

Recommandations alimentaires : à l'épreuve de la vie !

Marie Plessz

▶ **To cite this version:**

Marie Plessz. Recommandations alimentaires : à l'épreuve de la vie !. Nutri - Doc, 2015, 117/Octobre 2015, pp.1-1. 10.1017/S1368980016000665 . hal-02630345

HAL Id: hal-02630345
https://hal.inrae.fr/hal-02630345

Submitted on 27 May 2020

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Lettre d'information nutritionnelle réalisée à l'initiative du Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles N° 117 – OCTOBRE 2015

NUTRI-doc

Recommandations alimentaires : à l'épreuve de la vie !

Dans quelle mesure les campagnes nutritionnelles émanant des pouvoirs publics peuvent-elles changer les pratiques alimentaires des consommateurs ? Quelles sont leurs limites ? Ces questions clés ont été abordées dans une étude menée par des sociologues de l'INRA et du CNRS. Entretien avec Marie Plessz, chercheuse à l'INRA.

Que peut-on attendre des campagnes nutritionnelles sur les pratiques alimentaires ?

Marie Plessz. Nous avons mené une étude qualitative auprès de 35 ménages visant à saisir, à partir de leurs conduites de consommation, les prescriptions s'exerçant sur elles. Dans notre enquête, les ménages avaient une assez bonne connaissance des messages du Programme national nutrition santé (PNNS). Toutefois, leurs pratiques alimentaires s'écartaient souvent des recommandations, pour deux grandes raisons :

– le consommateur reçoit les messages des pouvoirs publics au milieu d'autres recommandations, qui parfois sont concurrentes. Consommez des fruits et des légumes, recommande le PNNS… Mais attention, évitez les salades en sachets, rétorquent des groupes de militants écologiques, leurs procédés de fabrication utilisent trop d'eau de lavage ! Mangez de la viande 1 à 2 fois par jour, conseille le PNNS. Remplacez de temps en temps la viande par des céréales complètes et des légumineuses, vous réduirez votre impact sur l'environnement, conseille l'ADEME [1]. Ainsi, les consommateurs sont abreuvés de messages émanant des pouvoirs publics, d'organisations non gouvernementales, d'associations militantes, ou encore de leur entourage (familial, professionnel)… Difficile dans ce contexte de faire la part des choses, de trier les sources d'information, et surtout de les hiérarchiser.

Au final, les consommateurs se forgent leurs propres standards. Des standards, qu'ils n'arrivent pas forcément à atteindre ;

– de fait, les pratiques alimentaires d'un ménage sont dépendantes de ses conditions de vie : niveau de revenu, lieu de résidence, horaires de travail, coordination des goûts et activités des différents membres du ménage, etc. Par exemple, une participante à notre étude nous décrit qu'adolescente ses parents travaillaient très tard : elle mangeait souvent seule, consommant des sodas et barres chocolatées au goûter, des plats préparés au dîner. À 18 ans, elle a quitté le domicile familial pour ses études et a sympathisé avec des militants écologistes. Elle a alors modifié son alimentation et perdu beaucoup de poids.

Les événements biographiques susceptibles de changer le mode de vie peuvent-ils donc modifier les pratiques alimentaires ?

Effectivement, l'enquête a confirmé que certains événements de la vie familiale et professionnelle sont des moments clés où les prescriptions peuvent rentrer dans les standards d'une personne, et parfois dans ses pratiques. Typiquement, un moment souvent crucial est la naissance du premier enfant. Mais l'exemple précédent le montre aussi : suite à son déménagement, notre participante doit modifier son organisation quotidienne et fréquente des personnes mobilisées autour d'autres normes que celles de sa famille d'origine (ici environnementales). Ceci l'a amenée à modifier sa conception de l'alimentation et même ses pratiques alimentaires.

Certaines classes sociales sont-elles plus sensibles aux recommandations nutritionnelles ?

Oui, notre enquête révèle que les classes sociales moyennes et supérieures ont plus de chance d'adopter les prescriptions nutritionnelles gouvernementales. Il y a plusieurs raisons à cela : d'une part, elles ont plus tendance à rechercher des informations sur des supports écrits (Internet, livres, magazines) ; d'autre part, les recommandations nutritionnelles sont, de fait, plus proches des habitudes et des goûts des classes moyennes et supérieures : elles leur paraissent donc plus familières et légitimes.

