



## Le lait cru contre les allergies et l'asthme

**La consommation de lait cru est associée à une diminution du risque de développer des allergies ou de l'asthme. Les contenus microbiens, protéiques ou encore lipidiques du lait cru pourraient expliquer ses propriétés spécifiques.**

De nombreuses études épidémiologiques ont mis en évidence que le fait de vivre dans une ferme ou d'être exposé à un environnement rural est associé à une réduction du risque allergique et du développement de l'asthme. La consommation de lait cru serait une des explications de cet effet protecteur. **Une revue de littérature fait le point sur les liens entre la consommation de lait cru et les risques allergiques et asthmatiques, ainsi que sur les causes possibles de cette association.**

Les études d'observation traitant de cette thématique sont le plus souvent transversales. Elles confirment **que la consommation de lait cru, pendant l'enfance et à l'âge adulte, chez les personnes vivant, ou pas, dans des fermes, est associée à une diminution du risque allergique et de développer de l'asthme.** La consommation de lait cru pendant la petite enfance a également été corrélée à une protection contre les rhinites, otites et autres infections des voies respiratoires dans une récente étude de cohorte.

Les laits, non crus, les plus couramment consommés subissent une homogénéisation et un chauffage (pasteurisation ou stérilisation UHT) qui modifient leurs contenus protéiques, lipidiques et microbiens. Aussi, **les propriétés protectrices du lait cru pourraient être expliquées par :**

- **les effets des protéines du lactosérum** qui n'ont pas perdu leurs fonctionnalités biologiques par le chauffage du lait ;
- **le rôle anti-inflammatoire de la matière grasse laitière non homogénéisée**, en particulier des acides gras oméga 3 ;
- **le contenu microbien, beaucoup plus varié et abondant** en l'absence de traitement thermique, qui peut moduler la flore intestinale.

Par ailleurs, la présence de microARN (petites chaînes de nucléotides) dans le lait non chauffé aurait un rôle bénéfique sur la fonction immunitaire. Enfin, des études épigénétiques ont mis en évidence que l'exposition au lait cru pendant la grossesse ou la petite enfance pouvait moduler l'expression génétique liée à l'immunité.

En conclusion, les auteurs mettent en avant que la consommation de lait cru divise. **Si les sceptiques avancent les risques d'infection par des bactéries pathogènes, la consommation de lait cru est considérée aujourd'hui par de nombreux chercheurs comme un outil de prévention prometteur contre les allergies, l'asthme et les infections respiratoires.**

## Définir les aliments ultra-transformés

**Si le concept d'aliments ultra-transformés est de plus en plus populaire depuis 10 ans, sa définition reste à mieux préciser et son utilisation pour élaborer des recommandations alimentaires fait débat.**

Dans les démarches de mise en place de recommandations alimentaires, les aliments sont habituellement regroupés en catégories dépendant de leurs caractéristiques nutritionnelles. Depuis 2009, un autre type de classification a été proposé, basé sur la nature, le degré et la fonction de la transformation appliquée aux aliments. **La classification NOVA, d'origine brésilienne, est la plus utilisée et a popularisé le concept d'aliments ultra-transformés (AUT). Une étude fait le point sur l'évolution de la définition des AUT et sur les implications en termes de politique nutritionnelle de santé publique.**

La définition des AUT au sein de la classification NOVA de 2009 étant peu détaillée et sujette à interprétations, elle a été modifiée et complétée à de nombreuses reprises. **La définition la plus récente (2017) présente les AUT comme des formulations industrielles élaborées, contenant au minimum 5 ingrédients tels que des graisses, du sucre, du sel et surtout des additifs non utilisés en cuisine domestique, destinés à imiter les propriétés naturelles des aliments bruts ou à masquer des saveurs non désirées.**

**De grandes variations dans la définition des AUT sont observées entre les différentes études ayant utilisé la classification NOVA depuis son apparition**, à cause des évolutions successives de la définition proposée par NOVA et des diverses interprétations des auteurs. A noter qu'une autre définition plus détaillée a également été proposée par le groupe de travail EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and nutrition), reposant sur le niveau de transformation des aliments, non pas de façon générale, mais spécifiquement pour chaque catégorie alimentaire : produits laitiers, céréales, etc.

