



AGENDA

6 novembre 2018 (dès 15h00)

Symposium pré-EGEA

Quand les jeunes médecins généralistes s'engagent pour une alimentation saine

Coprésidé par

JP Dubois - Professeur des Universités de Médecine Générale
A. Martin - Professeur de Nutrition

Faculté de Médecine de Lyon Est - France

Prochainement : ouverture des inscriptions



EGEA 2018
Conférence internationale

Nutrition et santé : de la science à la pratique

Coprésidé par

E. Riboli - Professeur d'épidémiologie et de prévention du cancer
M. Laville - Professeur de Nutrition, praticien hospitalier

7 - 9 Novembre 2018

Lyon - France

Toutes les informations bientôt disponibles sur
www.egeaconferece.com



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC L'AIDE DE
L'UNION EUROPÉENNE

Aprifel

agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes

Président Aprifel : **Christel Teyssède**
Directeur de la Publication : **Louis Orega**
Directrice adjointe / Directrice scientifique : **Saïda Barnat**
Responsable de l'information : **Marie Fillon**
Chef de projets scientifiques : **Johanna Calvarin**
Chef de projets : **Manal Amroui**
Rédacteur en Chef : **Dr Thierry Gibault**
Edition : **Philippe Dufour**

4, rue Tréville - 75009 Paris
Tél.: 01 49 49 15 15 - Fax: 01 49 49 15 66
E-mail: equationnutrition@interfel.com

WWW.

aprifel.com / egeaconferece.com

Suivez-nous sur Twitter : [@Aprifel_FR](https://twitter.com/Aprifel_FR)

ISSN : 1620-6010 - Dépôt légal à parution

Impact des programmes F&L à l'école sur la consommation de F&L

édito

Les établissements scolaires: un rôle de premier plan en faveur d'une bonne hygiène de vie

Les établissements scolaires sont le lieu idéal pour inculquer de bonnes habitudes aux enfants qui y passent plusieurs années, à un âge déterminant, où les comportements s'installent durablement. Ces lieux, qui accueillent les enfants pendant une grande partie de la journée, emploient des personnes qualifiées, aptes à les guider dans leurs choix. Les enseignants et le personnel des établissements scolaires font également figure de modèles pour les enfants, qui sont eux-mêmes susceptibles d'influencer le comportement de toute leur famille. Ils peuvent en effet appliquer à la maison les conseils qu'ils ont reçus à l'école.

Si les données disponibles montrent que les interventions dans les établissements scolaires ciblent principalement les jeunes enfants, en matière de nutrition, peu d'initiatives sont destinées aux adolescents. Cela semble logique: les enfants ont besoin de découvrir une alimentation saine dès le plus jeune âge. Néanmoins, les problèmes d'alimentation concernent davantage les enfants plus âgés.

Le premier article de ce numéro présente une initiative encourageant la consommation de fruits et légumes chez les étudiants de première année. Ce programme part d'un constat : les périodes de changement s'accompagnent généralement de comportements délétères. Mathews et coll. se demandent si la participation à des potagers peut être une stratégie efficace afin d'inverser ce phénomène.

Les deux autres articles s'intéressent à un programme de cuisine et à la mise en place de buffets de crudités pour les enfants.

Outre qu'elles montrent la voie à ceux qui souhaitent modifier leurs habitudes, ces initiatives soulignent que, s'il est vrai que la lutte contre la mauvaise alimentation commence à la maison, les établissements scolaires ont eux-aussi un rôle important à jouer. Ne l'oublions pas !

Viktória Anna Kovács

Institut National de Pharmacie et Nutrition à Budapest – HONGRIE



Pratiquer le jardinage à l'université pour augmenter la consommation de F&L

Anne E. Mathews et coll.

Food Science and Human Nutrition Department, université de Floride, ÉTATS-UNIS

Pendant la première année d'université, les étudiants ont tendance à prendre trop de poids: ils quittent le domicile familial, doivent désormais gérer eux-mêmes leur hygiène de vie... Durant cette période, les étudiants consomment le plus souvent des aliments préparés et des plats cuisinés, généralement caloriques et pauvres en nutriments. Par ailleurs, les initiatives de jardinage et de potagers chez les enfants semblent prometteuses pour leur inculquer de meilleures habitudes alimentaires et accroître leur consommation de F&L. Nous ne savons pas encore si de telles initiatives pourraient être efficaces chez les adolescents et les étudiants.

