

Acides gras saturés : pas de lien significatif avec le risque cardiovasculaire

La consommation d'acides gras saturés n'est pas significativement associée à l'augmentation du risque cardiovasculaire, au nombre d'événements ou encore à la mortalité cardiovasculaire.

Pendant plusieurs décennies, l'hypothèse diète-cœur ("*diet-heart hypothesis*") selon laquelle la consommation d'Acides Gras Saturés (AGS) entraînerait une augmentation du risque cardiovasculaire par le biais de la hausse de la cholestérolémie, a été largement suivie pour élaborer les recommandations nutritionnelles. Cette hypothèse est depuis quelques années sujette à controverse au sein de la communauté scientifique, ce qui remet en question le rôle des AGS dans l'alimentation. **Une revue de littérature examine les données scientifiques les plus récentes (publiées entre 2010 et 2021) afin de faire le point sur les liens existants entre la consommation d'AGS et le risque cardiovasculaire.** Au total, 4 études d'observation, 3 essais contrôlés randomisés et 25 revues systématiques de littératures et méta-analyses ont été inclus par les auteurs.

Les résultats mettent en évidence que **ni les études épidémiologiques d'observation ni les études d'intervention ne parviennent à montrer une association significative entre la consommation d'AGS et le risque cardiovasculaire.** Aucun lien n'est montré en particulier avec :

- la maladie coronarienne,
- l'infarctus du myocarde,
- ou la mortalité cardiovasculaire.

La réduction de la consommation d'AGS ne montre pas d'effets bénéfiques sur ces mêmes paramètres. Si le remplacement des AGS par des acides gras polyinsaturés ou monoinsaturés, ou encore par des glucides est soutenu par quelques études, il ne peut pas être retenu comme une solution permettant de réduire le risque cardiovasculaire, au vu de l'ensemble de la littérature scientifique.

Plusieurs études ont spécifiquement examiné la relation entre la consommation de produits laitiers, riches en AGS, et la santé cardiovasculaire. Il apparaît que **la consommation de produits laitiers aurait un effet neutre, voire bénéfique sur le risque cardiovasculaire.**

En conclusion, cette revue de littérature ne va pas dans le sens de l'hypothèse diète-cœur : **les données scientifiques disponibles ne permettent pas de continuer à recommander une diminution de la consommation des AGS pour améliorer la santé cardiovasculaire.** Les auteurs insistent sur l'importance de ne pas avoir une vision réductionniste de l'alimentation en focalisant sur un micronutriment spécifique, tel que les AGS. Ils mettent en lumière la nécessité de prendre en compte par exemple la matrice alimentaire dans laquelle se trouve les AGS, ou encore l'ensemble du régime, plutôt que de se limiter à l'étude d'un micronutriment considéré isolément.

VALK, R. HAMMILL, J.& GRIP, J. **Saturated fat: villain and bogeyman in the development of cardiovascular disease?** European Journal of Preventive Cardiology, 2022, zwac194, doi: 10.1093/eurjpc/zwac194/6691821.

Chronotypes, habitudes alimentaires et obésité

Les personnes ayant un chronotype « du soir » sont plus à risque d'avoir des habitudes alimentaires défavorables pour la santé et de développer un surpoids ou une obésité.

Le chronotype est la tendance d'un individu à préférer les activités réalisées le matin ou le soir. Les personnes qui ont un chronotype « du matin » ont tendance à se lever tôt et à être plus efficaces lors des activités matinales, alors que les personnes avec un chronotype « du soir » se lèvent souvent plus tard et ont plus d'énergie et de concentration en soirée. Entre ces deux pôles, on parle de chronotype intermédiaire. **Une revue systématique de littérature incluant 43 études examine les liens entre le chronotype, les habitudes alimentaires et les paramètres anthropométriques associés à l'obésité.**

La plupart des études mettent en évidence un lien entre le chronotype « du soir » et une ou plusieurs habitudes alimentaires peu saines. **Il semble en effet que les personnes ayant un chronotype « du soir » aient tendance à consommer :**

- **plus d'aliments transformés ou ultra-transformés ;**
- **plus d'aliments riches en graisses et denses en énergie ;**
- **et moins d'aliments protecteurs.**

A contrario, les individus avec un chronotype « du matin » sont des plus grands consommateurs de produits frais ou peu transformés.

Il apparaît également que **les personnes avec un chronotype « du soir » sautent plus souvent le petit-déjeuner, ont tendance à manger plus tard le soir** et présentent une adhésion plus faible aux modèles alimentaires sains tels que l'alimentation méditerranéenne.