Pour en savoir plus :
– Plessz M, Dubuisson-Quellier S, Gojard S, Barrey S. How consumption prescriptions affect food practices: assessing the roles of household resources and life-course events. *Journal of Consumer Culture* 2014. DOI:10.1177/1469540514521077joc.sage.pub.com

1. Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie. http://www.ademe.fr/particuliers-eco-citoyens/achats/alimentation

CENTRE DE RECHERCHE ET D'INFORMATION NUTRITIONNELLES

Flashs

Calcium et AVC

La méta-analyse de dix études prospectives publiées entre 1996 et 2014, regroupant plus de 370 000 personnes et ayant enregistré plus de 10 000 AVC, n'a pas montré de lien entre le risque d'AVC et la consommation de calcium (toutes sources confondues). En revanche, une forte consommation de calcium d'origine laitière est associée à une réduction du risque d'AVC de 24 %.

Tian DY, *et al. Asia Pac J Clin Nutr* 2015;24: 245-52.

Symbolique et alimentation

Dans cette expérience allemande via Internet, les sujets choisissaient, à partir de la liste d'ingrédients, les céréales pour le petit déjeuner qui leur paraissaient les meilleures pour la santé parmi des produits en fait identiques. La dénomination « sucres » dans la liste des ingrédients était remplacée par « sucres issus des fruits » avec une teneur identique voire supérieure et l'accroche « 100 % sucres issus des fruits » figurait en plus au devant sur certains emballages. Quelle que soit la valeur nutritionnelle de l'aliment, dès que l'expression « sucres issus des fruits » figure sur l'emballage – et ce sans indication de la présence de fruits, notamment par le biais d'une illustration –, le produit est considéré comme meilleur pour la santé (même s'il contient davantage de sucres) confirmant l'importance de la symbolique dans le domaine de l'alimentation.

Sütterlin B, Siegrist M. *Appetite* 2015;95:252-61.

APLV en Europe : moins de 1 %

Afin d'évaluer la prévalence de l'allergie aux protéines du lait de vache (APLV) chez les jeunes enfants, l'étude EuroPrevall a suivi de la naissance à 2 ans une cohorte de nourrissons issus de neuf pays d'Europe entre 2005 et 2010. Sur demande des parents suspectant une allergie alimentaire, ou lors des suivis annuels, le protocole diagnostique a été appliqué : interrogatoire, dosage des IgE, tests cutanés et test de provocation orale (TPO) en double aveugle contre placebo.

Sur plus de 12 000 enfants inclus dans l'étude, 77,5 % ont été suivis jusqu'à 2 ans. Parmi ces jeunes enfants, 358 remplissaient les critères pour la réalisation du TPO aux protéines de lait, qui s'est révélé positif chez 55 d'entre eux, soit une incidence de l'APLV en Europe de 0,54 % avant l'âge de 2 ans variant de 1 % aux Pays-Bas et au Royaume-Uni à moins de 0,3 % en Lituanie, en Allemagne et en Grèce (0 %).

Parmi les enfants avec APLV, 23,6 % n'ont pas d'IgE spécifiques. Un an après le diagnostic, 58 % des enfants allergiques ont pu être réévalués : 100 % de ceux qui n'avaient pas d'IgE spécifiques sont devenus tolérants aux protéines du lait de vache contre 57 % des enfants avec IgE spécifiques.

La prévalence européenne de l'APLV chez les moins de 2 ans reste donc inférieure à 1 %.

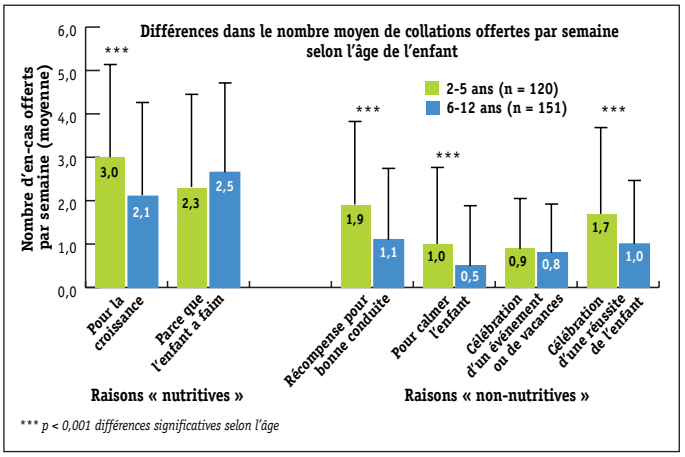
Shoemaker AA, *et al. Eur J Allergy and Clin Immunol* 2015. Doi :10.1111/all.12630.