D'où l'objectif de notre étude: savoir s'il existe une relation entre la participation à des potagers au cours de l'enfance, voire plus tard, et la consommation de F&L sur un panel varié d'étudiants de première année.

Le jardinage: une stratégie pour encourager la consommation de F&L

Historiquement, les programmes de jardinage étaient utilisés pour favoriser une agriculture durable et respectueuse de l'environnement et encourager un enseignement scolaire pratique. Depuis peu, ces initiatives ont également pour objectif d'améliorer les habitudes alimentaires des enfants, en augmentant notamment leur consommation de F&L¹. Le jardinage scolaire associe souvent des leçons théoriques de nutrition et l'opportunité de travailler dans un jardin^{2,3}.

Les effets à court terme de ces initiatives sont bien connus : elles augmentent la consommation de F&L chez les écoliers pendant l'intervention ou juste après^{4,5}. Les études ont par ailleurs montré que participer à un potager améliore à la fois les connaissances nutritionnelles et le goût pour les légumes^{2,3}. D'autres études ont également constaté que la pratique du jardinage en commun une fois par semaine peut considérablement augmenter la consommation de F&L, tant chez l'enfant que chez l'adulte.

Néanmoins, les effets à long terme de telles activités sont encore mal connus.

Effets à long terme de la participation à un potager en termes de fréquence et de quantité de F&L consommés par les étudiants de première année :

Notre étude portait sur 1121 étudiants de première année, de 18 ans ou plus et consommant en moyenne moins de 2 équivalents tasses de fruits (entre 200 et 300 g) ou plus de 3 équivalents tasses de légumes (environ 300 g) par jour.

Le poids et la taille des sujets ont été mesurés pour calculer leur IMC.

Les participants ont répondu à plusieurs questionnaires :

- Questionnaire sur le mode de vie et la santé ;

- Questionnaire du *National Cancer Institute* concernant les F&L ;
- Questions concernant la participation à des expériences de jardinage pendant l'enfance et au cours des 12 derniers mois.

11 % des étudiants ont rapporté avoir participé à un potager uniquement lorsqu'ils étaient enfants, 19 % récemment seulement, 20 % pendant l'enfance et récemment, et 49 % n'avoir jamais fait cette expérience. Par ailleurs, 60 % des étudiants déclaraient ne pas avoir jardiné récemment, contre 31% 1 à 3 fois par mois et 9 % au moins une fois par semaine. La Figure 1A montre que les étudiants qui avaient participé à un potager pendant l'enfance et récemment consommaient une quantité significativement supérieure de F&L (435 g par jour), en comparaison de ceux qui n'avaient jamais jardiné (332,5 g par jour).

Chez les étudiants qui s'occupaient d'un potager, plus les séances de jardinage étaient fréquentes, plus la consommation de F&L augmentait. Ainsi lorsque les étudiants n'avaient pas jardiné récemment, la consommation moyenne de F&L était de 367,5 g par jour, tandis que ceux qui s'occupaient d'un potager 1 à 3 fois par mois consommaient en moyenne 420 g de F&L par jour. Enfin, chez les étudiants qui jardinaient au moins une fois par semaine, cette consommation atteignait 490 g de F&L par jour (Figure 1B).

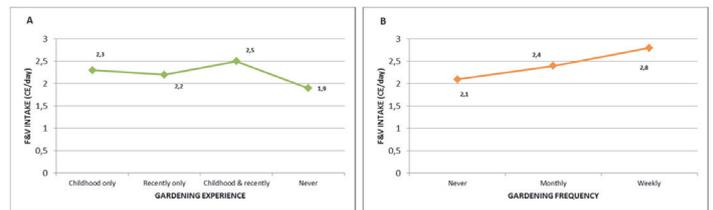


Figure 1 : consommation de fruits et légumes en fonction de la participation à un potager (1A) et en fonction de la fréquence du jardinage au cours des 12 derniers mois (1B).

Décideurs politiques: mettez en place des potagers dans les écoles et les universités

Les résultats de cette étude confirment que le jardinage représente une des stratégies possibles pour augmenter la consommation de F&L chez les étudiants qui, à l'heure actuelle, ne respectent pas les quantités recommandées aux États-Unis. Pour avoir un effet plus significatif sur la consommation de F&L, le jardinage devrait avoir lieu à différents moments dans le temps et à une fréquence suffisante.