Les études examinant les liens entre le chronotype et les paramètres anthropométriques montrent des **associations fréquentes entre le chronotype « du soir » et des paramètres défavorables : poids, Indice de Masse Corporelle, tour de taille ou encore masse grasse plus élevés.**

Concernant les individus présentant un chronotype intermédiaire, ils présentent des habitudes alimentaires et des paramètres anthropométriques proches de ceux ayant un chronotype « du matin ».

Pour conclure, **cette revue de littérature montre que les personnes avec un chronotype « du soir » sont plus à risque d'avoir des habitudes alimentaires néfastes et de développer un surpoids ou une obésité.** Si les mécanismes permettant d'expliquer ces associations ne sont pas connus, les auteurs émettent plusieurs hypothèses liées à une dérégulation du système cérébral de la récompense, à des déséquilibres de sécrétion des hormones de la satiété engendrés par le manque de sommeil ou encore à une tendance accrue à manger en réponse à des émotions.

TEIXEIRA, GP. GUIMARAES, KC. SOARES, AGNS. « et col. » **Role of chronotype in dietary intake, meal timing, and obesity: a systematic review.** Nutrition Reviews, 2022, nuac044, doi: 10.1093/nutrit/nuac044.

Effets des aliments et boissons fermentés sur la santé humaine

Les aliments et boissons fermentés traditionnels sont susceptibles d'avoir de nombreux effets bénéfiques sur la santé humaine en raison des probiotiques et prébiotiques qu'ils contiennent : effets cardiovasculaires, immunitaires ou encore métaboliques.

Les aliments fermentés sont définis comme des aliments ou boissons produits au moyen d'une croissance microbienne contrôlée et de conversions enzymatiques des composants alimentaires. Les aliments et boissons fermentés occupent une place importante dans l'alimentation, quelle que soit la région du monde : fromages, yaourts, laits fermentés (kéfir) et choucroute en Europe, saké (riz fermenté), miso (soja fermenté) et Kombucha (thé fermenté) en Asie, ogi (céréales fermentées) en Afrique ou encore pozol (maïs fermentés) en Amérique. **Une revue de littérature examine les effets bénéfiques sur la santé de la consommation de ces aliments et boissons fermentés traditionnels.**

De nombreuses études mettent en évidence de potentiels effets bénéfiques sur la santé de la consommation d'aliments et de boissons fermentés. **Les auteurs soulignent en particulier les impacts favorables sur :**

- la régulation de la réponse et de la fonction immunitaires ;
- la fonction métabolique ;
- le risque cardiovasculaire ;
- le contrôle du poids corporel et de la masse grasse ;
- la pression artérielle ;
- ou encore la santé du cerveau.

Ces effets bénéfiques sur la santé des consommateurs s'expliquent en particulier par la présence des probiotiques et des prébiotiques présents dans les aliments fermentés :

- les probiotiques (cf. figure 1) ont de multiples effets sur la muqueuse intestinale : augmentation de la production de mucus, amélioration de l'intégrité de la barrière intestinale, modulation du système immunitaire par la production de cytokines ;

