

FER, CANCER ET VITAMINE C OU D : retour sur quelques questions qui taraudent, en consultation

LA VIANDE EST CANCÉRIGÈNE

Il y a quelques semaines, les médias se sont emparés d'une information OMS à propos de la carcinogénéité des produits carnés... En simple « la viande est cancérigène ».

Outre que cette assertion est stressante, incroyable et non crédible pour un consommateur et nuit même à la réputation de l'OMS, elle a scientifiquement, un fort socle réel.

Des travaux publiés par des chercheurs Inra de l'unité Toxalim¹, en 2015, révèlent que le fer héminique de la viande rouge est le principal facteur en cause dans la promotion du cancer du côlon, via une réaction du fer avec des lipides alimentaires aboutissant à la formation de composés délétères pour les cellules épithéliales coliques.

SUVIMAX a fourni des données permettant de montrer qu'une consommation importante de fer alimentaire est associée à un risque élevé de cancer du sein dans le groupe placebo (augmentation de 67 %).



L'abus de viande peut nuire gravement à la santé



Mais cet effet disparaît dans le groupe supplémenté en antioxydants à doses nutritionnelles, notamment vitamine E et polyphénols.

Au croisement des recherches expérimentales et épidémiologiques, le réseau multidisciplinaire NACRe (National Alimentation Cancer Recherche) qui fédère la recherche publique française dans le domaine Nutrition-Cancer, a permis de démontrer qu'en France, 25 % de la population présentent une consommation élevée de fer héminique (à savoir, plus de 500 g de viande rouge par semaine), et pour eux, il est important d'augmenter la part des antioxydants dans le régime, notamment sous forme de fruits et légumes.

Et le vin rouge ? N'a-t-il pas scientifiquement toute sa légitimité ?

LA VITAMINE C EST DÉTRUITE PAR LA CHALEUR

FAUX, cette allégation est fautive mais récemment démentie et argumentée...

Dans le cadre d'OPTIFEL, une des équipes² a mesuré les pertes à la cuisson de fruits et légumes selon divers modes de cuisson. Elle a pu démontrer que seul l'oxygène de l'air pouvait avoir un effet délétère, mais pas la température.

De fait, cuire sous-vide, en conserve ou à l'abri de l'air sont les meilleurs moyens. Si les conserves ont eu des teneurs faibles en vitamine C, c'est surtout le fait des blanchiments préalables à la mise en boîte qui est à accuser.

Par ailleurs, une autre équipe dans ce même consortium de recherche a tenté de savoir si la remise en condition des plats entraînait des pertes de vitamine C. Et bien non, non plus.

Le micro-ondes (à ébullition, 1'30) et le dispositif Actifry® (20 minutes pour atteindre 80°C), et un système bain-marie, habituellement employé dans les cuisines de cantine pour garder les

aliments au chaud, ont montré qu'il n'y avait pas de différence sur la stabilité de la vitamine C et du 5 Méthyltétrahydro-folate.

La purée maintenue au chaud au bain-marie, durant 180 minutes à 80°C, n'a pas d'effet délétère non plus, ni en surface, ni dans la masse, que les plats aient été remplis à 5 cm de haut ou seulement 1,5 cm.

Il faut vraiment revoir toutes nos idées reçues...

Conclusion

Rassurez vos patients et incitez-les à consommer des fruits et des légumes sous toutes leurs formes.

OPTIFEL : <http://www.optifel.eu/fr/le-projet/>

²CTCPA

CONSULTATION NUTRITION

LA QUALITÉ DE VIE DE NOS ENFANTS

Et si nous écoutions nos enfants ? Ils ont bien des choses à nous dire ou à nous révéler à propos de leurs conditions de vie : habitat, sécurité, alimentation et soins, éducation et bien-être social. C'est un tout, et ce n'est pas un « sans faute ».

Une enquête de l'UNICEF auprès des 6-18 ans en France vient d'être publiée. Elle a concerné 21 930 enfants et jeunes qui se sont confiés sur leur quotidien entre octobre 2015 et mai 2016.

