

CONSULTATION NUTRITION

Dur dur !

Ce n'est pas qu'une question de trop manger et pas assez se dépenser.

La télé ou les écrans sont générateurs d'obésité : éteignez-les impérativement durant les repas qui doivent être pris dans le calme et le partage.

Un élément souvent méconnu mais pourtant fondamental est le sommeil : un individu, quel que soit son âge, qui ne dort pas assez ou assez bien aura forcément tendance à manger plus qu'il ne le doit car il recherche le réconfort : une prise alimentaire apporte ce réconfort, une chaleur qui vient de l'intérieur... bien agréable lorsqu'on a des frissons et les épaules voûtées par la fatigue ! Pour les parents, pour les enfants, les conditions de sommeil devront être remises à plat pour toute prise en charge du surpoids.

Une alimentation équilibrée avec un apport approprié en matières grasses et en protéines, et favorisant les fruits et légumes, est recommandée pour les deux parents pendant la période de conception et la grossesse.



Pendant la grossesse, à la naissance et au début de la vie, la mesure de la composition corporelle est cruciale pour surveiller la croissance du bébé. L'allaitement maternel exclusif est recommandé au début de la vie jusqu'à l'âge de six mois. L'âge de quatre à six mois est la période optimale pour introduire l'alimentation complémentaire. On commence par les fruits et légumes. Variété et quotidienneté sont essentielles. L'enfant n'aime pas un légume ? Il a besoin d'être en contact jusqu'à 8 ou 10 fois pour s'en familiariser et l'apprécier : alors ne laissez pas tomber au premier « j'aime pas ça » venu. Les enfants

goûtent avec leurs yeux... il faut leur laisser le temps d'observer, sentir, toucher... S'ils vous voient apprécier un aliment inconnu pour eux, ils seront enclins à vous imiter.

Surtout : n'ajoutez ni sel, ni sucre, ni gras.

Jusqu'à l'âge d'un an, le lait maternel ou la préparation de suite ou commerciale est la principale source d'alimentation recommandée, et le lait de vache devrait être évité jusqu'à l'âge d'un an. Le lait de croissance et les laitages qui en sont issus sont recommandés jusqu'à 3 ans révolus. En effet, ils contiennent du fer et des acides gras essentiels que le petit ne va pas trouver ailleurs.

Respectez l'appétit de l'enfant et ne lui apprenez jamais à se forcer à manger : non, on ne finit pas son assiette. Vous n'imaginez pas que l'enfant a des besoins énergétiques bien plus élevés que les vôtres, mais un petit estomac qui est vite plein. Il a besoin de 2 repas par jour en plus que vous. Laissez son instinct et son corps dicter le rythme.

Non, on ne finit pas sa viande, mais on termine ses légumes !

Outre que les parents ne voient pas le surpoids ou l'obésité de leur enfant, ils ont tendance à préparer des assiettes immenses que l'enfant ne peut finir. Soyez modeste, surtout sur les quantités de viande ou de poisson. Les enfants mangent trop de protéines animales. Apprenez leur à dîner végétariens et... mettez-vous aussi à cette habitude. Une fois pas jour de la viande ou du poisson ou un œuf est très suffisant.

Bref... la prévention du surpoids de l'enfant prendra 1000 jours, ... au moins !

Mais d'autres toxiques sont au menu quotidien de certains Français...



Nutriset - Enov®

Comme d'aliments nutritionnels pour la maman et le bébé - DR

CONSULTATION NUTRITION

Dry lifestyle

La consommation d'alcool est traditionnelle, familiale et comportementale. De l'éducation, de l'exemple parental et familial, puis du positionnement de la tribu chez les Millennials découlera une posture vis-à-vis de la consommation de boissons alcoolisées.

Boire, ne pas boire ... Dans les campagnes, l'ivresse est une preuve de virilité alors qu'il est purement social dans certaines villes, il est négociateur dans certains business, culturel dans certains cercles, et tabou dans d'autres.

