

ÇA VIENT DE PARAÎTRE

Pourquoi il ne faut pas confondre lait de vache et boissons végétales (soja, riz, noisette...) ?

La filière laitière alerte les consommateurs sur les risques (notamment de déficits nutritionnels) d'une telle confusion et rappelle l'importance de la réglementation qui protège les dénominations laitières : lait, fromage, yaourt, crème et beurre.

Non, les jus végétaux (soja, riz, noisette...) ne sont pas des laits. On ne peut pas considérer les jus végétaux comme des équivalents nutritionnels du lait : ils sont naturellement très pauvres en calcium, dépourvus de vitamine B12 et la plupart contiennent peu de protéines.

Un message qui intervient alors que la confusion semble régner dans l'esprit du grand public. Selon une étude* réalisée par Audirep*, 1 Français sur 2 pense que les boissons végétales apportent les mêmes nutriments que le lait. Et 1 sur 5 estime que ces jus répondent aux besoins spécifiques des tout-petits.

Attention : selon l'expertise collective menée par l'Anses en 2013, l'analyse des compositions nutritionnelles de ces boissons végétales montre qu'elles ne sont pas adaptées aux besoins des nourrissons et peuvent avoir des conséquences graves sur des organismes en pleine croissance. Seuls le lait maternel, les préparations pour nourrissons et les préparations de suite conviennent à l'enfant de moins de 1 an.

Par ailleurs, la loi protège les dénominations laitières ... et le consommateur pour éviter la confusion. La Cour de Justice de l'Union européenne a rappelé dans un arrêt de juin 2017 que les dénominations « lait » et produits laitiers (fromage, yaourt, crème et beurre) sont exclusivement réservées aux produits d'origine animale. On ne peut pas dire « yaourt végétal » ou « fromage végétal ». (**Nutrinews Hebdo**)

**Réalisée en octobre 2017 par Audirep*

<https://presse.filiere-laitiere.fr/assets/synthese-etude-confusion-lait-de-vache-jus-vegetaux-df52-ef05e.html?lang=fr>

<https://www.anses.fr/fr/content/quels-laits-pour-l%E2%80%99alimentation-des-moins-d%E2%80%99un>

Comment se nourrissent les tennismen ?

Une étude transversale réalisée auprès de 70 joueurs de tennis européens et nord-américains (âge moyen = 19 ans) décrit leurs habitudes alimentaires avant, pendant et après les matchs.

La veille d'un match, la moitié des joueurs optent pour un repas équilibré, composé de glucides, lipides et protéines alors qu'un gros quart préfèrent un repas à dominante glucidique. Le jour J, la majorité des joueurs fait le choix d'un repas riche en glucides avant le match. Cette tendance est particulièrement marquée chez les joueurs les plus jeunes et ceux ayant le niveau le plus élevé. Pendant le match, 94 % des joueurs déclarent s'alimenter : l'eau (94 %), les bananes (86 %), les boissons énergétiques pour sportifs (50 %) et les jus de fruits (20 %) sont les items les plus cités. Pour les matchs d'une durée supérieure à 2 heures, les joueurs gèrent l'effort supplémentaire par une consommation glucidique supplémentaire de type boissons (80 %) ou gels (26 %) énergétiques.

Les stratégies alimentaires d'après-match présentent une grande variabilité : 34 % des joueurs consomment un repas à dominante glucidique, 26 % des shakes protéinés, 19 % un repas équilibré et 9 % des boissons énergétiques. Les lendemains de match, 39 % des joueurs déclarent ne rien consommer de spécifique ; les choix alimentaires sont le plus souvent faits en fonction de la disponibilité ou de la praticité des aliments.

La grande diversité des comportements alimentaires la veille et surtout après les matchs montre qu'il y a des marges d'amélioration, notamment en termes de protéines pour la récupération. (**Nutrinews Hebdo**)

Fleming JA et col. Nutrients. 2018 ; 10(4). pii: E443. doi: 10.3390/nu10040443.

Obésité de l'enfant : du lait contre le syndrome métabolique

Un travail américain présenté récemment lors du Congrès européen sur l'obésité à Vienne (Autriche) suggère que les enfants obèses qui consomment régulièrement du lait présentent un meilleur contrôle de leur glycémie. Ce qui pourrait les aider à prévenir le risque de syndrome métabolique.

Le syndrome métabolique désigne la coexistence de plusieurs désordres métaboliques qui augmentent le risque de diabète, de maladies cardiaques et d'accident vasculaire cérébral (AVC). Selon la Fédération Internationale du Diabète « *une personne est atteinte du syndrome métabolique lorsqu'elle présente une obésité abdominale et au moins deux des facteurs suivants : un taux élevé de triglycérides, un faible taux de cholestérol HDL (le « bon » cholestérol), une hypertension artérielle, un taux de sucre élevé* ».

Si des travaux ont déjà montré que le lait possède un effet protecteur chez les adultes, les études concernant les enfants manquaient jusqu'ici à l'appel. « Jusqu'ici » car des chercheurs de l'Université du Texas apportent leur pierre à l'édifice. Ils ont ainsi évalué l'impact d'un apport quotidien en lait sur les taux d'insuline à jeun (un biomarqueur du risque de syndrome métabolique) chez 353 enfants et adolescents obèses. Résultat : ceux qui buvaient moins d'un verre de lait par jour avaient des taux significativement plus élevés d'insuline à jeun que ceux qui en consommaient deux. Les auteurs concluent sur l'importance de « *respecter les consignes nutritionnelles* », notamment en matière de lait et produits laitiers. **(Nutrinsights Hebdo)**

Yafi M. et col. <http://tonykirby.com/obesity2018/AbstractT3P33dairyinsulin.pdf>

Omelette, le retour

Parce qu'il contient du cholestérol et des acides gras saturés, le jaune d'œuf a longtemps été banni de l'alimentation des sujets à risque cardio-vasculaire au point que certains ne consommaient que le blanc d'œuf. A tort semble-t-il, comme le suggère un récent essai d'intervention nommé DIABEGG. Cent quarante sujets en surpoids ou obèses et ayant un diabète ou prédiabète ont été répartis en 2 groupes : l'un soumis à une alimentation riche en œufs (12 œufs/semaine), l'autre à une alimentation pauvre en œufs (moins de 2 œufs/semaine). Au bout de 3 mois, aucune différence en termes de cholestérol, bon ou mauvais, et de glycémie.

Pour la suite de l'étude, les sujets ont continué de manger ou non des œufs, mais dans le cadre d'un régime hypocalorique contrôlé. Au bout d'un an, la perte de poids était identique dans les 2 groupes, de même que tous les paramètres biologiques, y compris les marqueurs de l'inflammation.

Il n'y a donc aucune raison de se priver d'œufs dans le cadre d'une alimentation équilibrée, même s'il l'on est diabétique ou à risque cardio-vasculaire. Comme le dit l'auteur de cet éditorial, adieu l'omelette au blanc d'œuf, et bonjour à la « vraie » omelette ! **(Nutrinsights Hebdo)**

Astrup A. *Am J Clin Nutr* 2018; 6 (1): 853-4 <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy106>