

Bulletin de Veille n°14

Sélection septembre 2020

Alimentation

Acide gras poly-insaturés chez les végétaliens

Les auteurs de cette revue de littérature montrent que les végétaliens, ont, comparativement aux omnivores, des apports alimentaires en « oméga 3 » (ALA n-3) plus faibles. Ils proposent donc que, compte tenu des particularités de l'alimentation végétalienne, des recommandations spécifiques soient mises en place concernant les besoins en ALA et en LA des végétaliens.

<https://www.cerim.org/etudes/acides-gras-polyinsatures-chez-les-vegetaliens/>

BURNS-WHITMORE, B. FROYEN, E. HESKEY, C. « et col. » **Alpha-linolenic and linoleic fatty acids in the vegan diet: do they require dietary reference intake/adequate intake special consideration?** *Nutrients*, 2019, 11, 2365 (doi: 10.3390/nu11102365).

Consommation de produits ultra-transformés par les végétariens et végétaliens

Une équipe de recherche française a utilisé les données de l'étude NutriNet-Santé pour réaliser une étude transversale comparant, chez 254 végétaliens, 500 végétariens, 646 pesco-végétariens et 19 812 personnes suivant un régime omnivore, la contribution des aliments ultra-transformés dans les apports énergétiques totaux.

Les résultats mettent en évidence que la part d'énergie apportée par les aliments ultra-transformés est significativement plus élevée chez les végétaliens (39,5 %) et chez les végétariens (37,0 %) que chez les omnivores (33,0 %).

<https://www.cerim.org/etudes/vegetarisme-et-aliments-ultra-transformes/>

GEHRING, J. TOUVIER, M. BAUDRY, J. « et col. » Consumption of ultra-processed foods by pesco-vegetarians, vegetarians, and vegans: associations with duration and age at diet initiation. *The Journal of Nutrition*, 2020, nxaa196, doi: 10.1093/jn/nxaa196

Contaminants dans les aliments : panorama des modes de contamination et des risques.

Qu'ils soient véhiculés par l'air, l'eau ou les aliments, le sujet des contaminants est régulièrement abordé. Si le risque microbiologique est de mieux en mieux maîtrisé, la profonde modification de notre environnement alimentaire, son industrialisation et une diversité toujours plus grande d'aliments présents dans notre assiette, ainsi qu'une meilleure capacité de détection des résidus, font apparaître de nouveaux dangers à toutes les étapes de la chaîne alimentaire. Le sujet des contaminants questionne le diététicien et le nutritionniste tant dans leur position de citoyen que pour promouvoir une alimentation de qualité favorable à la santé. À partir de quelques exemples, les auteurs cherchent ici à brosser un panorama des différents modes de contaminations des aliments et des risques qu'ils peuvent générer pour la santé pour aider le diététicien-nutritionniste dans ses conseils dans un domaine scientifique en grande évolution.

<https://www.em-consulte.com/article/1360728/article/contaminants-dans-les-aliments%C2%A0-panorama-des-modes>

Introduction d'aliments solides chez le nourrisson et risque d'allergies alimentaires

Cette étude met en évidence que l'introduction tardive d'aliments solides chez le nourrisson est associée à l'augmentation du risque allergique chez l'enfant. Les auteurs font l'hypothèse qu'il existe une tranche d'âges critique, entre 4 et 7 mois, au cours de laquelle la présentation de certaines protéines alimentaires au système immunitaire de l'enfant serait protectrice vis-à-vis du risque allergique. Par ailleurs, selon eux, ces aliments solides consommés précocement pourraient aussi jouer le rôle de prébiotiques et favoriser ainsi l'établissement du microbiote intestinal précoce.

<https://www.cerim.org/etudes/introduction-daliments-solides-chez-le-nourrisson-et-risque-dallergies-alimentaires/>

HICKE-ROBERTS, A. WENNERGREN, G. & HESSELMAR, B. » Late introduction of solids into infants' diets may increase the risk of food allergy development. *BMC Pediatrics*, 2020, 20, 273 (doi: 10.1186/s12887-020-02158-x).

