

Consultation Nutrition

30

SCIENCES
MEDICINE
NUTRITION

NUTRITION

Pour ce 30^e numéro de Consultation Nutrition, nous vous proposons quelques petites mises à jour nutritionnelles à siroter cet été.

Le fruit, ami public n°1

Même si l'autorité européenne (EFSA) a interdit l'emploi du qualificatif « antioxydant » sur les emballages notamment celui des produits contenant des « superfruits », il n'en reste pas moins que ces fruits restent encore et toujours excellents pour la santé d'aujourd'hui et de demain. Toutes les molécules végétales de type polyphénols, ses mono ou oligomères (acide gallique, caféique, etc.), ses polymères plus ou moins complexes, tous les « pigments vitaminiques » de type asthaxanthine, zéaxanthine, lycopène, et plus généralement, toutes les grosses molécules qui ont démontré des capacités de capture de l'électron singulet (anthocyanes, pycnogénols, carotènes et Cie) sont recommandables. Crus, mais aussi, cuits : ces antioxydants sont mieux assimilables. Les jus, mais aussi les compotes et gourdes de ces fruits précieux sont recommandables.

Inutile d'aller chercher la baie goji (Himalaya), l'açaï (une date grasse et brun violacé issue d'un palmier), et autres noni (Tahiti et alliés) quand on a ici, en bas du jardin, du cassis, de la groseille, du raisin oenologique, des pommes séculaires (reINETTE des reINETTES ; clocharde ; bellerive), des poires qui le sont tout autant, des prunes et autres cerises dont la concentration de saveurs et de pigments est extraordinairement proportionnelle au temps qu'a pris le fruit pour se développer.



Andros - Dessert fruitier® Pomme, cassis, fraise, cerise - DR



Vitabio® - Pur jus d'aronia - DR

Certes, l'airelle ou l'aronia ont beaucoup de caractère. Là où elles passent, aucune chance n'est laissée aux oxydants !

Vitabio propose des purs jus d'airelle ou d'aronia, et, plus traditionnel de 5 baies. De quoi bouter le radical libre hors du corps !

Consultation Nutrition

30

NUTRITION MEDICINE SCIENCES

Migraine et aliments

Les sujets migraineux ont souvent l'impression d'être seuls au monde, abandonnés qu'ils sont par l'Académie qui n'y comprend mais, accaparés par une douleur si lancinante qu'elle vous isole définitivement du reste de l'humanité.

Si le mystère reste entier sur les causes, quelques précautions alimentaires sont soufflées dans l'air, en coulisse... sans preuve ni justification scientifique. Mais faute de mieux, le praticien peut transmettre cette liste d'aliments qui pourraient augmenter le risque :



www.aufildhelene.com - DR

Élément déclencheur	Caractéristiques	Sources alimentaires
Tyramine	Naturellement présent dans certains aliments	Fromages vieillis (Parmesan, Cheddar, ...), vin rouge, crème sûre, sauce soja
Caféine	Stimulant	Café, thé, boissons gazeuses, chocolat
Aspartame	Substitut de sucre dans les produits faibles en calories	Boissons sans sucre, bonbons sans sucre ...
Nitrite	Conservation des viandes et des charcuteries	Jambon, salami, bacon, saucisse, poissons fumés
Glutamate monosodium MSG	Exhausteur de goût dans les produits transformés	Mets chinois, soupes en conserves et déshydratées, bouillon cube
Autres aliments	...	Agrumes, ananas, rasin, choucroute, pois chiche, oignons, bière, levure

www.yoopa.ca- DR

• Eviter la tyramine

Dérivée de la tyrosine, elle est abondante dans les produits carnés, mais aussi, dans les fromages fermentés, dans la banane, la noix de coco ou la cacahuète, dans le vin rouge et dans les sauces fermentées comme le nuoc mam, sauces soja et autres. Une assimilation trop importante de tyramine pourrait induire une augmentation de tension artérielle et une libération d'histamine ;

• **Se méfier des vasoconstricteurs** comme le thé ou le café ; mais ne plus boire de café quand on en a l'habitude est pire !

• **Attention au glutamate** (exhausteur de goût), aux nitrites (dans le vin blanc, les fruits séchés, les charcuteries..) ;

• **L'excès de boissons alcoolisées** quand on n'est pas coutumier...

Consultation Nutrition

30

SCIENCE
MEDICINE
NUTRITION

Comment prévenir les allergies alimentaires

Ils sont maintenant 17 millions en Europe à souffrir d'allergies, dont un enfant sur 4... Cette augmentation serait due à trois phénomènes concomitants, au moins : le fait que les nourrissons soient éduqués dans un environnement trop aseptisé, le fait que la diversité alimentaire soit survenue trop tôt dans l'histoire de leurs parents ou grands-parents, et que par répercussion épigénétique ou génétique, cette fragilité se soit transmise, et enfin pour vivre dans une atmosphère très polluée et chargée de particules microscopiques altérant le tissu pulmonaire.

L'EAACI (Académie européenne d'allergie et d'immunologie clinique) vient de publier un guide clinique pour la prévention des allergies au sein des familles sensibles.

Globalement, si les politiques de prévention ont beaucoup fluctué ces dernières années, elles recommandent aujourd'hui d'adopter une alimentation classique durant la grossesse et l'allaitement, et de commencer la diversification entre 4 et 6 mois. Il est important de ne pas louper la fenêtre !

www.eaaci.org



Les prodromes des dyscomportements alimentaires



Pourquoi une personne très raisonnable nutritionnellement lorsqu'elle est dans son environnement familial parvient-elle à développer des périodes de comportements erratiques lorsqu'elle est face à un « buffet ad libitum » ?

