

ÇA VIENT DE PARAÎTRE

Bébés et soja ne font pas forcément bon ménage

Selon une toute récente étude américaine, les bébés de sexe féminin nourris avec des préparations pour nourrissons à base de soja présentent de légères modifications des organes reproducteurs, par rapport à ceux nourris avec des préparations à base de lait de vache ou allaités.

Les chercheurs s'interrogeaient sur un effet éventuel des phyto-œstrogènes contenus dans le soja, qui comme leur nom l'indique, ont une activité qui s'apparente aux hormones féminines, les œstrogènes. Ils ont suivi plus de 400 enfants âgés de 28 à 36 mois, exclusivement nourris avec des préparations au soja, ou au lait de vache, ou allaités par leur mère, et mesuré notamment les volumes de l'utérus, des ovaires ou des testicules des bébés. Les résultats n'ont pas montré de différence chez les petits garçons ; en revanche, les chercheurs ont observé des modifications légères mais significatives chez les petites filles nourries aux préparations à base de soja, suggérant qu'elles ont été exposées à l'action d'œstrogènes.

On ignore aujourd'hui si ces observations peuvent avoir des conséquences à long terme sur le développement hormonal de ces enfants : les auteurs de l'étude proposent de suivre régulièrement ces enfants jusqu'à leur adolescence. **(Nutrinews)**

Adgent MA et col J Clin Endocrinol Metab. 2018 Mar 1. doi: 10.1210/jc.2017-02249

Senior : mieux vaut consommer la viande bien cuite que saignante

Le muscle est un tissu vivant fait de protéines qui se renouvelle en permanence. Une des fonctions du repas est d'apporter des protéines, dans la viande par exemple, qui sont utilisées pour la synthèse musculaire. Cette synthèse étant moins efficace chez le sujet âgé, les auteurs de cette étude se sont demandés si la façon de cuire la viande pouvait jouer un rôle.

Dix volontaires de plus de 70 ans ont donc consommé de la viande de bœuf soit saignante (cuite 5 minutes à 55°C), soit bien cuite (30 minutes à 90°C). On a ensuite dosé dans le sang de ces sujets la quantité d'acides aminés essentiels issus des protéines de viande. Les valeurs supérieures des acides aminés dosés dans le sang de ceux ayant consommé de la viande bien cuite traduisent une meilleure utilisation des protéines alimentaires. Un conseil qui peut être utile, surtout pour les petits mangeurs de viande. **(Nutrinews)**

Buffière C. et col. Am J Clin Nutr 2017;106 :1256-66. Doi : 10.3945/ajcn.117.158113

Pourquoi les mamans qui allaitent doivent faire attention à leur alimentation

Alors que l'on sait que l'alimentation est un facteur important pour la femme qui allaite et son enfant, en France aucune enquête ne s'était intéressée à cette population. Cette lacune est comblée grâce à un travail qui a évalué les consommations alimentaires - et leur adéquation aux recommandations - de 250 femmes allaitantes, âgées de 25 à 34 ans vivant en France métropolitaine. Si le rythme alimentaire de ces femmes suit le modèle traditionnel français avec 3 repas principaux par jour, leur apport énergétique total est faible, de l'ordre de 1700Kcal/jour. La moyenne de consommation de fruits et légumes est de 2,8 portions/j et 11% des femmes seulement en consomment 5. Elles sont 84% à consommer moins de 3 produits laitiers par jour et 77% à consommer moins de 3 produits céréaliers quotidiens. La consommation de matières grasses ajoutée est très faible, de l'ordre de 5g/jour. Cela se traduit par des apports en calcium, iode et zinc inférieurs aux recommandations ainsi qu'en diverses vitamines (groupe B, A, C, D et E) ainsi qu'en acides gras oméga 3. **(Nutrinews)**

*Hebel P et col. Cahiers de Diététique et Nutrition 2018.
Doi.org/10.1016/j.cnd.2018.02.001*

Du lait pour bien récupérer après le sport, c'est confirmé

Une nouvelle étude démontre l'intérêt de consommer du lait après un effort physique. Dix-huit athlètes femmes ont réalisé une série d'exercices intenses alternant de la course et des sauts. A l'issue de la séance, elles ont consommé soit 500ml de lait demi-écrémé soit une boisson glucidique apportant le même nombre de calories. Elles ont ensuite été soumises à toute une batterie de tests destinés à évaluer la qualité de la récupération musculaire au cours des jours suivants. Les résultats, très nettement en faveur du lait, confirment de précédentes études. Et comme le disent les auteurs, « le lait est en train de devenir une boisson de récupération de l'effort très populaire ». A juste titre, grâce notamment à la combinaison de ses protéines d'absorption lente et rapide. **(Nutrins)**

Rankin P et col. Nutrients 2018 Feb 17;10(2). pii: E228. doi: 10.3390/nu10020228.