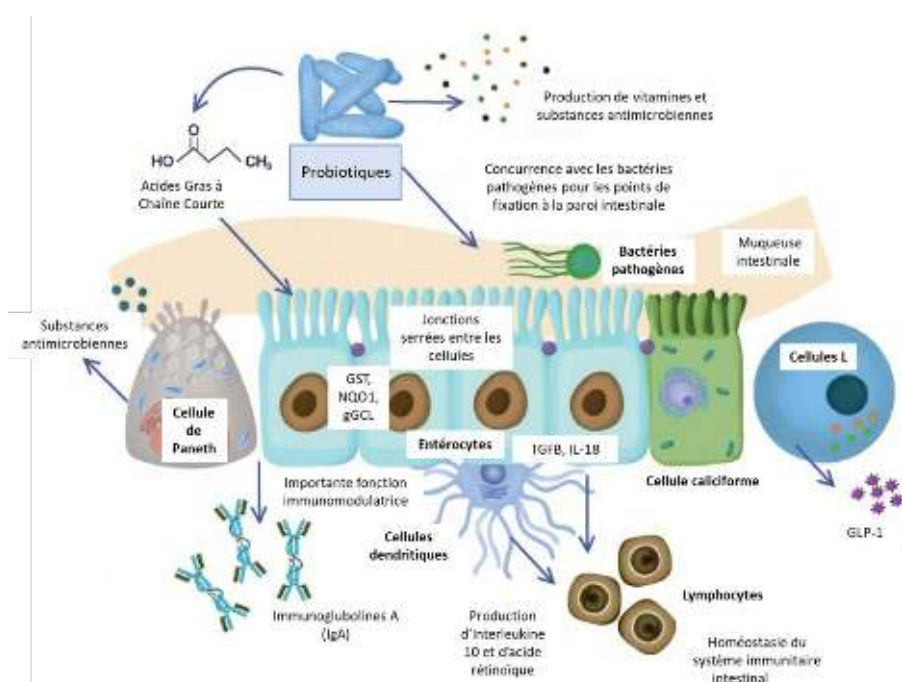


Figure 1 : Fonctions des probiotiques.

GST : glutathion S-transférase, NQO1 : quinone réductase, gGCL : glutamate-cystéine ligase gamma, TGFB : facteur de croissance transformant β , IL-18 : interleukine 18 ; GLP-1 : glucagon-like peptide-1.

- les prébiotiques (cf. figure 2) participent à la bonne régulation du transit intestinal, améliorent le contrôle du poids, de la glycémie et de la lipidémie, stimulent le système immunitaire ou encore augmentent la capacité d'absorption du calcium.

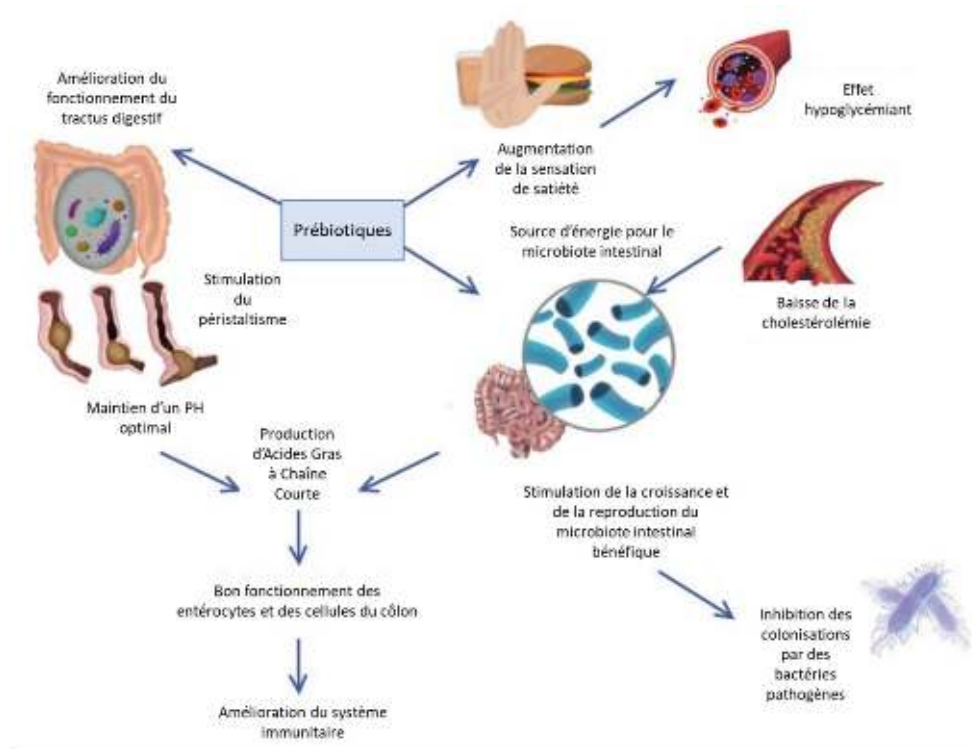


Figure 2 : Fonctions des prébiotiques.

Les auteurs concluent que les aliments et boissons fermentés traditionnels pourraient être utilisés dans le cadre de traitements multimodaux de nombreuses pathologies cardiovasculaires, du diabète de type 2 ou encore de problèmes neurologiques. Ce champ de recherche reste néanmoins à explorer afin de déterminer les dosages adéquats, durées de traitement ainsi que les effets à court et à long terme.

CUAMATZIN-GARCÍA, L. RODRÍGUEZ-RUGARCÍA, P. EL-KASSIS, EG. « et col. » **Traditional fermented foods and beverages from around the world and their health benefits.** *Microorganisms*, 2022, 10, 1151, doi: 10.3390/microorganisms10061151.

Style parental : les effets sur l'activité physique et l'alimentation de l'enfant

Le style parental permissif est associé à une activité physique plus fréquente chez l'enfant alors que le style parental désengagé est, quant à lui, associé à des comportements défavorables à la santé.

