

# Consultation Nutrition

48

## MISCELLANÉES NUTRITIONNELLES

Ces miscellanées nutritionnelles vous sont proposées comme une camaïeu de scoops et de news qui trouveront place dans votre quotidien.

Le champs de la nutrition étant si vaste, nous estimons profitables des petites « mises au point » nutritionnelles...

### Nutrition connectée

Puisque nous ne sommes plus que des esclaves du virtuel, préférant des centaines d'amis électroniques à ceux qui nous entourent, qu'adviert-il de notre bien-être corporel. Car il faut bien supporter son corps, finalement !

Les électrons étant contagieux, ils nous poussent à connecter ce corps si terriblement organique, à tout un éventail technologique. Tout a commencé par ces applications collées au cellulaire, caftant le nombre de pas effectués, le nombre d'étages gravis, les battements

de votre cœur, et autres détails physico-mécaniques. Facile !

Mais demain, une puce intégrée à votre derme épiera vos écarts de température, la quantité d'ions sués, la déshydratation induite... la quantification de soi !

Après-demain, le sang ne pourra plus faire de tours sans compteurs, l'estomac, ses sécrétions au secret. Tout sera publié, analysé par un lointain praticien délocalisé... sur la lune ?

Dans tout progrès, sachons prendre le meilleur seulement.



Bitbit, petit appareil de 85 g se place dans l'oreille, analyse et interprète les habitudes nutritionnelles de l'utilisateur afin de l'aider à manger mieux jour après jour. Un véritable coach nutrition connecté à votre mobile. Il va analyser les mouvements de la mâchoire et ainsi définir la quantité ingérée, le nombre de bouchées et le temps de mastication. Ces résultats seront transférés via Bluetooth sur le mobile de l'utilisateur qui l'aidera à comprendre sa manière de manger et à l'améliorer. L'application indiquera également le nombre de calories ingérées, les valeurs nutritionnelles ainsi que la catégorie d'aliment (fruits, légumes, féculents ...)

### Secret d'apprentissage

Dans les conférences comme dans les amphis, certains pensent qu'il est plus « pro » de venir équipé de son laptop et de noter dessus directement. Quelle erreur : c'est ce que démontre une étude scientifique publiée par Pam Mueller et Daniel Oppenheimer.

À travers trois expériences, Mueller et Oppenheimer ont réuni des élèves qui prennent des notes dans une salle de classe et ont ensuite testé les étudiants sur leur mémoire pour le contenu en détail, leur compréhension conceptuelle du sujet, et leur capacité à synthétiser et généraliser l'information. La moitié des étudiants a été chargée de prendre des notes avec un ordinateur portable, et l'autre moitié a été chargée d'écrire à la main. Comme dans d'autres études, les étudiants qui ont utilisé les ordinateurs portables ont pris plus de notes. Dans chaque étude, cependant, ceux qui ont écrit à la main avaient une compréhension conceptuelle plus forte et plus de succès dans l'application et

l'intégration des données que ceux qui ont utilisé leurs ordinateurs portables.

Pourquoi ? Mueller et Oppenheimer postulent que la prise de notes à la main nécessite différents types de traitement cognitif, ce qui a des conséquences pour l'apprentissage. Écrire à la main est plus lent et plus lourd que de taper, et les étudiants ne peuvent pas tout écrire, mot à mot, dans une conférence.

Au lieu de cela, ils écoutent, digèrent, et résument rapidement l'essentiel, qu'ils notent, afin de capturer l'essence de l'information.

# Consultation Nutrition

48

Ainsi, la prise de notes à la main oblige le cerveau à s'engager dans un traitement mental plus important, plus impactant aussi.

En revanche, en tapant, on ne fait que retranscrire les propos, sans avoir besoin de les comprendre vraiment, sans les triturer intellectuellement. Au contraire même, on s'en défend, afin de ne rien en perdre !

En effet, l'ordinateur pousse à se focaliser sur le texte, bien plus que sur la compréhension. On prend bien plus de soins à noter même les jeux de mots et les effets de manche, en occultant le véritable sujet.

A vos crayons, donc !

## Idées à recevoir

**Notre célèbre vitamine C** est une star : la première à avoir osé se montrer, née de l'orange, essentiellement, puis du citron. Ce n'est que dans les années 80 qu'elle s'est offerte un petit voyage exotique dans le kiwi néo-zélandais.

Depuis, cette liane s'est imposée dans le catalogue Claus, donc, juste à côté des chaises blanches en plastique de tout jardin qui se respecte, en France.

