

ÇA VIENT DE PARAÎTRE

Comment vraiment modifier son alimentation pour influencer le risque de cancer ?

La référence incontestée sur les relations entre nutrition, consommation alimentaire, activité physique et cancer, vient d'être mise à jour dans ce 3^{ème} rapport du WCRF (World Cancer Research Fund) /AICR (American Institute for Cancer Research).

En pratique un panel d'experts indépendants a compilé l'ensemble de la littérature scientifique et l'ont analysée pour retenir, de façon consensuelle, les facteurs pour lesquels l'évidence scientifique est jugée suffisamment solide (niveau de preuve convaincant ou probable).

Ainsi pour les 3 cancers les plus fréquents (hors cancer du poumon), les conclusions sur les facteurs alimentaires modifiables sont les suivantes :

- **Cancer du sein** : l'activité physique et l'allaitement diminuent le risque alors que l'alcool l'augmente. La relation avec le surpoids est plus compliquée : il diminue le risque chez la femme jeune mais l'augmente ensuite pour les cancers survenant après la ménopause.
- **Cancer de la prostate** : la surcharge pondérale augmente le risque, le β carotène et les aliments en contenant ne le diminuent pas.
- **Cancer colo-rectal** : l'alcool, la surcharge pondérale, la charcuterie et, à un moindre degré la viande rouge, augmentent le risque. L'activité physique diminue le risque ; les fibres, les céréales complètes, les produits laitiers et les suppléments de calcium aussi, avec un niveau de preuve probable. (*Nutrinews Hebdo*)

<https://wcrf.org/dietandcancer>

<https://www.wcrf.org/sites/default/files/Summary-third-expert-report.pdf>

Inciter les enfants à la restriction alimentaire est délétère

C'est ce que montre un travail présenté aux 42^{es} rencontres internationales du BFDG (British Feeding and Drinking Group) qui se sont déroulées à Lyon fin avril. Les pratiques verbales (incitations orales à ne pas manger) et physiques (mise de côté d'un aliment par exemple) visant à limiter la consommation d'aliments chez l'enfant ont été observées chez soixante-deux mères au cours d'un repas expérimental, lorsque leur enfant avait entre 3 et 5 ans. L'indice de masse corporelle (IMC) des enfants a été mesuré à cette occasion, puis deux années plus tard.

Les résultats montrent que les pratiques de restriction verbales sont plus fréquentes que les pratiques physiques et que les enfants respectent ces restrictions environ deux fois sur trois. Le nombre de pratiques restrictives observées chez les mères, qu'elles soient verbales ou physiques, est corrélé positivement à la corpulence de l'enfant deux ans plus tard, et ce indépendamment de l'IMC au moment de l'étude. Attention donc, les incitations à la restriction chez le jeune enfant peuvent être contre-productives... (*Nutrinews Hebdo*)

<https://www.liverpool.ac.uk/psychology-health-and-society/research/bfdg/>

La vitamine K des fromages est bénéfique à la santé cardio-vasculaire

La vitamine K est une vitamine liposoluble (associée aux graisses) qui intervient dans de nombreuses fonctions de l'organisme comme la coagulation, la santé osseuse et cardio-vasculaire. Dans notre alimentation, elle a une double origine : végétale dans les légumes et certaines huiles, et animale, essentiellement dans le foie et les fromages fermentés. Seuls 5 à 10 % de la vitamine K végétale sont absorbés par l'intestin contre la quasi-totalité de la vitamine K animale, qui a par ailleurs un métabolisme particulier. C'est peut-être pour ces raisons que la vitamine K des fromages est associée à un moindre risque cardio-vasculaire, ce qui n'est pas le cas de la vitamine K végétale.

Les auteurs hollandais de cette étude se sont donc penchés sur les teneurs en vitamine K des fromages. Parmi les fromages hollandais, l'Edam et le Gouda ont les teneurs les plus élevées, elles augmentent

avec la quantité de matières grasses et la durée d'affinage : 0,47 à 0,65 µg/g pour 1 Gouda de 4 et 13 semaines. Les fromages au lait cru sont également très riches. La palme revient au Munster français avec 0,8 µg/g, juste devant le Camembert (0,7 µg/g). Les fromages italiens, y compris le Parmesan, sont assez pauvres. Une raison de plus de ne pas se priver de fromage, tout en privilégiant la variété. **(Nutrinews Hebdo)**

Vermeer C. & al. Nutrients 2018 ; 10 , 446. doi : 10.3390/nu10040446

Produits laitiers et obésité de l'enfant : aucun lien

Un examen complet de la littérature scientifique de ces 27 dernières années indique que les produits laitiers ne jouent aucun rôle dans la survenue de l'obésité infantile. Des conclusions présentées lors du Congrès européen sur l'obésité qui s'est récemment tenu à Vienne (Autriche).

Pour en arriver à cette conclusion, les auteurs de cette étude franco-britannique (Institut Paul Bocuse à Lyon, Imperial College à Londres et Université des Sciences sociales et de la santé à Durham) ont passé en revue 43 études transversales, 32 études longitudinales et 20 essais randomisés examinant les effets du lait et des produits laitiers sur le poids corporel d'enfants publiés entre janvier 1990 et juin 2017.

Au total ce sont plus de 200 000 enfants qui ont été pris en compte : pas de lien donc entre consommation de lait et produits laitiers et risque d'obésité, quel que soit le produit laitier ou l'âge de l'enfant, et aucun argument suggérant que ces produits pourraient favoriser la prise de poids ou augmenter l'appétit. Pour les auteurs, ces résultats démontrent que les enfants peuvent et doivent consommer des produits laitiers sans crainte de « grossir ». **(Nutrinews Hebdo)**

Douglas A et col. European congress on Obesity 23-26 Mai 2018, Vienne