

La nutrition personnalisée : sortons enfin du troupeau

Suivre les recommandations du PNNS, de l'Anses ou de votre copine ? Et pourquoi pas, tout simplement, son instinct ? Quand les recommandations nutritionnelles prennent de la hauteur, parfois, elles sont loin des réalités individuelles !

Connaissez-vous la différence entre AJR, les RNJ et ANC ?

Les AJR - apports journaliers recommandés et les RNJ : recommandations nutritionnelles journalières sont des chiffres choisis unanimement en Europe qui donne des repères uniques pour chaque nutriment principal. Fer, protéines ou vitamines... Un seul chiffre pour tout individu au hasard en Europe, quel que soit son âge, son sexe ou son activité. Facile à retenir.

Le fer : 14 mg. La vitamine C 80 mg.

Les ANC - apports nutritionnels conseillés pour la population - donnent plus de détails et distinguent les âges, les sexes et certaines situations particulières (enceinte, allaitant, grand senior, etc.).

Le fer : 10 mg pour les Hommes, 14 mg pour les Femmes.

Ces repères sont pris avec l'altitude du responsable de santé publique : de très haut, visant toute la population.

Ces chiffres ont été établis et choisis avec une précision statistique telle qu'ils vont permettre de bien guider au moins 80 % au moins de la population.

La nutrition en consultation

Lorsqu'on a face à soi un individu, la communication est en miroir de la réaction ou des questions posées. On peut évidemment, en prenant le temps et les bonnes questions, évaluer la qualité nutritionnelle de l'alimentation quotidienne et répondre aux questions posées, aux problèmes évoqués.

Ainsi, certains patients ont des nourritures terriblement décalées par rapport à la moyenne. Par exemple, cette patiente qui avoue, rouge de honte, qu'elle ne consomme JAMAIS de fruit ou de légume, pas même en jus. Ou celui-ci qui avoue ne se nourrir que de chocolat. Oui, des tablettes et c'est tout, à de très rares repas partagés - avec réticence - près.

Sont-ils en sursis ? Non. Ils vont bien, très bien même, et parfois, depuis longtemps. Perturber leur équilibre pose question. Doivent-ils revenir à la norme ou pas ?

D'autres patients arrivent avec le fardeau d'un diagnostic de cancer récemment posé. "Si j'ai un cancer, c'est bien que mon alimentation, mon hygiène de vie ne conviennent pas". Bon raisonnement, certes, mais qui n'a parfois pas de réponse. Nous savons tous que la maladie choisit ses victimes avec des critères que la médecine ignore encore.

Mais sur le principe de pouvoir bénéficier de conseils nutritionnels personnalisés : tous le souhaiteraient.

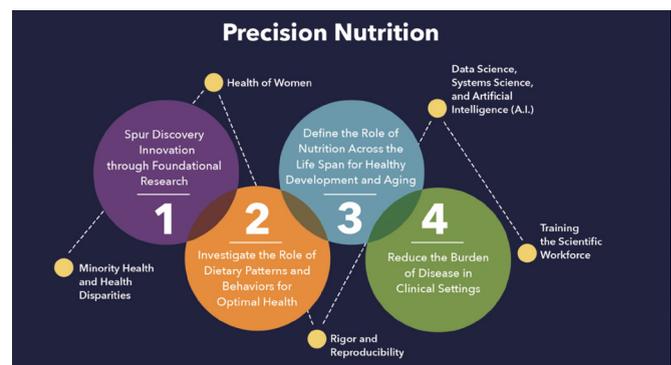
Faut-il pour cela un arsenal d'analyses biochimiques, métaboliques, microbiologiques, enzymatiques... Oui. Mais non. Les tests ne savent pas répondre à tout.

Mais commencer par une analyse fine du microbiote, une analyse fine des acides gras des membranes cellulaires ou d'éléments génétiques et épigénétiques seraient enfin accessibles.

La nutrition personnalisée représente une approche innovante qui émerge comme un domaine d'intérêt important, avec une croissance notable de l'activité de recherche, en particulier ces dernières années. Le rôle de différentes organisations dans le soutien de projets de recherche à l'avant-garde de ce domaine a un impact sur le développement de solutions.

Certains chercheurs mettent l'accent sur des formes spécifiques de nutrition personnalisée, telles que l'avenir de la thérapie diététique.

L'application des sciences omiques (génomique, épigénomique, protéomique, métabolomique, métagénomique, transcriptomique) et les technologies associées, permettent de faire progresser la nutrition personnalisée et contribuent à ce que l'on pourrait considérer comme une révolution nutritionnelle en termes de développement et de mise en œuvre de recommandations individuelles.