En-cas des enfants : un levier pour la prévention

Aux États-Unis, les en-cas salés ou sucrés constituent 30 % (40 % avec les boissons sucrées) des calories par jour ingérées par les enfants de 2 à 12 ans. Parce qu'elles vont construire le schéma alimentaire des enfants, les motivations des parents issus de milieux défavorisés à offrir ces en-cas ont été analysées dans le cadre de la prévention de l'obésité infantile.

Sur les 271 adultes participants, 87 % sont des mères, 9 % des pères, 3 % des grands-parents et près de 1 % un tuteur légal. Près de la moitié sont nés en dehors des États-Unis, les deux tiers sont en surpoids ou obèses et 69 % vivent en dessous du seuil de pauvreté et bénéficient d'aides alimentaires.

Les parents donnent un en-cas deux fois plus souvent pour des raisons dites « nutritives » (croissance ou faim) que pour des raisons non alimentaires (calmer l'enfant, célébrer un événement ou les vacances) [Figure].



À noter qu'entre 2 et 5 ans les enfants reçoivent près de deux fois plus souvent un en-cas pour les récompenser, les calmer ou célébrer un succès que lorsqu'ils sont plus âgés. L'insécurité alimentaire n'influence pas la fréquence des en-cas.

Le fait que les raisons « nutritives » soient plus souvent les motivations premières dans ces familles défavorisées est un encouragement dans le cadre de la prévention de l'obésité.

Blaine R, *et al. Nutrients* 2015;7:5982-99. Doi :10.3390/nu7075265.

Prévenir Alzheimer est peut-être possible

Alors que la maladie d'Alzheimer prend de l'ampleur, son étiologie, regroupant des facteurs génétiques et environnementaux, reste mal définie. Une équipe sino-américaine a voulu préciser les facteurs modifiables associés au développement de cette maladie, afin d'en renforcer la prévention à l'heure où aucun traitement n'existe. Un vaste examen des travaux publiés entre 1968 et 2014 a été entrepris, aboutissant à une méta-analyse portant sur 323 études, 93 facteurs de risque et plus de 5 000 participants.

Quatre médicaments auraient un effet protecteur : les œstrogènes, les statines, des médicaments contre l'hypertension et des anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), ainsi que quatre composés alimentaires : les folates, les vitamines C et E et le café. En revanche, la dépression tout comme un fort taux d'homocystéine dans le sang constitueraient des facteurs favorisant le développement de la maladie d'Alzheimer. Les auteurs ont alors calculé la part attribuable à chaque facteur de risque et ont finalement défini neuf facteurs potentiellement modifiables impliqués dans 66 % des cas de maladie d'Alzheimer : l'obésité, le tabagisme actuel (population asiatique), la sténose carotidienne, le diabète de type 2 (population asiatique), un faible niveau d'éducation, des taux élevés en homocystéine, la dépression, l'hypertension artérielle et la fragilité. Malgré la nécessité de résultats complémentaires (essai cliniques, relation effet/dose, etc.), ces résultats incitent à renforcer la prévention en ciblant l'alimentation, les médicaments, la santé mentale et les modes de vie.

Xu W, et al. ***J Neurol Neurosurg Psychiatry*** **2015;0:1-8. Doi:10.1136/jnnp-2015-310548.**

Expédition polaire : risque pour la santé osseuse

Lors des expéditions polaires, le manque d'ensoleillement, l'immunosuppression et les métabolismes accrus du fait des conditions extrêmes augmentent les besoins nutritionnels. Une équipe australienne a analysé les apports alimentaires de 225 adultes en mission pour un an en Antarctique (recueil sur 3 jours) et leur adéquation aux recommandations australiennes.

Les hommes consomment 9 552 kJ/j et les femmes 8 161. Les protéines contribuent davantage à l'apport énergétique des hommes qu'à celui des femmes (19 *vs* 17 %) contrairement aux lipides (33 *vs* 35 %) ; quant à la contribution des glucides, elle est similaire.

Pour les micronutriments, les hommes sont en dessous des recommandations pour le calcium, le magnésium, le potassium et les fibres (respectivement 79, 83, 86 et 75 % des apports recommandés [AR]) et au-dessus pour le sodium (125 %). Chez les femmes, les apports en calcium et en fer sont inférieurs aux recommandations (68 et 73 % des AR respectivement).