**Les AUT seraient la source de 50 à 90 % des nutriments dans les pays d'Europe Centrale et du Nord et de 50 % des apports énergétiques dans les pays émergents. Aussi, la recommandation du groupe NOVA d'éviter la consommation d'AUT semble difficilement applicable**, ne serait-ce qu'au regard des contraintes de temps ou du manque de compétences culinaires des personnes les plus consommatrices d'AUT. Par ailleurs, **même s'il a été démontré qu'une consommation importante d'AUT est corrélée à une ingestion élevée de sucres et faible de fibres, aucune association significative n'a été mise en évidence entre la consommation d'AUT et l'indice de masse corporelle** dans deux grandes études récentes, française et britannique.

En conclusion, l'auteur attire l'attention sur l'importance de débattre de la définition des AUT ainsi que de la pertinence de l'utilisation d'une classification alimentaire basée sur le degré de transformation, avant d'émettre des recommandations alimentaires difficilement réalisables.

GIBNEY, MJ. **Ultra-processed foods: definitions and policy issues.** Current Developments in Nutrition, 2019, 3, 2, nzy077 (doi: 10.1093/cdn/nzy077).

## Les bienfaits de l'eau sur la santé

**Une bonne hydratation a des effets bénéfiques sur les fonctions cognitives et rénales, ainsi que sur le poids et la composition corporelle. Les effets sur la fonction gastro-intestinale et la santé de la peau sont encore mal compris.**

L'eau est essentielle à la vie et est impliquée dans l'ensemble des fonctions de l'organisme. **Une revue de littérature présente l'état des connaissances scientifiques sur les liens existant entre l'hydratation et la santé dans la population générale.** Les effets de l'hydratation sur les fonctions neurologiques, rénales et gastro-intestinales, ainsi que sur le poids, la composition corporelle et la santé de la peau ont en particulier été examinés.

Les données concernant les fonctions neurologiques mettent en évidence **qu'une déshydratation supérieure à 2 % du poids corporel chez l'adulte a des effets délétères sur les performances cognitives, en particulier pour les tâches impliquant l'attention, les fonctions exécutives et la coordination motrice. Un déficit d'eau chez l'adulte est également associé à une fatigue accrue ainsi qu'à l'augmentation des émotions négatives** telles que la colère, la confusion ou la dépression. L'état actuel des connaissances ne permet pas de déterminer si les maux de tête sont affectés par le niveau d'hydratation.

La fonction rénale semble aussi influencée par la quantité d'eau ingérée. En effet, même si des études complémentaires sont nécessaires, il a été montré **qu'une ingestion élevée de fluides est significativement associée à une diminution du risque d'apparition de calculs rénaux.**

**Par ailleurs, les données existantes suggèrent qu'une augmentation de la consommation d'eau contribue, chez l'adulte en situation d'obésité, à diminuer le poids corporel et à réduire la masse grasse.**

Enfin, concernant la fonction gastro-intestinale et la santé de la peau, les auteurs mettent en avant que les données sont rares et parfois contradictoires. Par exemple, l'efficacité de l'hydratation dans le traitement de la constipation fonctionnelle n'est pour l'instant pas avérée et les effets potentiels d'une consommation additionnelle d'eau sur la fonction barrière de la peau sont mal compris.

**En conclusion, s'il ne fait aucun doute qu'une hydratation suffisante est primordiale pour le maintien d'une bonne santé, les effets spécifiques du statut hydrique sur chacune des fonctions de l'organisme sont peu étudiés.** Les bénéfices d'une bonne hydratation sur les fonctions cognitives, rénales et sur le poids corporel sont les mieux compris, même si les auteurs appellent à de nouvelles recherches, en particulier pour mieux appréhender les différences interindividuelles liées par exemple au sexe ou à l'âge.

LISKA, D. MAH, E. BRISBOIS, T. « et col. » **Narrative review of hydration and selected health outcomes in the general population.** *Nutrients*, 2019, 11, 70 (doi: 10.3390/nu11010070).

## **Les effets du régime cétogène dans le traitement des maladies dégénératives**

**Si le suivi d'un régime cétogène peut améliorer les fonctions cognitives des personnes atteintes de maladies dégénératives, il peut également avoir des conséquences délétères sur leur appétit et leurs apports nutritionnels.**

**Le régime cétogène est un régime thérapeutique datant du début du XXe siècle et utilisé, avec une efficacité reconnue, pour le traitement des épilepsies pharmacorésistantes de l'enfant. Il repose sur une réduction très importante de l'apport en glucides (moins de 8 % de l'apport énergétique totale (AET)) et une consommation élevée de lipides (entre 70 et 90 % de l'AET), induisant ainsi une production endogène de corps cétoniques.** Son utilisation est aujourd'hui élargie à d'autres pathologies, en particulier les maladies dégénératives. Une revue de littérature fait le point sur les effets du régime cétogène dans le cas des traitements des maladies d'Alzheimer et de Parkinson.