Alimentation et polyhandicap chez l'enfant : mise au point de la commission « handicap » de la Société française de neurologie pédiatrique

L'alimentation de l'enfant porteur de polyhandicap, comme dans les formes sévères de paralysie cérébrale, est un sujet de préoccupation au quotidien pour les parents et les équipes de rééducation présentes autour de lui. En effet, le plaisir et la convivialité du repas peuvent être contrariés par les difficultés de posture, de déglutition, de digestion ou encore des douleurs. L'évaluation régulière de la croissance staturo-pondérale est nécessaire selon des critères adaptés à la population des enfants en situation de polyhandicap car le risque de dénutrition est important. Les auteurs décrivent ici les mécanismes à l'origine des difficultés alimentaires et proposent des mesures d'intervention et de prévention nutritionnelles.

(accès libre) <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2588932X20300231>

Suivi des recommandations nutritionnelles : un impact positif confirmé sur l'environnement

Des scientifiques de l'INRAE, de l'Inserm, de l'Université Sorbonne Paris Nord et de SOLAGRO ont conduit une évaluation multicritère des recommandations nutritionnelles françaises du PNNS4. Leurs résultats, publiés le 23 mars dans *Nature Sustainability*, démontrent que le suivi de ces nouvelles recommandations nutritionnelles a un impact positif tant sur la santé que sur l'environnement. Leurs résultats montrent que les participants qui suivent (comparés à ceux qui les suivent moins) les recommandations nutritionnelles de 2017 réduisent l'impact global sur l'environnement de leur alimentation de 50%.

Il est à noter qu'au niveau économique, le coût de l'alimentation pour les personnes suivant le mieux les recommandations de 2017 est légèrement plus élevé (un peu moins de 1€ de coût supplémentaire par jour et par personne).

<https://presse.inserm.fr/suivi-des-recommandations-nutritionnelles-un-impact-positif-confirme-sur-lenvironnement/38777/>

Étude Esteban - Chapitre Activité physique et sédentarité. Fev 2020

Un adulte sur cinq cumulait les deux facteurs de risque, à savoir un niveau de sédentarité élevé et un niveau d'activité physique bas, inférieur aux recommandations.

ACTIVITE PHYSIQUE // En 2015, 53% des femmes et 71% des hommes atteignaient les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique. Il n'y avait pas de différence selon le niveau de diplôme. Entre 2006 et 2015, le niveau d'activité physique a diminué chez les femmes quel que soit leur âge. Il a augmenté chez les hommes de 40-54 ans et est resté stable dans les autres classes d'âge.

Concernant les enfants de 6-17 ans, seuls 51% des garçons et 33% des filles atteignaient les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique en 2015.

SEDENTARITE // Près de 90% des adultes (sans distinction entre hommes et femmes, ni en fonction du niveau de diplôme) déclaraient 3 heures ou plus d'activités sédentaires par jour et 42% plus de 7 heures.

En moyenne, entre 2006 et 2015, le temps quotidien passé devant un écran a augmenté de 25 minutes chez les enfants de 6-10 ans, d'1h15 chez les enfants de 11-14 ans et de près de 2h chez les 15-17 ans.

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/rapport-synthese/etude-de-sante-sur-l-environnement-la-biosurveillance-l-activite-physique-et-la-nutrition-esteban-2014-2016.-volet-nutrition.-chapitre-activit>

Etude clinique : les vertus de la santé connectée face au cancer métastatique du sein. La quantification de l'activité pour accompagner les femmes atteintes de cancer du sein métastatique

Le projet ABLE02, en s'appuyant sur les trackers d'activité « *Withings* » et la plateforme médicale sécurisée de la startup « *Nouveal e-santé* » entend démontrer l'apport de l'activité physique sur l'état de santé et la qualité de vie des patientes atteints d'un cancer du sein métastatique.

<https://www.gazettelabo.fr/breves/9404vertus-sante-connectee-cancer-metastatique-sein.html>

VIVOPTIM : retour d'expérience d'un programme expérimental de e-santé et de prévention primaire du risque cardiovasculaire global chez des sujets volontaires âgés de 30 à 70 ans. Novembre 2018.