Une nouvelle tendance voit le jour : le Dry

Dry Monday ou pas : les boissons alcoolisées sont rayées de la carte par des groupes de consommateurs motivés. Déjà, nous avons tous mesuré la diminution drastique du nombre de bouteilles consommées lors de dîner entre amis. Aujourd'hui, dans certains milieux, certes un peu Bobo chic - le Dry-meal est un passage incontournable et non négociable.

La fracture sociale commence là. Les plus riches ne concèdent qu'une gorgée possible au Château Latour 1957 quand les moins fortunés aiment la bouffée d'air que souffle le 3e verre d'éthanol dans les cerveaux inquiets.

La Génération Z a développé des groupes qui choisissent de ne jamais boire et préfèrent se distinguer avec des shots de gingembre, des Energy drink de curcuma ou des beauty drinks sophistiqués.

La vie sobre attire nombre de stars, qui ont pigé que ce

A manger

Je suis souvent stupéfaite par le contenu des caddies au sortir de la caisse. Mine de rien, j'examine, je jauge, je critique... Et je rêve de pouvoir être le Zorro des appro, éliminant les mauvais achats, applaudissant les bons choix.

Certains caddies sont terriblement caricaturaux, au point où vous n'allez pas me croire : pas un végétal, rien qui ne puisse supporter un grain de terre ou un résidu de pesticide. Mais des produits très élaborés, triturés, comme sucés et mâchés par quelques mamans généreuses qui, telles une maman pigeon, régurgitent dans le jabot de la descendance le fruit de l'ingestion, prédigestion puis régurgitation du bol alimentaire.

Ces produits ultra-transformés ont subi plus de 3 étapes de fabrication, sont souvent additionnés de substances pour pallier aux effets délétères de la transformation : des arômes car ils sont tous évaporés ; des colorants, des arômes synthétiques, mais aussi des additifs à fonctionnalité spécifique comme l'émulsifiant, le conservateur ou le texturant...

Quand on ouvre nos placards et réfrigérateur, une constatation s'impose : notre alimentation fait la part belle aux aliments ultra-transformés.

Plats cuisinés, soupes instantanées, sodas et autres barres chocolatées augmentent, dans le régime alimentaire des

comportement induisait un « fresh-faced look » naturel et sans effort, bien plus économique que les séances de dépannage du visage les lendemains de cuite.

Effectivement, ceux qui travaillent la nuit, le soir, parmi les People ont expérimenté l'impossibilité de boire tout en travaillant... et en gardant en mémoire les accords passés durant la nuit.

Alors Dry life : on a tout gagnant ! Economie financière directe (achats) et indirects (frais médicaux), gain de temps et de neurones, gain de mémoire vive... et sans doute, gain en potentiel de séduction de la gente féminine, au moins les Gen Z girls !



Cremi - DR

Français. Qu'en est-il de leurs effets sur la santé ? Une nouvelle étude issue de la cohorte NutriNet-Santé vient de montrer² un lien entre l'augmentation de la part d'aliments ultra-transformés dans l'alimentation et l'augmentation de mortalité de +1.4%.



Philippe Gelluck - DR

Ce n'est pas la première étude³ qui souligne les effets moins favorables à la santé de ce type d'aliments. Déjà en 2018, une étude avait fait le lien entre alimentation industrielle et risque de cancers, mais la causalité n'est pas scientifiquement démontrée dans la mesure où de très multiples facteurs sont impliqués et ont certainement leur part. Une personne qui mange peu de produits transformés a peut-être en parallèle une vie plus saine (moins de tabac, d'alcool, plus d'activité physique, une vie

²JAMA Internal Medicine 2019

³Dr Mathilde Touvier, Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle, U1153 Inserm / Inra / Cnam / Université Paris 13

CONSULTATION NUTRITION

moins polluée). Par ailleurs, les volontaires de NutriNet-Santé - déjà très concernés par la nutrition et la santé - ont tendance à sous déclarer leur consommation de boissons sucrées et sodas. Donc il est bien trop hâtif de faire un lien direct, ce que les médias grand public n'ont pourtant pas manqué de faire.

« L'alimentation industrielle provoque le cancer » : c'est un titre qui fait vendre, mais qui devrait être verbalisé.