Alors que chez elle, son menu est régulièrement varié, équilibré en qualité et quantité... pourquoi soudainement va-t-il dévier pour une orgie quantitative et bagarreuse devant témoins, en plus ?

Même pour des sujets orthorexiques, le fait qu'une barrière cède (pour divers prétextes : un changement de site, de commensaux, de menu, de tabou ou de diktat...) et il n'y a plus de limites. Le sujet devient hyperphage...

L'illogisme apparent de ces déviations est à la clé de la compréhension des prodromes des dyscomportements alimentaires.

Reste à trouver le pourquoi du comment...

Consultation Nutrition

30

NUTRITION MEDICINE SCIENCES

Encore un peu de sel ?

La réduction de l'apport en sodium a longtemps été recommandée, en grande partie en raison de sa capacité éprouvée à abaisser la pression artérielle pour certains. Cependant, plusieurs essais randomisés ont également démontré que cette réduction induisait une augmentation de l'activité plasmatique de la rénine et la sécrétion d'aldostérone, une résistance à l'insuline, l'activité nerveuse sympathique, la cholestérolémie et la triglycéridémie... Ainsi, les conséquences sanitaires de la réduction du sodium ne peuvent être prédites par son impact sur une caractéristique physiologique unique, mais reflètent des effets contradictoires.

Quelque 23 études observationnelles (> 360 000 sujets et > 26 000 points analysés) reliant l'apport en sodium des résultats cardiovasculaires ont donné des résultats contradictoires. Chez les sujets ayant des apports moyens en sodium (< 4,5 g / jour), la plupart des chercheurs ont trouvé une association inverse ; chez les sujets ayant

des apports moyens > 4,5 g / jour, les associations directes étaient plus signalées. Enfin, dans deux cas, une relation "**en forme de J**" a été détectée.

Trois essais randomisés ont montré que la morbidité et la mortalité augmentaient significativement chez les sujets insuffisants cardiaques consommant 1,8 g de sodium par rapport à ceux en consommant 2,8 g. Dans le même temps, une étude randomisée chez les hommes taiwanais retraités constate une amélioration de la survie avec une consommation moyenne de 3,8 g par rapport à 5,3 g.

Prises ensemble, ces données fournissent un appui solide pour une relation "**en forme de J**" entre la consommation de sodium et la santé cardiovasculaire. Les apports en sodium au-dessus et au-dessous de la fourchette de 2,5-6,0 g / jour sont associées à un risque cardiovasculaire accru. Ces données ne justifient pas la réduction universelle de la consommation de sodium.

Une nouveauté intéressante : ce sel de la Baleine prénommé « Essentiel », avec 50 % de sodium en moins. Mais ce n'est pas un sel de régime !

Le sodium a été remplacé par d'autres minéraux marins, lentement cristallisés durant deux années à force de concentration, et re-concentration. Magnésium, calcium et un soupçon de potassium remplacent avantageusement le sodium. Résultat : un sel – toujours marin ! - en salière « classique » qui permet de saler tout autant en bouche, mais sans aucun des arrières goûts métalliques du sel de potassium de régime. Il est donc possible de mettre ce sel dans la cuisine et sur la table, pour tout le monde, petits et grands.



Consultation Nutrition

30

NUTRITION MEDICINE SCIENCES

Le rêve ! Optimiseur marketing des aliments

Il est des métiers dont on peut être fier ! Celui-ci va, à l'évidence, vous faire rêver. Il ne vous a pas échappé que certaines préparations culinaires sont une « waouw » expérience. Le saumon et l'aneth ; la baguette, le camembert au lait cru et le coup de rouge ; le beurre et les patates ; l'huile d'olive et les pâtes... le sucre, la crème fouettée et les fraises. Bref. Cette optimisation gustative est le travail créatif des grands chefs qui recherchent ainsi l'alchimie gagnante des mets, permettant de propulser le convive dans des 7^e ciex gustatifs qui feront sa réputation urbi et orbi.

L'industrie alimentaire tente de faire de même avec des préparations qu'il s'agit de travailler afin qu'elles ne « gavent » pas le consommateur (qui n'est plus, vous l'avez noté, « dégustateur » stricto sensu). Car l'ennemi n° 1 de l'industriel est bien la satiété. Aussi, ne faut-il pas saturer les papilles, non. Tout au contraire : il faut laisser un goût de « reviens-y », une saveur de « pas assez » et de « encore, encore oh ouiiiiii ! ».

Y ont excellé Nutella, Banania, Danette, et autres Choco BN. Bien plus difficile avec les carottes Vichy ou le poisson papillote. Food Optimizer ! En voici, un beau métier !



My Cookit propose des kits recettes imaginés par des Grands Chefs et vous livre tous les ingrédients frais en direct de Rungis pour les réaliser.



Sources :

Alderman MH, Cohen HW Dietary sodium intake and cardiovascular mortality: controversy resolved? Am J Hypertens. 2012 Jul;25(7):727-34
www.eaaci.org
www.orthorexia.com

Rédaction : Béatrice de Reynal • Conception graphique : Douchane Momcilovic • Mise en page : Alix de Reynal

Crédit photographique : Andros - Aster - Aufildhelene - Docvadis - Innovadatabase - La Baleine - My Cookit - NutriMarketing
Vitagermine - Yoopa - DR