Encore aujourd'hui, le kiwi garde une hégémonie sur la célèbre vitamine. Même si nous nous égosillons à corriger cet oukase. Le cassis est bien plus riche, par exemple !

Testez vos connaissances :

1- Qui a le plus de vitamine C ? Pomme crue ou chou-fleur cuit ?  
Le second en a ... 10 fois plus !

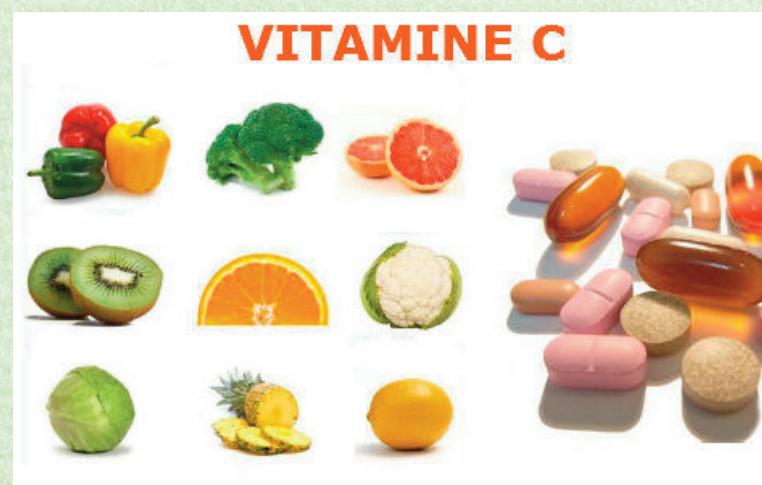
2 - Qui a le plus de vitamine C : kiwi cru ou poivron cuit ?  
Le second en a bien, bien plus !

Ne vous trompez pas de sources !

**Restons sur la vitamine C** : combien de fois entendons-nous, lisons-nous, écoutons-nous les mangeurs prétendre que le jus d'orange pressé à l'avance ne « contient plus rien » ?

Erreur : le jus d'orange pasteurisé (celui qui est vendu au rayon frais) en contient tout autant. Le jus stérilisé (celui qui est vendu au rayon ambiant) en contient la moitié ou les deux tiers.

N'oubliez pas ! Les pommes de terre cuites (i/e/ bouillies au moins 20 minutes) sont encore sources de vitamine C. Ne sous-estimons pas la force de la vitamine C !



<http://www.actu-sante.com/vitamine-c-hiver-22013/> – DR

## L'EFSA à contre pied de la France sur le bisphénol A

Alors que la France avait pris le leadership européen sur la chasse au bisphénol A (à la suite des Canadiens, notamment) et après avoir fait interdire le bisphénol A dans les biberons et tous matériaux en contact avec les bébés (règlement de l'UE N° 321/2011), et fait prendre conscience aux consommateurs qu'ils en étaient

cernés (papier thermique de ticket de caisse ou de carte bancaire, par exemple), les experts de l'EFSA rendent un avis incroyablement décontracté en publiant que non, finalement, le bisphénol A ne présente pas de risque. Aucun risque pour toutes les différentes catégories de consommateurs.

# Consultation Nutrition

48

Or, le bisphénol A est utilisé dans les vernis intérieurs des boîtes de conserve, dans la vaisselle jetable en plastique, et ne doit pas migrer dans les aliments à plus de 0,6 mg / kg d'aliment.

#### Détails de l'expertise

Nul ne revient à la toxicité au BPA à doses importantes. Mais l'évaluation à doses alimentaires a révélé que l'alimentation est la principale source d'exposition au BPA, surtout les conserves, les viandes en particulier. Le groupe CEF a évalué l'apport de BPA pour les adultes, les nourrissons et les enfants et a constaté qu'ils étaient tous bien en deçà de la DJA et, en fait, nettement inférieur à celui estimé dans son évaluation de 2006. L'EFSA a conclu que le BPA ne pose aucun risque pour la santé humaine au niveau d'exposition actuel, y compris pour les femmes enceintes, les

nourrissons, les enfants et les personnes âgées.

Néanmoins, l'EFSA attend les résultats d'une grosse étude américaine du US National Toxicology Program qui évalue, de son côté, la toxicologie sur des rats.



#### Contre l'allergie à la cacahuète : mangez-en !

On leur conseille une alimentation avec une totale éviction de toute trace d'arachide afin d'éviter un choc anaphylactique, exercice éminemment complexe quand on sait que bien des matières grasses utilisées par l'industrie contiennent des traces plus ou moins importantes d'huile d'arachide.

