

ÇA VIENT DE PARAÎTRE

La qualité nutritionnelle des cantines scolaires est bonne...

En France plus d'un élève sur deux mange à la cantine. Depuis 2012, la restauration scolaire est encadrée par une réglementation et des recommandations relatives à la qualité nutritionnelle des repas. Ainsi les fréquences de 15 plats ou aliments sur une série de 20 repas consécutifs sont définies. Par exemple, les produits à frire ou pré-frits à teneur en matière grasses >15% doivent être servis à 4 repas sur 20 au maximum ; les légumes cuits (autres que secs) au moins à 10 repas sur 20 ; les fromages contenant au moins 150mg de calcium/portion à 8 repas sur 20 au minimum.

Les auteurs de cette étude ont analysé 40 séries de 20 repas servis dans des écoles primaires. Environ 10 des 15 critères sont respectés en moyenne, avec de grandes disparités. Les critères visant à limiter la consommation de matières grasses et de sucres sont les plus suivis ; le moins suivi est celui visant à limiter la fréquence de consommation de plats ou de préparations contenant trop peu de protéines.

Globalement les apports moyens en énergie, vitamines et minéraux sont pour la plupart supérieurs aux recommandations, témoignant d'une bonne qualité nutritionnelle des repas servis. **(Nutrinews)**

Vieux F et col. Nutrients, 2018, 10, 2015 (doi: 10.3390/nu10020205).

<http://presse.inra.fr/Communiqués-de-presse/Cantine-scolaire-et-nutrition-des-enfants>

Attention au risque nutritionnel des repas sans viande ou poisson

Dans une deuxième partie d'une étude sur la restauration scolaire, les auteurs ont élaboré des scénarios avec un double objectif : évaluer la pertinence des critères définis pour la qualité nutritionnelle d'une part, étudier tout particulièrement les plats protidiques, d'autre part.

Les résultats montrent que plus les critères de fréquence sont respectés, meilleure est la qualité nutritionnelle des repas. La note la plus élevée est obtenue pour le scénario 'Respect total des 15 critères', confirmant l'intérêt nutritionnel des recommandations.

Le scénario 'Suppression du plat à base de viande ou poisson' conduit à la moins bonne note, encore plus faible que le scénario 'Aucun respect des critères'. Cette mauvaise qualité nutritionnelle s'explique par le fait que les plats protidiques apportent la majeure partie des protéines et contribuent aux apports en de nombreux nutriments indispensables comme les acides gras oméga 3 à longue chaîne, les vitamines B3, B6, B12 et D, le fer, le zinc, l'iode et le sélénium.

Quant aux scénarios 'Remplacement des viandes et poissons', leur note est comprise entre celles des 2 précédents. Leur médiocre performance nutritionnelle s'explique à la fois par la perte des nutriments indispensables apportés par la viande et le poisson et par le fait que les plats actuellement servis dans les écoles en remplacement sont peu diversifiés et de faible qualité nutritionnelle.

Ce travail montre que le suivi des recommandations nutritionnelles en milieu scolaire assure la bonne qualité des repas servis. Il met aussi en évidence le risque nutritionnel à proposer des repas sans viande ou poisson, et le besoin de définir précisément la composition et la fréquence de plats végétariens de remplacement. **(Nutrinews)**

Vieux F et col. Nutrients, 2018, 10, 2015 (doi: 10.3390/nu10020205).

<http://presse.inra.fr/Communiqués-de-presse/Cantine-scolaire-et-nutrition-des-enfants>

Les os des hommes aiment les produits laitiers

Une équipe internationale confirme l'intérêt des produits laitiers sur la santé osseuse. Des chercheurs de l'Institut pour la recherche sur le vieillissement de Boston, de l'Université de Wageningen (Pays-Bas), de l'Université de Reading (Angleterre) et du *Beth Israel Deaconess Medical Center* (BIDMC) encouragent les hommes de plus de 50 ans à consommer plus de produits laitiers.

Pour parvenir à ce conseil nutritionnel, ils ont procédé à des examens radiologiques sophistiqués au niveau des vertèbres afin de déterminer le statut osseux de 1 522 hommes âgés de 32 à 81 ans, issus de la célèbre cohorte de Framingham (dans le Massachusetts, près de Boston). Après analyse des habitudes et comportements alimentaires des participants, les auteurs ont montré que les hommes ayant les apports plus élevés en produits laitiers, tels que le lait, le yaourt et le fromage, sont associés à une densité minérale et une résistance osseuses plus élevées. Une observation qui semble d'autant plus nette après 50 ans et qui est vraie quel que soit le niveau de vitamine D.

Rappelant que la densité minérale osseuse et la résistance sont « deux marqueurs de la solidité de l'os », les chercheurs indiquent que c'est « la combinaison des différents produits laitiers qui présente le plus d'avantages ». **(Nutrinews)**

Van Dongen LH. J Bone Miner Res. 2018 Feb 26. doi: 10.1002/jbmr.3414

Ramadan et poids de naissance de bébé

Une étude menée chez des femmes enceintes indonésiennes s'est intéressée à l'influence du Ramadan sur le poids de naissance des bébés. Les chercheurs ont évalué l'exposition au Ramadan (celui-ci « tombant » pendant les mois de grossesse) chez 1300 femmes et l'effet d'un jeûne pendant cette période (au moins un jour de jeûne déclaré) chez 110 d'entre elles.

Le poids de naissance moyen des enfants issus de femmes exposées était normal et comparable à celui des enfants des femmes non exposées. Aucune différence significative non plus chez les femmes ayant pratiqué le jeûne (en moyenne 14 jours) pendant leur grossesse par rapport aux femmes n'ayant pas jeûné. Cependant une analyse par trimestre indique une tendance à un poids de naissance plus faible chez les enfants des femmes ayant jeûné durant le 2^e ou le 3^e trimestre de la grossesse. Les auteurs notent aussi que les « jeûneuses » avaient un apport énergétique et protéique inférieur aux autres.

Même si les femmes enceintes sont exemptées du jeûne pendant le Ramadan, certaines choisissent de le pratiquer. Sans conséquence notable pour leur enfant selon cette étude, bien que certains résultats incitent à la prudence. **(Nutrinews)**

Savitri AI. J Nutr Sci 2018 ; 7(e5) : 1-9. doi.org/10.1017/jns.2017.70