

## Les idées reçues trop vite

Faut-il manger moins pour vivre mieux et plus longtemps ?

Cette hypothèse scientifique est une comète de Halley : elle passe régulièrement dans les cieux de nos médias, faisant appel à chaque fois, tout autant, à nos attentions et imaginations. Car en illustrant ces hypothèses de maigres vieillards, chacun rêve d'en être et - c'est décidé ! - je commence demain !



Fondation Coeur et Artères - DR

Certes, tout le monde peut comprendre qu'en ne se bavant plus, notre poids et donc, notre santé, s'en trouve mieux. Allons plus loin : différentes études avaient montré chez plusieurs espèces animales comme la souris, la mouche ou le ver, qu'une restriction calorique régulière permettait de vivre plus longtemps. Mais nous ne sommes pas des mouches.

Cependant, voici du nouveau : cette piste de recherche bénéficie aujourd'hui de deux nouvelles études qui abondent dans son sens. Une étude<sup>1</sup> porte sur un de nos cousins primates - enfin - le microcèbe<sup>2</sup>, lémurien, qui présente pas mal d'analogies avec nous. Une restriction calorique (-30 %) augmente beaucoup sa longévité, et réduit les pathologies de dégénérescence dues au vieillissement comme cataracte, poils blancs, mais aussi diabète, cancers, etc. Le bénéfice de vie atteint près de 50 % ! Le plus tôt débute cette restriction, le mieux c'est.

Mais attention : les individus sauvages ont une longévité assez réduite due aux prédateurs ou aux pathologies. En captivité, ils battent déjà des records de longévité... alors qu'ils sont trop nourris !

La seconde étude<sup>3</sup> porte sur les humains et démontre une meilleure longévité en meilleure santé avec un apport énergétique réduit mais équilibré. Pendant deux ans, 34 des 53 personnes incluses dans l'étude ont diminué leurs apports caloriques en moyenne de 15 %, sans modifier la composition de leurs repas. Elles ont perdu en moyenne neuf kilos. Les autres participants, servant de groupe contrôle n'ont pas modifié leur alimentation.

Mais attention : cette étude américaine porte sur les sujets américains dont le IMC était déjà de 25 ! Rien d'étonnant alors qu'une restriction calorique soit suivie très vite d'un bénéfice. Qu'en serait-il sur des sujets de poids normal ?

Pour expliquer le processus, les chercheurs parlent d'hormèse, cette réponse biologique souvent positive consécutive à certains stress modérés. Ainsi, la restriction calorique engendrerait un stress léger à moyen qui fait réagir positivement l'organisme. Certains auteurs estiment, eux, qu'en réduisant les apports habituels ou acquis par l'éducation, l'organisme reviendrait à un niveau naturel d'apport et s'en trouverait finalement mieux : moins de surcharges, moins d'excès. Libéré, le corps aurait alors un métabolisme moins oxydant et pro-inflammatoire. C'est la théorie radicalaire du vieillissement, selon laquelle le vieillissement est proportionnel directement avec la quantité d'oxydants (radicaux libres) générés par le métabolisme.

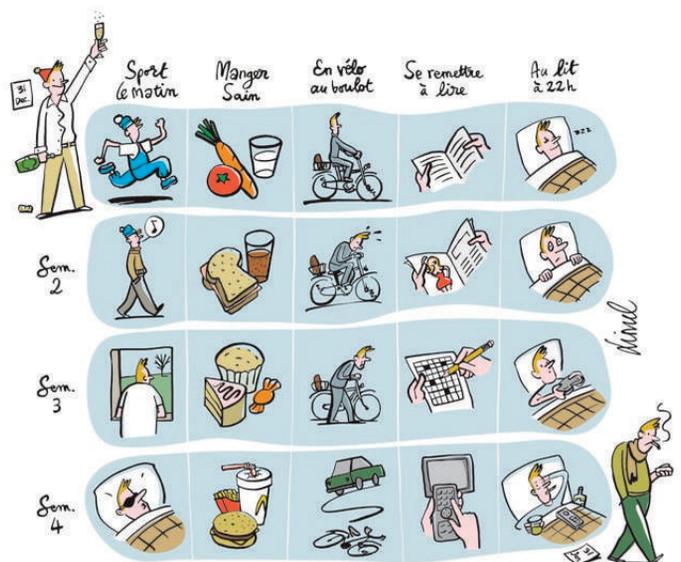
Or, chez l'humain, la restriction énergétique diminue le métabolisme de base : on dépense moins. On s'économise.