Aujourd'hui, les données épidémiologiques indiquent qu'il vaut mieux introduire précocement l'arachide chez le bébé né d'un terrain allergique, ce qui réduit de 70 à 80 % le risque de développer une allergie<sup>1</sup>. Plus, un patch à l'arachide permet de désensibiliser...

#### Enfants, légumes et avenir alimentaire

D'une manière générale, les nourrissons puis les poussins ne sont pas de grands fans de légumes et ne mangent pas les quantités recommandées... au grand dam des parents soucieux de l'équilibre et de leur santé future. Rien d'étonnant qu'un enfant, dont les besoins nutritionnels sont importants et impérieux, se détourne d'aliments aussi peu denses en énergie que les légumes. Pour eux, ils représentent un gros effort de mastication, d'encombrement intestinal pour très très peu d'énergie et il leur faudrait passer un temps fou pour absorber des quantités nécessaires à leurs besoins énergétiques.

Une fois qu'on a compris ça, parents, inutile de culpabiliser ou de se battre contre leur nature.

Toutefois, le Dr Maier et son équipe ont montré que ces aversions sont innées, mais peuvent être modifiées, tout simplement parce que plus un enfant goûte différents

Ces résultats s'inscrivent dans la tendance actuelle suivie par les allergologues : ils savent qu'une « fenêtre de désensibilisation » se situe entre 4 et 6 mois d'âge, lors de laquelle la mise en contact doit être faite. Jusqu'alors, on conseillait d'attendre 7 à 8 mois, voire 1 à 3 ans pour les enfants dont les deux parents sont allergiques.

Pour les plus grands, le patch<sup>2</sup> peut être une bonne solution : consultez les allergologues spécialistes de la question.

fruits et légumes dans ses jeunes années, plus il en consommera plus tard, et plus son alimentation future sera variée et équilibrée. Les légumes sont donc un prétexte à apprendre l'équilibre alimentaire pour sa vie durant...

Les préférences alimentaires à deux ou trois ans sont l'indicateur des préférences pour le reste de leur enfance. À huit ans, ils ont tendance à aimer exactement les mêmes aliments qu'ils aimaient à deux ou trois ans. Argument suffisant, donc, pour insister dès la prime enfance.

Pour autant, ne vous battez pas : un enfant est naturellement néophobe. Pour apprécier un nouvel aliment, l'enfant a besoin de se familiariser avec : des mises en contact régulières et successives permettent – au 10<sup>e</sup> coup – d'aimer l'aliment qui était, au début, refusé.

Patience !

# Consultation Nutrition

48

## Halo nutritionnel

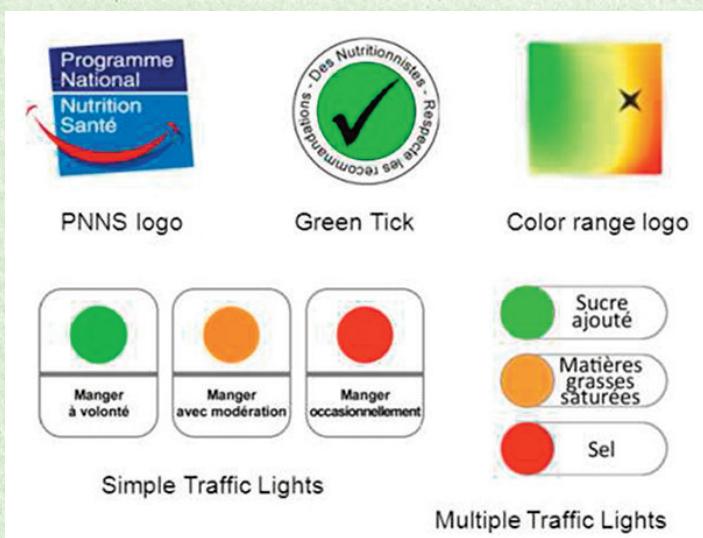
Comment les informations nutritionnelles portées sur les étiquettes des aliments influencent la perception de leur aspect sain ? C'est ce qu'ont étudié des chercheurs de l'Université de Surrey<sup>3</sup>.

13 117 participants de six pays européens (Allemagne, Royaume-Uni, Espagne, France, Pologne et Suède) ont été recrutés pour participer à une expérience en ligne. Ils ont été divisés en 3 groupes, à qui ont été

montrées des informations nutritionnelles pour 100 g, par portion avec les AJR, ou des emballages sans informations, sur des biscuits, des sandwichs et des yaourts.

Cette étude a montré que des quantités de référence jouent un rôle dans la perception des aspects sains d'un aliment.

