les concentrations sanguines de vitamine D ont été analysées lors de la première visite prénatale. Puis, après la naissance, la santé et le poids de l'enfant ont été mesurés à 4 et 6 ans. Premier constat, deux tiers des femmes enceintes présentaient une carence en vitamine D. Autre observation, à l'âge de six ans, les enfants nés de ces mères « carencées » avaient un tour de taille plus large (+1,25 centimètre) et 2% de graisse corporelle en plus par rapport à ceux dont la maman ne présentait pas de déficit en vitamine D.

Les raisons de cet effet ne sont pas très claires. Quoiqu'il en soit, il est d'autant plus important d'assurer des apports suffisants en vitamine D à la femme enceinte qu'elle pourrait protéger l'enfant à naître du risque d'obésité. Les auteurs rappellent que la plus grande partie de la vitamine D est produite par la peau sous l'action des rayons solaires mais que l'alimentation en apporte une quantité non négligeable dans les poissons gras, œufs, huiles et produits laitiers non allégés. **(Nutrines hebdo)**

*Daraki V et col. Pediatr Obes 2018 Jan 28. doi: 10.1111/ijpo.12267.*

### **Yaourt et laits fermentés contre les complications de la grossesse**

Les yaourts et laits fermentés contiennent naturellement des bactéries vivantes appelées probiotiques, qui ont des effets bénéfiques, notamment sur le système immunitaire. De récents travaux suggèrent que les probiotiques pourraient réduire certaines complications de la grossesse comme l'hypertension artérielle (ou pré-éclampsie) et l'accouchement prématuré. Mais selon les chercheurs, le timing de consommation de ces produits est crucial.

Des scientifiques suédois et norvégiens ont suivi 70 149 femmes enceintes issues de la cohorte *Norwegian Mother and Child*. Au cours de l'étude, les futures mamans ont fourni des informations sur leur mode de vie et leur alimentation, en particulier la consommation de 2 laits fermentés populaires en Norvège. Résultat : la consommation de probiotiques *au cours du 1er trimestre de grossesse* était associée à une diminution de 20% du risque de naissance prématurée ; alors que le

risque de pré-éclampsie était diminué dans les mêmes proportions mais pour une consommation de probiotiques *plus tardive* (2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> trimestres).

Pour les auteurs ces résultats, qui doivent être confirmés, pourraient conduire à des mesures de santé publique simples : encourager la consommation de yaourts et laits fermentés chez toutes les femmes enceintes. **(Nutrinfo hebdo)**

*Nordqvist M et col. BMJ Open. 2018 Jan 23;8(1):e018021.*

### **Petit déjeuner et lait protègent l'enfant du surpoids.**

Un travail mené en Turquie auprès de plus de 7000 enfants âgés de 6 à 18 ans a étudié leurs habitudes concernant la prise d'un petit déjeuner et la consommation de produits laitiers en relation avec la corpulence.

Les résultats montrent que 63% des enfants inclus prennent un petit déjeuner quotidiennement. Cette habitude est plus fréquente chez les garçons (64,5 %) que chez les filles (61 %) et diminue avec l'âge (79 % chez les 6-11 ans vs 52 % chez les 12-18 ans). Les enfants présentant un surpoids ou une obésité sont significativement plus nombreux à ne jamais prendre de petit déjeuner comparativement à ceux de poids normal.

Concernant les produits laitiers, 40 % des enfants consomment quotidiennement du lait, 40,3 % des yaourts et 55 % du fromage. Seul 0,9 % de l'échantillon déclare ne pas consommer de produits laitiers. La consommation de lait est associée négativement avec l'IMC suggérant un effet protecteur du lait vis-à-vis du surpoids et de l'obésité.

En conclusion, cette étude turque met en avant chez l'enfant d'âge scolaire l'importance du petit déjeuner, les adolescents. La consommation de lait semble avoir aussi un effet protecteur de l'apparition du surpoids et de l'obésité. **(Nutrinfo hebdo)**

*Koca T et col. Eur J Pediatr 2017 176(9):1251-1257. doi: 10.1007/s00431-017-2976-y*