Sur l'idée du vieillissement génétique programmé, certains chercheurs évoquent la théorie du « taux de vie », selon laquelle la longévité des mammifères est inversement proportionnellement à leur activité métabolique par unité de masse. C'est-à-dire, moins l'individu est lourd, moins son métabolisme est élevé, plus longtemps il pourra fonctionner normalement.

En pratique et en consultation, que recommander ? Certes, tout patient comprendra que l'excès de poids est délétère. Doit-on aussi comprendre et transmettre que les habitudes alimentaires actuelles sont déjà excessives ?

Partons de l'hypothèse que tous les Français réduisent leurs apports calories de 15 %. Avec leurs habitudes alimentaires, choix d'aliments de comportements, à l'évidence, certains groupes se retrouveront en déficience d'apport en certains micronutriments : le fer pour les enfants et femmes, la vitamine D pour tout le monde, le calcium pour bien des sujets, etc.

Merci à The Conversation



www.conseilsmarketing.com - DR

<sup>1</sup>Muséum national d'histoire naturelle (MNHN) et du CNRS 2018

<sup>2</sup>Communications Biology

<sup>3</sup>Leanne Redman in Cell Metabolism 2018

# CONSULTATION NUTRITION

## Veganomics

La révolution Vegan inonde le monde. Les principaux supermarchés et fast foods ont déjà inscrit du Vegan dans leur menu. Sans viande ni poisson ni produit laitier.

Le distributeur britannique Tesco propose dans 600 de ses magasins des repas vegan, et ça marche : + 40 % de ventes de plats cuisinés et en-cas : salade de blé boulghour au curcuma et nouilles Teriyaki aux champignons... sont vraiment tentants !

Le supermarché Asda a lancé sa gamme de produits végétaliens à emporter, comme le Wrap Bhaji d'oignon, ou le Falafel & Houmous. (Asda Vegan Food-to-Go)

En Allemagne, Aldi a lancé Earth Grown, une gamme de produits végétaliens et végétaliens, dès décembre 2017 : hamburgers aux protéines de soja et des boulettes de viande sans viande, ou encore la mozzarella végétalienne !



Proposition Veggie - Lidl - DR

Domino a lancé trois pizzas végétaliennes en Australie, à la mozzarella végétalienne. Pizza Hut propose du fromage végétalien dans toutes ses succursales et McDonald's a officiellement lancé le hamburger McVegan en Suède et en Finlande.



Les compagnies aériennes se lancent aussi dans le vegan avec Jetstar ou American Airlines qui proposent des plats végétaliens.

Le véganisme sur le marché de masse n'est pas surprenant puisque le CA global des aliments à base de plantes atteint 3,1 milliards \$, soit une croissance de 8,1% en septembre 2017 par rapport à l'année précédente, selon une étude récente de Nielsen. Les produits laitiers à base de plantes tels que les fromages végétaliens, les yaourts et les crèmes glacées ont également augmenté de 20 %, totalisant plus de 700 millions de dollars de ventes au cours de la même période.



Andros - Gourmand & Végétal - St Hubert Coco - Crème végétale épaisse et gourmande DR

Un mouvement est né de cette opportunité : Veganuary 2018 <https://veganuary.com/>

Il devrait atteindre 150 000 participants mondiaux, triplant presque les 59 500 supporters de l'année dernière. Attendez-vous à ce que les habitudes végétaliennes demeurent, alors que les consommateurs se tournent de plus en plus vers la viande et les produits laitiers de remplacement.

Pour en savoir plus sur ce mouvement VEGANISME, lisez l'étude réalisée par le Club PAI : Ere végétale, du flexitarien au vegan - 69 pages - pdf - 490 € HT



## SOURCES

Club PAI - Ere végétale, du flexitarien au vegan - 2018  
Leanne Redman in Cell Metabolism 2018

## DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédaction : Béatrice de Reynal Conception graphique : Douchane Momcilovic Mise en page : Alix de Reynal   
contact@nutrimarketing.eu www.nutrimarketing.eu T : 01 47 6 3 06 37

Crédit photographique : Andros - Club PAI - Conseils Marketing - Fondation Coeur & Artères - Lidl - NutriMarketing - St Hubert - Vege Tables - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°81 - Mai 2018 - Tous droits réservés

NutriMarketing - RCS Paris 412 053 62