Puisque les étudiants qui participent plus souvent à des potagers consomment davantage de F&L, les décideurs politiques devraient mettre en place ce type d'activité dans les écoles, les collèges et les universités afin d'exposer davantage les enfants et les jeunes à cette pratique.

Basé sur : J. Loso, D. Staub, SE. Colby, MD. Olfert, K. Kattelman, M. Vilaro, J.Colee; W. Zhou, L. Franzen-Castle, AE. Mathews. Gardening Experience Is Associated with Increased Fruit and Vegetable Intake among First-Year College Students: A Cross-Sectional Examination. *J Acad Nutr Diet* 2017 Nov. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.09.005>.

Références

1. Corrigan MP. Growing What You Eat: Developing Community Gardens and Improving Food Security [dissertation]. Athens, OH: Ohio University; 2010.
2. Hermann J, Parker S, Brown B, et al. After-school gardening improves children's reported vegetable intake and physical activity. *J Nutr Educ Behav*. 2006; 38(3):201-202.
3. Ratcliffe M, Merrigan K, Rogers B, et al. The effects of school garden experiences on middle school-aged students' knowledge, attitudes, and behaviors associated with vegetable consumption. *Health Promot Pract*. 2011;12(1):36-43.
4. Savoie-Roskos M, Wengreen H, Durward C. Increasing fruit and vegetable intake among children and youth through gardening-based interventions: A systematic review. *J Acad Nutr Diet*. 2017; 117(2):240-250.
5. Evans C, Christian M, Cleghorn C, et al. Systematic review and meta-analysis of school-based interventions to improve daily fruit and vegetable intake in children aged 5 to 12 y. *Am J Clin Nutr*. 2012;96(4):889-901.

PROJET CHEF

Ateliers de cuisine et de dégustations et impact sur les préférences alimentaires des élèves

Rola Zahr

Ecole de Santé Publique, Université du Massachusetts, Amherst, Massachusetts, ÉTATS-UNIS

L'obésité infantile demeure un réel problème de santé publique : en 2016, plus de 340 millions d'enfants et d'adolescents de 5 à 19 ans étaient en surpoids ou obèses¹. Les goûts et la méconnaissance des différents aliments² ont été identifiés comme les barrières pour la consommation d'une alimentation équilibrée chez les enfants.

Il a été montré que des sessions répétées de cuisine et de dégustation, peuvent aider à augmenter la consommation de fruits et légumes (F&L) à court terme³ et à améliorer les comportements alimentaires⁴.

Projet CHEF : ateliers de cuisine et de dégustations dans les écoles

Le projet CHEF est un programme de cuisine et dégustations délivré pendant une semaine par des cuisiniers professionnels dans les écoles de Vancouver. Lors de 4 à 5 séances, de 2,5 heures, les élèves découvrent les précautions de base et de sécurité en cuisine, apprennent à manier les couteaux, à lire et suivre des recettes. Après avoir assisté à des démonstrations, ils cuisinent en petits groupes. À la fin de chaque séance, élèves, parents bénévoles et enseignants s'installent autour d'une table pour déguster les plats qu'ils ont cuisinés ensemble.

Evaluation du programme sur les préférences des élèves

Pour juger de l'effet de ce programme sur les préférences alimentaires, des élèves de CM1 et CM2 (âgés de 9 à 11 ans) ont été répartis entre un groupe «intervention» (n = 68) et un groupe «témoin» (n = 32). Au moyen d'une enquête inspirée de questionnaires existants, les élèves ont attribué des notes de 0 à 3 (3 = aime beaucoup, 2 = aime un peu, 1 = n'aime pas, 0 = ne sait pas)^{5,6} afin d'indiquer leurs préférences, d'abord au début,

puis deux semaines après le projet CHEF.

Les questions portaient sur les aliments suivants :

- 1 fruit : la poire ;
- 5 légumes : poivron rouge, brocoli, betterave rouge, carotte ;
- 1 céréale : le quinoa ;
- 1 alternative à la viande : les haricots.

Lorsque les élèves répondaient au second questionnaire, les parents recevaient également une enquête à remplir chez eux.

Le projet CHEF améliore l'attitude des élèves vis-à-vis des F&L

Les élèves qui participaient au projet CHEF ont indiqué mieux connaître et/ou apprécier les aliments consommés dans le cadre de ce programme, comparativement à ceux du groupe témoin. Les augmentations étaient statistiquement significatives ($p \leq 0,05$) pour le brocoli, la betterave rouge, les carottes et le quinoa.