La mutuelle complémentaire MGEN a lancé en novembre 2015 le programme VIVOPTIM de prévention primaire des maladies cardiovasculaires et d'accompagnement personnalisé. Il propose un *continuum* de services efficient supporté par une plateforme digitale et des interventions de professionnels de santé, réunis au sein d'une plateforme téléphonique d'accompagnement médicalisé. Ce programme a été expérimenté de novembre 2015 à décembre 2017, auprès de plus de 8000 adhérents de la MGEN, âgés de 30 à 70 ans et résidents dans deux régions françaises (Occitanie et Bourgogne Franche-Comté). Le bilan de l'expérimentation se révèle positif, à la fois en termes d'intérêt des adhérents, de réponse à leurs besoins d'accompagnement et d'efficacité sur leur état de santé. À la suite de ces résultats positifs, la

généralisation du programme Vivoptim à toute la France a été validée par la gouvernance de MGEN et mise en œuvre le 11 juillet 2018.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0003392818301276>

Activités physiques et cancers : des bénéfices prouvés pendant et après les traitements

L'article présente les principales études et revues systématiques sur les soins et la prévention tertiaire des cancers par l'activité physique. Les programmes d'activités physiques adaptées (APA) sont devenus indispensables dans les parcours de soin curatif des cancers dès le diagnostic. Si le message de santé publique « bouger plus » avec/après un cancer reste vrai, la recherche encourage les praticiens à mettre en œuvre des programmes dosés et personnalisés en complément des traitements et en prévention des récurrences. Ces programmes deviennent de véritables soins complémentaires des traitements fondés sur des données probantes, autrement dit des interventions non médicamenteuses (INM), avec pour finalité d'améliorer la qualité de vie des malades, d'améliorer leur état général de santé, de réduire les effets secondaires des traitements, de potentialiser l'effet de certains traitements, et de diminuer les risques de récurrence. Des études restent à mener sur la survie, sur les cancers avancés et sur la modélisation intégrative des mécanismes impliqués.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0007455120300382>

Publications en anglais :

Les moniteurs d'activité portables sur les usagers augmentent la participation à l'activité physique: une revue systématique et méta-analyse

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6484266/>

Entraînement d'aérobic, de résistance ou combinés : une revue systématique et méta-analyse de l'exercice pour réduire le risque cardiovasculaire chez les adultes atteints du syndrome métabolique

<https://www.healthevidence.org/view-article.aspx?a=aerobic-resistance-combined-training-systematic-review-meta-analysis-exercise-37388>

Restauration collective

Composition nutritionnelle des plats complets végétariens et non-végétariens proposés en restauration scolaire: une étude du collectif EnScol

En France, depuis le 1er novembre 2019, tous les restaurants scolaires de la maternelle au lycée sont tenus de proposer au moins une fois par semaine un menu végétarien. La présente étude a été initiée et co-élaborée par les membres du collectif EnScol, un collectif de chercheurs et de professionnels de la restauration scolaire. Elle a pour objectif d'évaluer la composition nutritionnelle de plats végétariens servis aux enfants à l'école primaire. En conclusion, les membres préconisent d'assurer un équilibre entre ingrédients d'origine végétale non raffinés (légumes, légumes secs, céréales complètes, ...) et ingrédients d'origine animale (œufs et produits laitiers) en quantité adaptée, dans l'élaboration des plats composant les menus végétariens en restauration scolaire.

Ecrans

Exposition des enfants de 0 à 3 ans aux écrans : résultats des cohortes de naissance sur les déterminants et les conséquences en termes de développement

L'objectif de cette étude est de synthétiser les principaux résultats d'enquête de cohortes, relatifs à l'exposition aux écrans des enfants de 0 à 3 ans. Cette revue inclut les articles ayant conclu à la fois sur les déterminants de l'exposition aux écrans, et sur l'impact de l'exposition sur différentes facettes du développement de l'enfant.

L'exposition précoce aux écrans semble avoir un impact sur le développement cognitif, socio-émotionnel, physique, et sur l'engagement et les compétences à l'école.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0222961720300027>

Veille Obésité

L'exposition maternelle aux parabènes entraîne le surpoids chez l'enfant

Des chercheurs allemands du « Helmholtz Centre for Environmental Research » ont réussi à établir un lien entre obésité infantile et la présence de parabènes dans les cosmétiques utilisés par les futures mamans.