2 enfants sur 10 ne sont pas respectés dans leur quotidien, et parallèlement, ils sont 78 % à bénéficier d'une chambre pour eux tout seuls et 68 % à avoir un téléphone portable. Enorme différence ?

10 % d'entre eux sont des « exclus » du système scolaire et social... Enorme ?

Le cadre scolaire ne semble pas oppressant pour la grande majorité

des répondants : 87 % s'y sentent en sécurité, mais 38 % des répondants disent qu'ils peuvent être harcelés ou ennuyés par d'autres enfants !

Côté nutrition, 93 % des répondants mangent trois repas par jour, 89 % mangent au moins une fois par jour de la viande ou du poisson et 88 % mangent des fruits et des légumes frais tous les jours... Pour comprendre mieux, lisons plutôt le « négatif » : 7 % des enfants n'ont pas 3 repas par jour, 11 % ne mangent pas de viande ou de poisson, ni de fruits et légumes frais chaque jour.

Ce n'est pas parce que nous sommes en France que les enfants vivent tous dans de très bonnes conditions.

Intéressante cette enquête dont nous vous recommandons chaudement de lire les 68 pages. A se procurer gratuitement.



<https://www.unicef.fr/sites/default/files/atoms/files/rapport-unicef-france-consultation-droits-enfants-2016.pdf>

INNOVATION PRODUIT : comment se déroulent les « Primaires » des produits élus qui vont affronter la dure épreuve du « lancement »

Ah, mangeurs, si vous saviez ! Si seulement vous pouviez assister à ces réunions marketing dans lesquelles sont disséquées les attitudes et enquêtes sur vous, scrutées les comportements d'achat, les « avis » que vous auriez sur des produits que vous n'achetez pas ... Les études marketing, c'est un peu comme les sondages électoraux : on les fait parler à la place des vrais gens et du coup, on reste surpris de voir que le marché ne suit pas les prédictions ... comme c'est étrange.

Oui, les Français regardent le prix. C'est même le critère n°1. Le 2^e étant ... la DLC.

Juste histoire de ne pas se faire avoir, car en réalité, les achats sont consommés peu de temps après. Même les surgelés, qui, normalement, peuvent rester un peu plus longtemps au grand froid.

Oui, la nutrition intéresse tout le monde... en théorie, et certainement au moment de manger. Et plus on a faim, moins ça nous intéresse.

Oui, tout est important : la praticité, la qualité, la composition... Lire, comparer, soupeser et décider le meilleur compromis ... mais franchement, qui peut encore passer plus de 5 minutes par produit pour lire et comprendre quel serait le meilleur choix en rayon ?

Aussi, ne nous leurrons pas. La nutrition est une langue vivante dont chacun connaît bien ou pas mal la théorie. Pour la pratique, c'est une autre affaire. Bien des mangeurs sont procrastinateurs, d'autres sont trop affamés (ventre vide n'a pas d'oreilles), d'autres sont lassés (raz le bol de vos injonctions), d'autres sont ... perdus (alors, les fruits, c'est sucré ou non ?).

Il revient à chacun d'entre nous, nutritionnistes, de mieux guider et informer.

Et la première étape est toujours grillée par tous, praticiens comme pratiquants : les quantités. Encore nommés « portions, doses, proportions »...

Quelques notions de base à enseigner à chacun de vos patients : une fois dans votre vie, au moins, mettez devant vos yeux un yaourt (125 ml) et autant de jus de fruits : vous voyez la quantité ?

Mettez sur la balance un oeuf, puis le même poids de viande : vous avez la quantité recommandée pour un jeune enfant. Doublez et vous avez la quantité qu'il faut pour un adulte. Par jour. Oui, pour un seul jour.

CONSULTATION NUTRITION

VITAMINE D : STATUT DES FRANÇAIS

Un « état des lieux » a été publié par FFAS sur cette vitamine si particulière.