2020-2030 Strategic Plan for NIH Nutrition Research®

Sens & nutrition personnalisée

Les interactions entre ce que nous mangeons et la façon dont nous percevons notre environnement proche (par exemple, la réception chimio-sensorielle et gustative) déclenchent des réponses physiologiques et pathologiques et sont donc une passerelle vers de nombreuses maladies chroniques liées à l'alimentation.

CONSULTATION NUTRITION

Nous ne comprenons toujours pas comment ces récepteurs et leurs voies de plaisir ou d'aversion associées sont affectés par des signaux externes, internes et circadiens, ni comment ils affectent le désir et le choix alimentaires. Lors de la conférence¹ sur le sujet au SSW 2024 à Las Vegas, les chercheurs expriment que « ce n'est pas vous qui décidez de votre menu, mais votre génome. Inutile de vous débattre ».

Des outils génétiques et moléculaires peuvent être utilisés dans des modèles humains et animaux pour étudier les voies, les mécanismes et les substrats responsables des comportements liés à la nutrition et aux choix alimentaires. Cette recherche devrait également éclairer nos connaissances sur la signalisation intestin-cerveau.

Le marché de la nutrition personnalisée

Environ 20 % des consommateurs au Royaume-Uni et aux États-Unis et 30 % des consommateurs chinois recherchent des produits et services personnalisés qui utilisent des données biométriques telles que les empreintes digitales, les images faciales et les empreintes vocales pour fournir des recommandations².



©Eufic

Pour de nombreux consommateurs, se tourner vers l'alimentation personnalisée pour trouver des solutions aux problèmes de santé digestive est une démarche intuitive, et le secteur des aliments et boissons fonctionnels est en plein essor. Du yaourt aux cultures vivantes et aux probiotiques à des produits émergents comme le pain enrichi en postbiotiques ou les boissons gazeuses enrichies en prébiotiques... Le marché s'enrichit de solutions nouvelles. Des entreprises en génétique ont essayé de comprendre les informations génétiques des biomarqueurs, les différents modes de vie et les préférences des consommateurs. Comme Nimble

Science³, start-up canadienne de l'analyse du microbiome, qui soutient les avancées de la recherche sur l'impact d'un intestin sain pour une nutrition personnalisée scientifiquement étayée. Les Européens, attachant historiquement une grande importance à l'éducation nutritionnelle, voient dans la personnalisation une opportunité de choisir le soin de leur flore intestinale

Nimble Science capture des données de l'intestin grêle plutôt que des échantillons de selles - en utilisant sa capsule d'aspiration du microbiome (SIMBA), une capsule ingérable à usage unique qui prélève un échantillon passif de liquide luminal de qualité endoscopique de l'intestin grêle. En effet, l'intestin grêle est responsable de pathologies intestinales qu'on ne voit plus dans les selles.

Les utilisateurs recevront un kit de test à domicile, qui comprend la capsule SIMBA, un kit de récupération et un kit postal pour renvoyer l'échantillon.

La capsule SIMBA n'est pas encore disponible aux consommateurs, mais Nimble s'associe à des marques pour les aider à mieux comprendre l'influence de leur produit sur l'intestin et à fournir des données exploitables via des études cliniques.

ZOE, une autre start-up opérant dans ce domaine basée au Royaume-Uni, compte plus de 120 000 abonnés à ses services de santé intestinale personnalisée.

Le kit de test à domicile de ZOE recueille et synthétise les données du microbiome intestinal et des tests de graisse et de glycémie. Sur la base des résultats, l'application ZOE donne aux abonnés des conseils personnalisés pour maintenir un intestin en meilleure santé. En France aussi, des compagnies proposent des services liés à l'analyse de la flore fécale via les fécès (Nahibu ou Cerasceen).

Conclusion

Un nombre croissant de connaissances scientifiques sur l'axe intestin-cerveau crée des opportunités pour les scientifiques d'établir des outils de diagnostic, puis des produits et services qui pourront améliorer les problèmes digestifs et le bien-être cognitif. De nombreux produits de nutrition personnalisée dans le domaine de la santé digestive reposent encore sur l'analyse d'échantillons de selles, ce qui constitue un obstacle important pour de nombreux consommateurs. Des méthodes d'analyses plus conviviales et des coûts plus faibles seront essentiels pour généraliser la nutrition personnalisée pour la santé intestinale.

¹CorvusBlue

²McKinsey 2024

³Dr Sabina Bruehlmann, Nimble Science 2024 in Las Vegas

Source : Precision or Personalized Nutrition: A Bibliometric Analysis - D. Hinojosa-Nogueira - A. Subiri-Verdugo et al Nutrients 2024, 16(17), 2922

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : 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 : Eufic - NIH - Nutrients - NutriMarketing - DR

Tous droits réservés - NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621

Média d'information pour les professionnels de santé - N°155 - Décembre 2024 - Tous droits réservés