Pour le Professeur Monteiro et ses équipes (Brésil, inventeur de la classification NOVA), les aliments ultra-transformés sont des aliments issus de l'industrie et ayant subi souvent plusieurs étapes de transformation (extrusion, fritures, panures, émulsion, texturation, etc.) et contenant des ingrédients et additifs artificiels ou non, souvent composés de produits eux-mêmes issus de l'industrie. Par exemple, une panure complexe avec arômes synthétiques et colorants dès de jambon avec des conservateurs, succédané de fromages fondus avec sels de fonte et conservateurs...

Reste à chercher quels sont les causalités si vraiment lien il y a : est-ce la présence de certains composés (additifs ou néoformés), certains process qui seraient moins favorables à la santé que les pratiques culinaires, la qualité des ingrédients elle-même ou les emballages synthétiques dans lesquels ceux-ci sont vendus... ou un cocktail de tous ces facteurs.

Pas ou peu transformé



Pomme de terre



Normalement transformé



Purée maison



Ultra transformé



Chips



Etude NutriNet-Santé⁴ :

44 551 participants de plus de 45 ans inclus pour un suivi de 7 ans. Une majorité de femmes (73,1%), d'âge moyen 56,7 ans. Régulièrement, les participants répondent à un questionnaire en ligne ce qu'ils ont bu et mangé durant les 24 dernières heures. Au cours des 7 années, 602 décès (1,4%) sont survenus. Le registre national de données sur les décès CépiDC, permet de compter 219 décès par cancer et 34 par maladie cardiovasculaire. A l'aide de modèles ajustés pour diminuer les biais, les chercheurs montrent qu'une augmentation de 10 % de la proportion des aliments ultra-transformés dans l'alimentation est associée à une hausse de 14 % de la mortalité. (HR 1,14, IC 95% (1,04-1,27) ; P=0,008).

Par ailleurs, une étude NutriNet-Santé⁵ réalisée sur les données d'un échantillon de 68 946 participants a montré une diminution du risque de cancer, tous types confondus, de 25 % chez les consommateurs réguliers d'aliments d'origine biologique.

Cette association est particulièrement marquée pour les cancers du sein chez les femmes ménopausées (-34 % de risque) et les lymphomes (-76 % de risque).

Conclusions

Nous sommes tous responsables nutritionnellement : et de nos choix alimentaires et de mode de vie, mais aussi de ceux de nos descendances directes et suivantes. Prenez bien conscience que la consommation d'alcool, par exemple, ou un surpoids avéré peut impacter la santé adulte de vos bébés, et des enfants de vos

bébés.

Ceci doit être dit, redit et démontré et il n'y a que les médecins praticiens et les nutritionnistes qui ont cette autorité.

Vous êtes donc le chaînon essentiel de la santé publique.

Sources

2018 Nutrition in the First 1000 Days: Ten Practices to Minimize Obesity Emerging from Published Science. Pietrobelli A1,2, Agosti M3; MeNu Group1. Int J Environ Res Public Health. 2017 Dec 1;14(12).

Maternal protein restriction induces gastrointestinal dysfunction and enteric nervous system remodeling in rat offspring. Philippe Aubert, Elena Oleynikova, Hina Rizvi, Marieme Ndjim, Catherine Le Berre-Scoul, Pierre Antoine Grohard, Julien Chevalier, Jean-Pierre Segain, Gwennola Le Drean, Michel Neunlist, and Helene Boudin. FASEB journal <https://doi.org/10.1096/fj.201800079R>

DOHaD in science and society: emergent opportunities and novel responsibilities. Penkler M1, Hanson M2, Biesma R3, Müller R1. J Dev Orig Health Dis. 2018 Nov 23;1-6.

⁴Pour participer à l'étude NutriNet-Santé - inscriptions en ligne (www.etude-nutrinet-sante.fr).

⁵JAMA Internal Medicine Novembre 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 63 06 37

Crédit photographique : CNAM - Cremi - Innovadatabase - INRA - JAMA - The Lancet Report - Nova - NutriMarketing - NutriNet-Santé - Nutriset - www.60millionsdimaptients.com - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N° 90 - Mars 2019 - Tous droits réservés
NutriMarketing - RCS Paris 412 053 62