Par ailleurs, dans le groupe intervention, un pourcentage plus élevé d'élèves s'est déclaré prêt à goûter de nouveaux aliments, comparativement au groupe témoin (respectivement 47 %, contre 28 %). Les parents ont confirmé ce changement : à la maison, ils constataient que leurs enfants acceptaient davantage d'essayer de nouveaux aliments après leur participation au projet CHEF (41 % après le programme, contre 28 % avant l'étude).

Une étape importante pour développer des habitudes alimentaires saines aux élèves

Ces résultats suggèrent que les programmes de cuisine et dégustations (comme le projet CHEF) représentent de bonnes voies pour faire découvrir des aliments nouveaux aux enfants, avoir un effet positif sur leurs goûts (notamment pour aimer les légumes et les céréales complètes), ce qui est un premier pas important vers des habitudes alimentaires plus saines.



Basé sur : Zahr R, Sibeko L. Influence of a School-Based Cooking Course on Students' Food Preferences, Cooking Skills, and Confidence. Can J Diet Pract Res. 2017;78:37-41. DOI: 10.3148/cjdp-2016-030. Published at dcjournal.ca on 1 February 2017

Références

1. WHO. Obesity and Overweight. Updated October 2017. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
2. Nicklas TA et al. Barriers and facilitators for consumer adherence to the dietary guidelines for americans: The HEALTH study. J Acad Nutr Diet. 2013;113(10):1317-1331.

3. de Sa, J. & Lock, K. (2007). London: London School of Hygiene and Tropical Medicine.
4. Hersch D et al. Prev Chronic Dis. 2014;11:140267.
5. Liquori T et al. J Nutr Educ. 1998;30(5):302-313.
6. Cunningham-Sabo L, Lohse B. J Nutr Educ Behav. 2014; 46(2): 110-120.

Buffets de crudités dans les collèges et lycées de la Nouvelle-Orléans : Comment améliorer leur impact ?

Naomi King Englar et Carolyn Johnson

Centre de recherche sur la prévention, Université de Tulane, ÉTATS-UNIS

L'obésité infantile reste un important problème de santé publique aux États-Unis. L'augmentation de la consommation de fruits et légumes (F&L) par les enfants est une des stratégies utiles pour compenser la prise d'aliments caloriques, sucrés et gras, et leur permettre d'améliorer leur poids.

Dans l'État de la Louisiane, l'initiative nationale « Let's Move! Salad Bars to Schools » a permis à de nombreuses écoles publiques de la Nouvelle-Orléans d'équiper leurs cantines de buffets de crudités. Néanmoins, pour que ces buffets aient un impact positif, les élèves doivent consommer les légumes proposés. Or peu d'études ont examiné leur utilisation et la manière de les rendre plus efficaces.

Pour pallier ce manque de données dans la littérature, nous avons élaboré une étude en plusieurs parties qui reposait sur:

- 1) des enquêtes menées auprès d'environ 700 élèves de collège et lycée, ainsi qu'auprès des intendants et employés des cantines ;
- 2) des observations dans les collèges et lycées, afin d'évaluer la manière dont les aliments étaient valorisés ;
- 3) la liste des aliments consommés par les élèves sur des périodes de 24 heures.

Le buffet principal de la cantine: première source de consommation de F&L au collège ou au lycée¹

Pour étudier les F&L que les élèves consommaient, les chercheurs ont utilisé des entretiens en ligne recensant le détail de tous les aliments et boissons consommés au cours des dernières 24 heures.

Plus de 700 élèves de la Nouvelle-Orléans ont répondu à ce questionnaire, y compris lorsque leur cantine ne proposait pas de buffet de crudités.

- Les chercheurs ont observé que globalement, la plupart des élèves (76 %) mangeaient des F&L au déjeuner. Ces derniers provenaient majoritairement du buffet principal de la cantine - 46 % des élèves dans les cantines avec buffet de crudités et 75% dans les cantines sans buffet de crudités.
- Pour tous les élèves, une part non négligeable des fruits (17,5%) et légumes (23,3%) consommés sur une période de 24 heures l'était au déjeuner.
- Dans les cantines proposant un buffet de crudités, les élèves qui l'utilisaient mangeaient globalement plus de F&L que ceux qui l'ignoraient. Chez les élèves qui fréquentaient ce buffet, la consommation moyenne de F&L était plus élevée (160 g) que chez ceux dont les F&L ne provenaient pas d'un buffet de crudités (92,75 g).
- Par ailleurs, l'étude a aussi montré que 15% des élèves déclaraient ne pas avoir déjeuné au cours des dernières 24 heures.