Le style parental est un concept de la psychologie qui fait référence au climat émotionnel dans lequel les parents élèvent leurs enfants. On distingue généralement 4 styles parentaux, associés à des niveaux différents d'exigence (ou de contrôle) des parents vis-à-vis de leurs enfants et à des niveaux différents de réactivité (soutien, chaleur ou affection que portent les parents envers leurs enfants). Selon cette approche, les parents sont catégorisés comme ayant :

1. un **style démocratique** (exigence élevée, réactivité élevée),
2. un **style autoritaire** (exigence élevée, réactivité faible),
3. un **style permissif** (exigence faible, réactivité élevée),
4. ou un **style désengagé** (exigence faible, réactivité faible).

Une étude australienne examine, chez 255 enfants âgés de 8 à 10 ans, les liens entre les différents styles parentaux et de nombreux paramètres tels que l'activité physique, l'alimentation ou encore la composition corporelle.

Les résultats montrent que **les enfants ayant des parents au style désengagé** (16 % de l'échantillon) :

- **pratiquent moins d'activité physique** (qu'elle soit légère ou classée dans la catégorie « modérée à intense ») ;
- **passent plus de temps assis** ;
- **ont une dépense énergétique plus basse** ;
- se couchent plus tard et dorment moins longtemps ;
- et semblent présenter une santé générale moins bonne (telle que rapportée par les parents).

Les enfants de parents au style permissif (17 % de l'échantillon) **présentent quant à eux des paramètres d'activité physique plus favorables.**

Concernant l'alimentation, il apparaît que **les enfants ayant des parents au style démocratique** (47 % de l'échantillon) **suivent plus fréquemment les recommandations nutritionnelles pour la consommation de fruits.**

Enfin, les auteurs précisent qu'aucune association significative n'a été démontrée entre les styles parentaux et la composition corporelle, les aptitudes physiques (VO₂ max, aptitudes musculaires, aptitudes aérobies) ou encore les compétences scolaires. A noter également que le style autoritaire (20 % de l'échantillon) n'a pas été significativement corrélé aux différentes variables mesurées.

Pour conclure, cette étude met en évidence les liens existant entre les styles parentaux et les comportements des enfants : si le style désengagé semble plutôt défavorable à la santé de l'enfant, le style permissif est associé à plus d'activité physique et le style démocratique à une consommation de fruits plus adéquate.

WATSON, A. DUMUID, D. MAHER, C. « et col. » **Parenting styles and their associations with children's body composition, activity patterns, fitness, diet, health, and academic achievement.** *Childhood Obesity*, 2022, doi: 10.1089/chi.2022.0054.

Régime pauvre en FODMAPs chez l'enfant

Le régime pauvre en FODMAPs pourrait avoir des effets bénéfiques chez les enfants présentant des symptômes du syndrome de l'intestin irritable, mais il ne doit pas être recommandé systématiquement à tous les enfants présentant des troubles gastro-intestinaux.

Le régime pauvre en FODMAPs (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides and Monosaccharides And Polyols) est aujourd'hui reconnu comme étant un outil efficace pour réduire les symptômes du syndrome de l'intestin irritable chez l'adulte. Sur la base d'une revue systématique de littérature, **l'ESPGHAN (European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition) publie une prise de position sur le suivi du régime pauvre en FODMAPs chez l'enfant.**

Les auteurs mettent tout d'abord en avant le peu d'études scientifiques ayant jusque-là examiné les effets du régime pauvre en FODMAPs chez l'enfant. En effet, seulement 7 études, dont 4 essais contrôlés randomisés, ont pu être incluses dans la revue de littérature, soit un total de 111 enfants ayant suivi un régime de ce type et 85 ayant consommé, en comparaison, une alimentation de type « contrôle ».

Ces données disponibles ne permettent pas de recommander le suivi d'un régime pauvre en FODMAPs chez les enfants, pour traiter les troubles gastro-intestinaux fonctionnels, la sensibilité au gluten non cœliaque, les maladies inflammatoires de l'intestin, les troubles fonctionnels de la douleur abdominale ou encore une pullulation microbienne intestinale. En cas de syndrome de l'intestin irritable, le régime pauvre en FODMAPs pourrait par contre aider à diminuer l'intensité et la fréquence des symptômes.

L'ESPGHAN propose un arbre décisionnel (cf. figure 1) permettant d'évaluer, chez les enfants présentant des symptômes gastro-intestinaux, la pertinence de la mise en place d'un régime pauvre en FODMAPs. Les experts proposent aussi, dans ce document, des modalités pratiques de suivi d'un tel régime, incluant une réintroduction progressive des différents sous-groupes d'aliments.