Ce qui ira dans le sens du PNNS qui souhaite porter des feux rouge/ vert / jaune sur les emballages.



PNNS - Projet de logos à apposer sur les packs - DR

## Pas trop de beurre

Une bonne façon d'évaluer les quantités de matières grasses consommées par les patients est de leur demander combien de temps dure une plaquette de beurre ou une bouteille d'huile dans le foyer. Les réponses sont édifiantes : un couple qui consomme une plaquette de beurre (250 g), de l'huile et de la crème en plus, est dans l'excès.

Une solution ?



Butter stick type - DR

## Pas trop d'alcool

L'éthanol est à consommer avec beaucoup de modération. En outre, les capacités individuelles pour son métabolisme sont variables, découlent d'une habituation, et dépendent du mode de consommation. Pendant un repas ou non, en prenant son temps ou non, en avalant ou en inhalant... Cette dernière façon d'absorber est sans doute la plus vite incorporée au sang circulant et aux cellules.

Prenez donc garde à ce nouveau produit qui plaît beaucoup aux Bobos (bourgeois bohèmes, faut-il le rappeler ?).



Whaf - Scotch à inhalaer - DR

# Consultation Nutrition

48

## Finalement, les Oméga 6 aussi ?

Deux équipes de chercheurs ont indépendamment étudié les effets des Oméga 6 sur les risques de décès et de maladie coronarienne<sup>4</sup>. Les résultats indiquent que les risques ont été réduits grâce à un apport élevé en acide linoléique, l'oméga 6 majoritaire de certaines huiles végétales et dont on disait il y a peu que les Français en consommaient trop ! Parce que les niveaux d'Oméga 6 faisaient ombre aux Oméga 3, trop peu consommés en France, réputés pour leurs propriétés anti-inflammatoires.

Ces études constatent que les personnes ayant les plus hauts niveaux plasmatiques de LA (22,9 % du total des

acides gras du plasma) avaient un risque 13% plus faible de décès par rapport à ceux avec les niveaux les plus bas (16,6 %).

Lorsque l'on regarde les différentes causes de la mort, ceux qui ont les plus hauts niveaux avaient un risque 22 % plus faible de mourir de maladies cardiovasculaires et un risque 58% plus faible de mourir de maladies respiratoires.

Dans l'ensemble, ces résultats récents fournissent un soutien pour les recommandations actuelles d'accroître la consommation d'acides gras polyinsaturés, des deux types oméga-6 et oméga-3.

## Avec ou sans sucre ?

Le sucre, longtemps considéré comme un médicament ou une épice rare, était produit à partir de la canne à sucre. Les guerres napoléoniennes ont été à l'origine de l'essor de la betterave à sucre et de l'industrie sucrière française, aujourd'hui encore très performante.

La saveur sucrée est toujours largement étudiée, du point de vue des mécanismes de sa perception aussi bien que de son influence vis-à-vis de nos comportements alimentaires. Notre goût pour le sucré semble bien être inné. Mais la présence de récepteurs sensibles au sucre ailleurs que sur la langue nous apprend aussi que le plaisir gustatif n'est pas sa seule fonction.

Philippe Reiser - Ed Quae

### Bibliographie

<sup>1</sup>New England Journal of Medicine 2015

<sup>2</sup>DBV technologies – entreprise française

<sup>3</sup>European Journal of Clinical Nutrition 26th Novembre 2014

<sup>4</sup>Wu JHY, Lemaitre RN, Kind IB et al. (2014). Circulating omega-6 polyunsaturated fatty acids and total and cause-specific mortality – The Cardiovascular Health Study. Circulation 130:1245-1253.

Avec ou sans sucre ? Philippe Reiser - Edition Quae  
 EFSA CEF Panel, EFSA Panel on Food Contact Materials, Enzymes, Flavourings and Processing Aids. (2015). Scientific Opinion on the risks to public health related to the presence of bisphenol A (BPA) in foodstuffs: Executive summary. EFSA Journal 2015;13(1):3978, 22 pp.  
 Farvid MS, Ding M, Pan A et al. (2014). Dietary linoleic acid and risk of coronary heart disease: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. Circulation 130:1568-1578.

Rédaction : Béatrice de Reynal • Conception graphique : Douchane Momcilovic • Mise en page : Alix de Reynal  
 Crédit photographique : Actusanté - Bitbite - Butter stick - Cedus - InnovaDatabase - NutriMarketing - PNNS - Whaf - DR



[www.lesucr.com/mediatheque/avec-ou-sans-sucre-de-philippe-reiser](http://www.lesucr.com/mediatheque/avec-ou-sans-sucre-de-philippe-reiser)