

## ÇA VIENT DE PARAÎTRE

### **Pour rester mince, mangez « à la française ».**

Les Français sont bien connus pour leur manière de se nourrir et ils ont bien raison.

Si le contenu de l'assiette est important, la façon de le manger l'est tout autant. Des chercheurs se sont penchés sur les comportements et habitudes alimentaires de 47 200 Français issus de la cohorte Nutrinet Santé : nombre de repas par jour ; pris assis ou debout ; heure et durée des repas ; nombre de plats ; collations éventuelles ; nombre de personnes à table et plaisir pris au repas. Un score d'adhérence au modèle alimentaire français a été établi à partir de ces items.

La plupart des participants appliquaient le modèle alimentaire à la française : 3 repas quotidiens, à heures régulières, assis à table avec d'autres personnes et considérant le repas comme un moment de plaisir. Et ceux qui ont le meilleur score d'adhérence sont aussi les plus minces ; leur risque d'être obèse est inférieur de 25%.

Parmi les explications avancées, le fait de planifier les repas, de manger à table en famille ou entre collègues favorise l'apprentissage des bonnes habitudes alimentaires, permet de manger plus lentement et limite le grignotage. **(Nutrinews Hebdo)**

*Ducrot P et col. Br J Nutr 2018; 120 (2) : 231-39.*

### **Alimentation de l'enfant : pas de chasse aux lipides**

Pour protéger leur enfant d'un éventuel surpoids, nombre de parents évitent les matières grasses. En effet, dans leur esprit, dans « lipides », il y a « graisses ». Lesquelles riment naturellement avec obésité. Et pourtant, alors que l'incidence de l'obésité infantile reste élevée dans un grand nombre de pays, les apports caloriques et lipidiques eux, diminuent.

Et si l'alimentation du début de vie expliquait ce paradoxe ? Dans de nombreux pays industrialisés, on observe que les enfants ont des apports élevés en protéines et faibles en lipides. Ce déséquilibre est très éloigné de la composition du lait maternel, ainsi que des recommandations officielles indiquant que les lipides ne devaient pas être restreints avant l'âge de 3 ans.

Pour expliquer la relation entre faibles apports en lipides et obésité, les chercheurs évoquent plusieurs hypothèses. En particulier, la restriction des lipides au début de la vie pourrait programmer un métabolisme adapté aux apports insuffisants (« métabolisme économe »), utile en période de disette mais pas en période d'abondance alimentaire. Ces observations soulignent l'importance d'adapter les apports nutritionnels aux besoins spécifiques à chaque étape de la croissance. En France, l'Anses recommande que la part des lipides jusqu'à 3 ans représente 45 à 50% de l'apport calorique, les apports moyens observés atteignent souvent à peine 30 %. **(Nutrinews Hebdo)**

*Rolland Cachera MF. OCL ; 2018 ;25 (3) doi.org/10.1051/ocl/2018017*

### **Enfant : boire souvent... mais pas n'importe quoi**

Les enfants sont, bien plus que la population adulte, exposés à la déshydratation. En pleine croissance, leur métabolisme est plus élevé. C'est pourquoi ils ont des besoins hydriques plus importants.

Les aliments riches en eau comme les fruits et les légumes mais aussi les compotes, les yaourts et fromages blancs contribuent à l'hydratation. Mais ce sont bien sûr les « liquides » qui priment. Certains sont-ils plus efficaces que d'autres ? Pour le savoir, une équipe grecque a d'abord analysé les boissons consommées régulièrement par 210 garçons et filles âgés de 8 à 14 ans es enfants (lait et jus de fruits frais, lait et eau, sodas exclusivement, jus de fruits industriels...). Puis, via des tests urinaires, ils ont déterminé lesquels connaissaient la meilleure hydratation.

Sans grande surprise, l'eau vient en tête et les sodas en queue de peloton. Les enfants qui ne buvaient que du soda et jamais d'eau étaient les moins bien hydratés. En revanche, ceux qui présentaient le meilleur profil étaient ceux qui consommaient de l'eau et du lait. Suivis de loin par les aficionados de jus de fruits frais. Sans aller jusqu'à interdire les sodas et jus industriels, mieux vaut donc les garder pour certaines occasions. **(Nutrinews Hebdo)**

*Bougatsas D et col. Eur J Clin Nutr 2018 ; 72(3) : 420-427. doi: 10.1038/s41430-017-0012-y*

### **Le petit déjeuner, garant de l'équilibre**

Les données de 8590 enfants âgés de 2 à 12 ans, issus de l'enquête nationale d'examen de santé et de nutrition (NHANES 2005-2012) aux Etats-Unis, ont été utilisées pour comparer les consommations alimentaires des enfants prenant ou non un petit déjeuner.

Les résultats de l'étude montrent tout d'abord que 4 % des enfants de moins de 6 ans et 12 % de ceux âgés de 6 à 12 ans ne prennent pas de petit déjeuner. La consommation de snacks salés et sucrés ainsi que de boissons sucrées est plus importante chez les non-consommateurs de petit déjeuner, alors que celle de lait et produits laitiers est plus élevée chez les enfants prenant un petit déjeuner.

Les apports en fibres, folates, fer et calcium sont diminués chez les non-consommateurs de petit déjeuner. L'indice mesurant la qualité globale de l'alimentation est plus favorable chez les consommateurs de petit déjeuner, tout comme les indices de qualité concernant les consommations de fruits, produits laitiers, céréales complètes et « calories vides ».

Cette étude met en évidence une baisse de la qualité globale de l'alimentation chez les enfants qui sautent le petit déjeuner et confirme l'importance pour les professionnels de santé de promouvoir le petit déjeuner auprès d'eux et de leurs parents. **(Nutrinews Hebdo)**

*Ramsay SA et col. Eur J Clin Nutr 2018 ; 72 : 548-56. doi: 10.1038/s41430-018-0084-3*