Le fait que les élèves consomment une part non négligeable de leurs F&L journaliers au déjeuner suggère que les repas servis à la cantine contribuent de manière importante à la quantité de F&L consommée quotidiennement. Malheureusement, certains

élèves ne déjeunent pas du tout, et manquent potentiellement des nutriments essentiels. Les écoles doivent également prendre conscience de ce problème afin de le résoudre.

Tous les élèves n'utilisent pas les buffets de crudités de manière égale²

Une majorité des 700 élèves de la Nouvelle-Orléans interrogés (60%) ont indiqué qu'ils utilisaient les buffets de crudités proposés dans leur cantine. Cependant, cela ne concerne pas tous les élèves.

En effet, les afro-américains étaient deux fois moins susceptibles d'utiliser les buffets de crudités que les autres élèves. Par ailleurs, les chercheurs ont également examiné les préférences et attitudes des élèves vis-à-vis de l'alimentation : ceux qui préféraient les aliments sains encourageaient les autres à avoir une alimentation équilibrée. De même, ceux qui incitaient leurs proches et camarades à adopter une alimentation saine étaient davantage susceptibles d'utiliser les buffets de crudités proposés dans leur cantine.

Les établissements pourraient mieux informer les élèves sur le thème de la nutrition et les exposer davantage à des fruits et légumes variés et ce dès leur plus jeune âge.



L'importance du marketing des buffets de crudités³

Lorsque les buffets de crudités étaient bien mis en avant par le marketing, les élèves des collèges et lycées de la Nouvelle-Orléans étaient trois fois plus susceptibles de les utiliser, comparativement aux élèves des établissements au sein desquels ils étaient peu promus. En outre, parmi les élèves des écoles, collèges et lycées, les filles utilisaient les buffets de crudités plus souvent que les garçons ; c'était également le cas des adolescents qui préféraient les aliments sains.

Les chercheurs ont par ailleurs examiné l'environnement scolaire et la mise en avant des buffets en se rendant directement sur place. Les buffets de crudités étaient notamment mis en valeur par les méthodes suivantes : affichages dans tout l'établissement pour leur « faire de la pub » ; informations à destination des parents, dégustations d'aliments proposés dans ces buffets.

Il conviendrait finalement d'encourager les établissements scolaires à promouvoir les buffets de crudités au moyen d'affiches et de messages, et d'impliquer les parents dans l'amélioration de l'environnement alimentaire à l'école, par exemple via des bulletins d'information ou des rencontres parents-professeurs.

Basé sur :

1. Johnson C., Myers L., et al. (2017). «Lunch Salad Bars in New Orleans' Middle and High Schools: Student Intake of Fruit and Vegetables.» International Journal of Environmental Research and Public Health 14(4): 415.
2. Andersen L., Myers L., et al. (2015). «Adolescent Student Use of School-Based Salad Bars.» Journal of School Health 85(10): 722-727.
3. Spruance L.A., Myers L., et al. (2017). «Individual- and School-Level Factors Related to School-Based Salad Bar Use Among Children and Adolescents.» Health Education & Behavior 44(6): 885-897.

Promouvoir et faciliter l'allaitement maternel et l'accès des enfants à des aliments sains comme les F&L

Thierry Gibault

Nutritionniste, endocrinologue, Paris, FRANCE

Les préférences alimentaires commencent à se développer durant le développement fœtal et évoluent tout au long de la vie, en fonction de facteurs biologiques, sociaux et environnementaux. La petite enfance est une période cruciale pour la mise en place des préférences alimentaires et représente le moment idéal pour améliorer la qualité de l'alimentation. Cet article passe en revue les facteurs influençant les préférences alimentaires de l'enfant.

Les enfants ont des préférences innées pour les goûts sucrés, salés et la saveur umami (qui correspond au goût proche du sucré du mono-glutamate de sodium) alors qu'ils rejettent les saveurs aigres et amères. Cela les aide à consommer des aliments denses en énergie et en protéines et à éviter des aliments potentiellement toxiques. Cependant, ces aversions peuvent les conduire à rejeter des aliments sains à saveur amère comme certains légumes.