En moyenne, hommes et femmes consomment une seule portion de produits laitiers par jour au lieu des trois recommandées et trois portions de légumes au lieu des cinq recommandées. Les consommations de produits céréaliers sont aussi insuffisantes, celles en produits de snacking sont excessives. Seules les consommations en viande et en fruits sont adéquates.

Certes, aucun des sujets en mission polaire ne souffre de malnutrition, mais les apports en certains nutriments notamment importants pour la santé osseuse sont insuffisants, d'autant plus que le faible ensoleillement affecte la synthèse endogène de vitamine D et demande des apports en calcium supérieurs à 800 mg/jour. La logistique devrait tenir compte de ses résultats lors de la préparation des aliments à emmener.

Iuliano S, ***et al. Int J Circumpolar Health*** **2015;74:27965. Doi :10.3402/ijch.v74.27965.**

Flashs

Place des convives

Des études ont déjà montré que le nombre de convives, en allongeant la durée d'un repas, peut augmenter les apports énergétiques de chacun. Cette étude approfondit l'analyse de l'influence des convives dans le cadre d'un repas fast-food et montre le rôle important du sexe de ces derniers. Ainsi, les femmes mangent moins quand elles partagent leur repas avec des hommes plutôt qu'entre elles. Au contraire, les hommes mangent davantage lors d'un repas mixte par rapport à un repas entre hommes. Les différences enregistrées sont d'environ 1 000 kJ par repas.

Brindal E, ***et al. J Health Psychol*** **2015;20:483-9.**

Infos Congrès

- *Formations AFDN, Paris*
  Le patient cancéreux, 18-19 novembre. Nutrition, sport, activités physiques, 23-24 novembre
  www.afdn.org

- *3e Colloque du Pôle allongement de la vie Charles-Foix. Nutrition, alimentation et vieillissement, 19 novembre, Paris*
  www.silvereco.fr/jeudi-19-novembre-3eme-colloque-du-pole-allongement-de-la-vie-charles-foix/3149686

- *Débat sur la représentation de l'étiquetage nutritionnel, 24 novembre, Auzeville-Tolosane*
  www.agrobiosciences.org/article.php3?id_article=3996

- *14es Ateliers de nutrition, 3 décembre, Lille*
  www.pasteur-lille.fr/nutrition

- *Journées francophones de nutrition, 9-11 décembre, Marseille.*
  www.lesjfn.fr

Actualité en bref

Oqali : deux nouveaux rapports

« Caractérisation de l'offre alimentaire, par secteur et segment de marché »

Les produits premiers prix n'apparaissent pas comme de moins bonne qualité nutritionnelle que les autres références. L'offre est moins variée pour les marques de distributeurs « entrée de gamme » (les allégés en sucres, les charcuteries de qualité supérieure, les produits gourmands). Enfin, globalement, 90 % des produits présentent un étiquetage nutritionnel succinct et 62 %, un étiquetage nutritionnel détaillé.

« Étude des allergènes dans les produits transformés disponibles sur le marché français entre 2008 et 2012 »

L'état des lieux décrit les taux de présence dans les listes d'ingrédients et en étiquetage de précaution des 14 catégories d'allergènes réglementées.
www.oqali.fr

Belgique : révision des recommandations

Le Conseil supérieur de la santé (CSS) de Belgique a émis de nouvelles recommandations nutritionnelles pour les vitamines et les oligo-éléments, sur leurs teneurs maximales pour l'enrichissement des aliments et leur commercialisation en tant que compléments alimentaires.
www.health.belgium.be/internet2Prd/groups/public/@public/@shc/documents/ie2divers/19103608_fr.pdf

GEM-RCN : actualisation et synthétisation des recommandations

Une nouvelle version de la recommandation « Nutrition pour la restauration collective » met à jour la version d'août 2013 en lien avec l'actualisation des connaissances. Pour faciliter son application, le GEM-RCN a élaboré six fiches thématiques, chaque fiche synthétisant les points fondamentaux de la recommandation : plats protidiques, produits laitiers, petite enfance, milieu scolaire, personnes âgées et milieu carcéral. Si nécessaire, une mise à jour fera suite à la révision des repères de consommation du PNNS.
www.economie.gouv.fr/daj/recommandation-nutrition