Les travaux de recherche effectués chez l'humain sont très peu nombreux et de courte durée. **Ils montrent des résultats encourageants quant à l'efficacité du régime cétogène sur les fonctions cognitives (en particulier la mémoire) des personnes âgées atteintes de, ou à risque élevé de contracter, la maladie d'Alzheimer. Les rares études réalisées chez des personnes atteintes de la maladie de Parkinson montrent une diminution des troubles moteurs et non moteurs de la maladie.**

Les effets neuroprotecteurs du régime cétogène seraient liés à la production accrue de corps cétoniques et à la diminution du flux glycolytique (au profit de la voie de la  $\beta$ -oxydation des acides gras), permettant en particulier une action antioxydante améliorée.

Malgré les possibles bénéfices liés au régime cétogène dans le traitement des maladies dégénératives, il semble compliqué pour les personnes atteintes de suivre cette diète contraignante sur une longue période. Par ailleurs, **son suivi a pour conséquence une perte d'appétit liée à la fois à des changements physiologiques et aux caractéristiques organoleptiques des repas consommés. Ces effets anorexiques peuvent être graves chez les personnes atteintes de maladies dégénératives, car elles présentent souvent un risque élevé de dénutrition.**

En conclusion, cette revue de littérature met en évidence de possibles effets bénéfiques du régime cétogène sur les symptômes des maladies d'Alzheimer et de Parkinson. L'adoption de ce régime à long terme par les personnes atteintes semble cependant problématique en raison de potentielles conséquences délétères sur l'appétit de ces personnes, à risque élevé de dénutrition.

WLODAREK, D. **Role of ketogenic diets in neurodegenerative diseases (Alzheimer's disease and Parkinson's disease)**. *Nutrients*, 2019, 11, 169 (doi: 10.3390/nu11010169).

## La consommation de fromage bénéfique sur le risque allergique

La consommation de fromage à l'âge de 18 mois diminue le risque allergique à 6 ans. La diversité des fromages consommés amplifie cet effet bénéfique.

**Une étude de cohorte** incluant 931 enfants issus de cinq pays européens (France, Suisse, Autriche, Allemagne et Finlande) a examiné les liens entre la consommation de fromage à l'âge de 18 mois et la présence de maladies allergiques à 6 ans.

Les données de consommation à 18 mois montrent que 53,9 % des enfants consomment du fromage entre une et six fois par semaine, alors que 7,5 % n'en consomment jamais. Concernant les types de fromages (à pâte dure, molle ou semi-ferme, fromage frais, bleu ou fromage fermier), 66 % des enfants n'en consomment qu'un seul, alors que seulement 2,6 % en consomment trois ou plus.

Les enfants consommateurs de fromage à 18 mois présentent un risque diminué de déclarer à 6 ans une dermatite atopique (rapport de cotes ou odds ratio OR = 0,51 ; IC95% = [0,29 ; 0,90]) ou une allergie alimentaire (OR = 0,32 ; IC95% = [0,15 ; 0,71]), comparativement aux non-consommateurs de fromage. Par ailleurs, cette réduction des risques est plus importante chez les enfants variant plus les types de fromages consommés. Aucun effet significatif de la consommation de fromage n'a été mis en évidence sur la rhinite allergique, l'asthme et la sensibilisation aux allergènes.

Les deux hypothèses avancées par les auteurs pour expliquer les bénéfices d'une consommation de fromages variés sur le risque allergique reposent sur :

- la très riche et diverse flore bactérienne présente au sein des fromages, qui enrichirait le microbiote intestinal ;
- le potentiel effet anti-inflammatoire associé à la consommation de fromage.

En conclusion, cette étude prospective met en avant les effets bénéfiques d'une consommation de fromages variés à 18 mois sur les risques allergiques à 6 ans, en particulier les risques de déclarer une dermatite atopique ou une allergie alimentaire.

NICKLAUS, S. DIVARET-CHAUVEAU, A. CHARDON, ML. « et col. » **The protective effect of cheese consumption at 18 months on allergic diseases in the first 6 years.** Allergy, 2018, doi: 10.1111/all.13650.