Pour conclure, les experts de l'ESPGHAN insistent sur le fait que le régime pauvre en FODMAPs ne doit pas être recommandé systématiquement aux enfants présentant des troubles gastro-intestinaux. Par ailleurs, **une telle alimentation ne devrait être suivie que sous la supervision de médecins et diététiciens pouvant évaluer les risques nutritionnels et psychosociaux qui lui sont associés.**

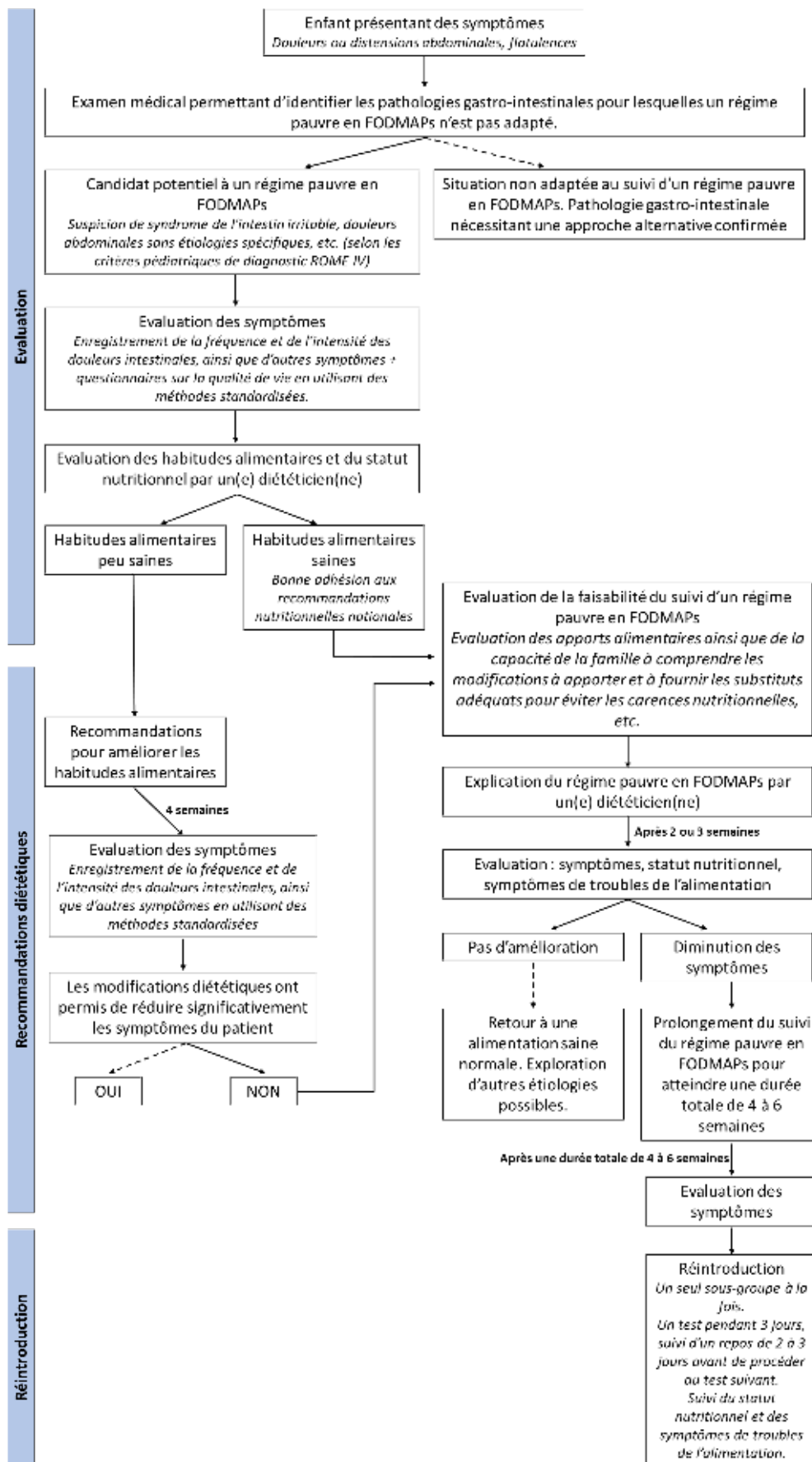


Figure 1 : Arbre décisionnel concernant le suivi d'un régime pauvre en FODMAPs chez l'enfant.