EFSA : de nouvelles valeurs nutritionnelles de référence

Le magnésium : www.efsa.europa.eu/fr/efsajournal/pub/4186
Le phosphore : www.efsa.europa.eu/fr/efsajournal/pub/4185
La vitamine B12 : www.efsa.europa.eu/fr/efsajournal/doc/4150.pdf
La vitamine E : www.efsa.europa.eu/fr/efsajournal/doc/4149.pdf

WCRF : actualisation nutrition et cancer du rein

L'incidence du cancer du rein est en augmentation, c'est le 12e cancer le plus fréquent dans la population mondiale. Il touche deux fois plus les hommes que les femmes. Le niveau de preuves est convaincant sur le lien entre augmentation du risque de cancer rénal et surpoids et obésité d'une part, et la taille d'autre part. La consommation d'alcool (30 g/j) est probablement associée à la diminution du risque, contrairement à d'autres cancers pour lesquels la relation est positive et forte. Un lien est suggéré entre le risque accru et la consommation d'eau contenant de l'arsenic.
www.wcrf.org/sites/default/files/Kidney-Cancer-2015-Report.pdf

SFNEP : alerte sur la maltraitance chez le nourrisson

Par un communiqué de presse, la Société francophone nutrition clinique et métabolisme (SFNEP) attire l'attention sur l'utilisation des boissons végétales chez le nourrisson en remplacement du lait. La peur non fondée du lait et les diagnostics abusifs d'allergie au lait amènent certains parents à nourrir leurs nourrissons avec des « laits végétaux » jusqu'à exclure les préparations pour nourrissons. Or ces boissons ne sont absolument pas indiquées chez l'enfant en bas âge et sont même dangereuses.
www.sfnep.org

Sélectionnés pour vous

Cholestérol alimentaire et morbi-mortalité cardiovasculaire

Hansel B, Giral P. *Cah Nutr Diet* 2015;50:202-8.
Si l'hypercholestérolémie est un facteur de risque avéré des maladies cardiovasculaires, le rôle du cholestérol alimentaire dans la survenue de ces maladies reste discuté. Les études d'intervention chez l'homme ont abouti à des résultats contradictoires. Elles ont également fait émerger la notion complexe d'hypo- et d'hyper-répondeur au cholestérol. L'épidémiologie observationnelle ne permet pas non plus de conclure à un effet délétère du cholestérol alimentaire chez l'homme.

Les compléments alimentaires : les comprendre, les distinguer d'autres produits, savoir les conseiller

Bernardi D, Floch G, Parnière Lellu N. *Information Diététique* 2015;2:34-46.
Les compléments alimentaires sont soumis à une législation bien différente des médicaments, dispositifs médicaux, aliments fonctionnels et autres produits. Alors qu'une personne sur cinq consomme des compléments alimentaires, ils ne sont pas sans danger comme le montre le dispositif de vigilance mis en place par l'ANSES.

Identification des aliments de bon rapport qualité nutritionnelle/prix pour le projet de recherche interventionnelle Opticourses

Dubois C, Gaubard MS, Darmon N. *Information Diététique* 2015;2:21-33.
Le projet de recherche interventionnelle Opticourses vise à influencer favorablement les approvisionnements alimentaires d'habitants de quatiers défavorisés, au travers notamment d'ateliers participatifs sur l'alimentation et le budget. L'article décrit la méthodologie employée pour identifier les aliments de bonne qualité nutritionnelle et estimer leurs prix seuils, et donner des éléments d'évaluation qualitative concernant la perception et l'utilisation du livret « Prix seuil » par les participants.

La place du suivi nutritionnel dans les pathologies liées à la fonction rénale

Pineau S, Amar E, Naud A, Provenzano E. *Prat Nutr* 2015;43:34-40.
L'alimentation joue un rôle important dans les pathologies liées à la fonction rénale. Certaines habitudes alimentaires favorisent leur survenue ou les récidives, alors qu'une prise en charge nutritionnelle bien conduite contribue à enrayer leur évolution.

Revue bimestrielle éditée par le CERIN (Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles).
Rédactrice en chef : Brigitte Coudray - Coordination et rédaction : Chantal Lalau Keraly - Rédaction : Christine Lacroix, Corinne Drault - Maquette : Philippe Govin - ISSN 1166-1828

CERIN - 42, rue de Chateaudun - 75 314 Paris Cedex 09 - Fax : 01 42 80 64 13 - E-mail : nutrition-fr@cerin.org - www.cerin.org