La vitamine D a des effets qui dépassent la calcification et la rétention calcique dans l'os. Ses propriétés sur le muscle et la cognition sont maintenant mieux documentées. Certains experts préconisent de revoir à la hausse les recommandations (5 µg/jour pour un adulte). Pour un adulte en bonne santé, une simple exposition des mains, des avant-bras et du visage pendant 10 à 15 minutes entre 11 h et 14 h, deux ou trois fois par semaine, de mars-avril à octobre suffirait à assurer une large part (80 à 90 % de la vitamine D₃)². Mais sous nos latitudes, cette synthèse ne se fait plus de novembre à février. Surtout pour ceux qui vivent dans des villes assombries par la pollution ou par une couverture nuageuse importante...

Les personnes âgées qui vivent confinées chez elles (les vitrages, simples ou doubles, sont UV-proof) ont aussi un appauvrissement cutané en 7-déhydrocholestérol ; la synthèse est donc doublement délicate à assurer. Idem pour les peaux pigmentées, la mélanine

étant elle-même un filtre UV.

L'alimentation devra donc pallier ces déficits de synthèse.

Si on consulte la liste des principales sources de vitamine D³, on aura dans le top 10 (pour 100 g d'aliment) : Huile de foie de morue 500 µg, bien sûr (!), les poissons dits gras comme sardines et maquereaux (15 - 25 µg), les huîtres et coquillages (10 µg), le saumon d'élevage (7 à 10 µg), le jaune d'oeuf (2 à 3 µg), et le foie de veau (0,5 µg).

Mais en termes de « portion » acceptable, et sachant que nos besoins quotidiens recommandés en hiver sont de l'ordre de 5 µg, il faudra plus compter sur le jaune d'oeuf (2 oeufs = 0,8 µg), une 1/2 sardine à l'huile (5) = vous avez presque le compte.

N'oubliez pas les laitages enrichis en vitamine D (1,25 µg) qui sont alors un très bon moyen pour améliorer le statut des enfants, seniors et surtout, toutes les personnes qui sont confinées : convalescentes, personnes sensibles ou fragiles et qui sortent pas ou peu.

Pour lire le dossier Etat des lieux FFAS - <http://alimentation-sante.org/>

²Landrier 2014

³Ciqual

Bibliographie

- Heme iron intake, dietary antioxidant capacity, and risk of colorectal adenomas in a large cohort study of French women. Nadia Bastide, Sophie Morois, Claire Cadeau, Suvi Kangas, Mauro Serafini, Gaelle Gusto, Laure Dossus, Fabrice H. Pierre, Françoise Clavel-Chapelon, and Marie-Christine Boutron-Ruault. 28 janvier 2016, Cancer Epidemiology biomarkers & Prevention. DOI: 10.1158/1055-9965.EPI-15-0724.
- A central role for heme iron in colon carcinogenesis associated with red meat intake. Bastide, Chenni, Audebert, Santarelli, Taché, Naud, Baradat, Jouanin, Surya, Hobbs, Kuhnle, Raymond-Letron, Gueraud, Corpet, Pierre. Cancer Research, mars 2015. doi: 10.1158/0008-5472.CAN-14-2554.
- OPTIFEL : <http://www.optifel.eu/fr/le-projet/>
Anna-Lena Herbig, Célia Mousties, Catherine M.G.C. Renard - Impact of three warming-up methods on the stability of vitamin C and 5-methyltetrahydrofolate supplemented to apple and carrot puree
- <https://www.unicef.fr/sites/default/files/atoms/files/rapport-unicef-france-consultation-droits-enfants-2016.pdf>
- <https://www.anses.fr/fr/content/etude-de-l%E2%80%99alimentation-totale-infantile>
- Landrier 2014
- Ciqual

DÉPARTEMENT 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 : AH Dessinateur - ANSES - Berth - FFAS - NutriMarketing - OPTIFEL - UNICEF - Urtikan.net - DR
Média d'information pour les professionnels de santé - N°64 - Décembre 2016 Tous droits réservés

NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621