

## ÇA VIENT DE PARAÎTRE

### **AVC : ces aliments qui nous protègent**

En passant au crible 18 revues systématiques publiées de 2008 à 2015, les chercheurs de l'Université de Tianjin en Chine, ont pu étudier le lien entre la consommation de différents groupes d'aliments et le risque de survenue d'un accident vasculaire cérébral. Résultat, une forte consommation de noix, de fruits, de légumes, de produits laitiers, de poissons et de thé (associée à une consommation modérée de café et de chocolat) a démontré un effet protecteur. L'excès de viande rouge et/ou transformée augmente le risque, alors que les œufs, les céréales, les légumineuses sont neutres.

Les noix contiennent des graisses insaturées, qui ont des effets bénéfiques sur les lipides sanguins, ainsi que du potassium, du magnésium, des folates et des fibres qui agissent sur la pression artérielle. Riches en vitamines et antioxydants, les fruits et légumes interviennent sur certains facteurs de risque comme le LDL cholestérol (le mauvais), l'Indice de masse corporelle (IMC) ou encore le stress oxydatif. Plusieurs mécanismes biologiques peuvent être impliqués dans les effets protecteurs des produits laitiers : ils sont riches en minéraux (calcium, potassium, magnésium), en protéines (caséine et lactosérum) et en vitamines qui ont montré des effets bénéfiques sur l'incidence des maladies cardiovasculaires. Le principal avantage du poisson tient dans sa teneur en oméga 3. Quant au thé, c'est sa richesse en polyphénols, en particulier les catéchines, qui est à souligner. **(Nutrinews Hebdo)**

*Deng C et col. Public Health nutrition 2018; 21(4): 766-76.*

### **Fer et thé : la chronologie importe**

On sait que le thé inhibe l'absorption du fer non hémérique, celui qui est apporté par les végétaux (céréales, fruits et légumes) et les œufs. Mais on ne sait pas très bien dans quelle mesure la chronologie des événements intervient. Boire son thé pendant ou après le repas ? that was the question. Pour y répondre, douze Anglaises se sont prêtées à l'expérience, le repas source de fer consistant en une platée de porridge. Par rapport à l'eau, le thé (noir en l'occurrence) bu au cours du repas diminue d'un tiers l'absorption du fer. Mais prendre son thé une heure après le repas améliore les choses, l'absorption du fer passant de 3,6% à 5,7. Décaler le tea time est une mesure simple à mettre en œuvre chez les sujets à risque de déficience. Reste à savoir si ajouter un nuage de lait est encore plus efficace...

*Ahmad Fuzi S.F. & al. A.; J. Clin. Nutr. 2017 dec ; 106 : 1413-21*

### **A la ménopause, misez sur les produits laitiers**

Même si ce n'est pas une fatalité, la ménopause peut être accompagnée d'une prise de poids. Des kilos superflus qui se conjuguent avec une modification dans la répartition des graisses. Celles-ci s'accumulent plus volontiers au niveau du ventre plutôt que des cuisses et des fesses.

Pour rester en bonne santé, l'enjeu est donc de contrôler son poids, sans perdre de muscle. Celle-ci commence dans l'assiette. La règle essentielle est de conserver une alimentation équilibrée, mais certains aliments peuvent apporter un plus.

Ainsi, les produits laitiers aideraient à maintenir une bonne masse musculaire, au détriment de masse grasse comme le suggère un récent travail japonais. Chez des femmes âgées de 40 à 60 ans, une consommation régulière (plusieurs fois par semaine) de lait demi écrémé ou entier était associée à une masse musculaire et une masse maigre plus importantes. En clair, plus de muscle et moins de gras ! Selon les chercheurs, la raison serait à chercher du côté de l'apport en protéines associé à la vitamine D. Sans oublier évidemment, l'intérêt des produits laitiers pour la bonne santé osseuse. **(Nutrinews Hebdo)**

*Sukenobe Y et col. BMC Women's Health 2018; 18(1): 32*

### **Les petits Néerlandais ne mangent pas très bien**

Cette étude néerlandaise a évalué la qualité de l'alimentation de 4733 enfants âgés de 8 ans en moyenne, issus de la *Generation R Study* menée à Rotterdam. Pour cela, les auteurs ont mis au point et validé un score de qualité intégrant 10 items reposant sur les recommandations nutritionnelles. Le score moyen est de 4,5, aucun enfant n'atteignant le score maximum de 10. En moyenne, chez ces enfants, la consommation de légumes, légumineuses, noix, huiles et matières grasses, produits laitiers, poisson est inférieure aux recommandations. Ils sont seulement 16% et 25% respectivement à manger les quantités de légumes et de produits laitiers. En revanche, la consommation moyenne de charcuteries et de boissons sucrées est très supérieure aux recommandations.

La qualité nutritionnelle est corrélée positivement au niveau socio-économique de la famille, au niveau d'éducation et à l'absence de tabagisme de la mère ainsi qu'à un plus faible temps passé devant les écrans par l'enfant. Aux Pays-Bas aussi, les enfants issus des foyers les plus pauvres ont une moins bonne alimentation. (**Nutrinews Hebdo**)

*Van der Velde LA et col. Eur J Nutr 2018; <https://doi.org/10.1007/s00394-018-1651-z>*