Article en anglais : Maternal paraben exposure triggers childhood overweight development - Fev 2020 <https://www.nature.com/articles/s41467-019-14202-1>

Faut-il nourrir les sujets obèses en réanimation ?

Cette étude fait le point sur les apports à mettre en place auprès du sujet obèse en réanimation. En effet, selon les auteurs, de nombreux cliniciens retardent l'introduction de nutrition artificielle chez le sujet obèse en pensant, à tort, qu'ils possèdent les réserves nécessaires pour satisfaire leurs besoins. L'évaluation et la prise en charge nutritionnelle du sujet obèse en réanimation nécessitent une attention spécifique. Cette population est à risque de présenter une perte musculaire importante. L'adaptation des apports caloriques et protidiques à chaque patient doit être faite dans le souci d'éviter une surnutrition et ses complications.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1279796019301354>

Publication en anglais : **Une revue systématique avec méta-analyses des interventions de changement de comportement par messagerie texte pour la perte de poids et le maintien de la perte de poids**

Veille Dénutrition

Efficacité et tolérance d'un complément nutritionnel oral hyperconcentré en énergie et en protéine chez des sujets âgés à risque de dénutrition

Le but de cette étude était d'évaluer l'efficacité et la tolérance d'un complément nutritionnel oral à forte concentration en protéines et en énergie chez les sujets âgés souffrant de dénutrition ou présentant un risque de dénutrition. Vingt-quatre sujets âgés de 70 à 94 ans, qui avaient perdu en moyenne 8,2 % de leur poids corporel et dont les ingesta étaient inférieurs à 70 % à leurs besoins, ont reçu un supplément nutritionnel oral (Fortimel® Protéin 200 mL, NUTRICIA) pendant quatre semaines à raison de deux bouteilles par jour (une unité fournissant 480 kcal et 49 g de protéines). Les analyses effectuées à la fin de cette période ont montré une augmentation significative de la force musculaire mesurée à l'aide d'un hand grip [en moyenne 19,5 ± 7,05 kg à J0 et à 21,0 ± 8,1 kg à J28 ($p = 0,002$)]. Le poids des patients a augmenté en moyenne de 0,6 ± 1,9 kg ($p = 0,08$). L'appétit des patients s'est globalement amélioré, comme en témoigne l'augmentation significative des ingesta spontanés (protéines et énergie). L'état de santé général tel que perçu par les patients ne s'est pas amélioré de manière significative. Le produit a été bien reçu par les patients (taux d'adhérence médian de 93,5 %) et généralement bien toléré, même si certains patients se sont plaints de troubles digestifs mineurs, entraînant une diminution de l'observance.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S098505621930545X>

Ligne directrice de l'ESPEN sur la nutrition clinique et l'hydratation en gériatrie

(en anglais) [https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614\(18\)30210-3/fulltext#secsectitle0135](https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614(18)30210-3/fulltext#secsectitle0135)

Publication en anglais : Sécurité et efficacité des interventions d'exercices à long terme chez les personnes âgées: une revue systématique et méta-analyse d'essais contrôlés randomisés

Les interventions réduisent le nombre de chutes et de blessures liées aux chutes et améliorent les fonctions physiques et cognitives dans cette population.

<https://www.healthevidence.org/view-article.aspx?a=safety-effectiveness-long-term-exercise-interventions-older-adults-systematic-37566>

Veille PPS

Pour une éducation nutritionnelle. Référentiel à destination des intervenants dans et hors milieu scolaire - Déc 2019

Ce référentiel aspire à répondre au besoin de lignes directrices en matière d'éducation nutritionnelle. Il propose des standards à suivre, afin d'apporter des contenus adaptés à l'âge et au niveau de maturité de l'enfant et de l'adolescent, en tenant compte de son degré de développement psychosocial. Les « standards » concrétisent les informations, les attitudes et les compétences nécessaires pour développer des comportements positifs pour leur santé. L'utilisation de ces standards permettra d'avoir une cohérence des apports d'éducation nutritionnelle délivrés tout au long de l'enfance et de l'adolescence.

<https://www.pratiquesensante.org/2020-02-20-02/>