Influences pré et post natales

L'enfant apprend à apprécier les saveurs des aliments dès la vie intra utérine, durant l'allaitement maternel et en consommant des aliments infantiles. Dès 11 semaines, le fœtus perçoit les changements de saveur du liquide amniotique, influencés par l'alimentation maternelle. Cette dernière détermine également le goût du lait maternel. Ces expositions pré et post natales conditionnent les préférences alimentaires de l'enfant quand il grandit.

Ainsi, les enfants de 5 à 8 mois dont la mère a consommé du jus de carotte pendant le premier trimestre de sa grossesse et au cours de l'allaitement, ont une moindre aversion pour les céréales à l'arôme de carotte que ceux dont les mères n'ont consommé que de l'eau. On ne sait pas très bien pour quelle raison l'exposition à de multiples saveurs au cours de l'allaitement est nécessaire pour influencer l'acceptation de l'enfant. Quoiqu'il en soit, l'allaitement maternel expose l'enfant à des saveurs bien plus variées que les formules infantiles et explique pourquoi les enfants nourris au sein ont des préférences plus riches au cours de la diversification alimentaire. Ainsi les enfants allaités consomment entre l'âge de 2 et 13 ans plus de F&L que ceux qui ne l'ont pas été. La qualité de l'alimentation de la mère joue donc un rôle crucial.

Diversification alimentaire

L'allaitement exclusif est recommandé jusqu'à l'âge de 4 à 6 mois en général, au moment où l'enfant commence à diversifier son alimentation avec des aliments solides, complétant ainsi ses besoins non assurés par le lait maternel seul. Durant cette période, plus l'exposition aux F&L est variée, répétée et précoce, plus facile est leur acceptation par l'enfant.

Habitudes alimentaires des parents

Le rôle des parents est crucial pour façonner les préférences alimentaires de leurs enfants. Ces derniers préfèrent les aliments familiers. Le contexte social et émotionnel joue un rôle. Récompenser par une sucrerie un enfant après avoir consommé un aliment qu'il n'apprécie pas ou le forcer à en manger ont

des effets contreproductifs. Cependant, il a été montré que récompenser un enfant par autre chose qu'un aliment qu'il aime (image ou auto collant) peut être efficace. Créer une ambiance émotionnelle positive autour d'un aliment a également son importance. Les préférences des enfants sont également modelées et stimulées par le comportement alimentaire des parents ou de leurs pairs.

En revanche, limiter la consommation d'aliments « malsains » par l'enfant s'avère plus difficile. La stricte restriction ne marche pas, ni les stratégies de contrôle. Il est plus utile de leur faire pratiquer du jardinage, de la cuisine ou de mettre à libre disposition des F&L pour encourager leur consommation.

Effets des media et de l'environnement

L'influence de la publicité télévisée est considérable chez les enfants de 2 à 11 ans. En moyenne, aux USA, les 2-7 ans sont exposés à 12 publicités par jour, les 8-12 ans à 21. La moitié des spots est consacrée aux aliments peu recommandés (sucreries, snacks, céréales, fast food...). Des études ont bien montré que la durée d'exposition à la TV des jeunes enfants est associée à une alimentation de piètre qualité. L'effet de « marque » est très puissant chez les enfants.

L'environnement médiatique est combiné à l'environnement physique qui est moins favorable dans les quartiers défavorisés où les petits commerces de marques et les fast food sont plus nombreux que les épiceries et les supermarchés, ce qui réduit les choix alimentaires.

Quelles mesures prendre ?

En termes de santé publique, l'origine multifactorielle des préférences alimentaires nécessite des approches multiples.

A tous les niveaux, il faut promouvoir et faciliter l'allaitement maternel et l'accès des enfants à des aliments sains. A l'inverse, il faut limiter l'exposition aux aliments malsains pour lesquels les enfants ont une préférence innée.

Il est donc recommandé de :

1. développer une politique de congé maternel payé, mettre en place des stratégies adaptées à l'allaitement dans les services médicaux et sur les lieux de travail ;
2. modifier l'environnement commercial en favorisant l'accès géographique et financier à des aliments sains ;
3. limiter le marketing alimentaire pour les enfants ;
4. améliorer la composition des plats de restauration et des aliments transformés ;
5. former les parents, les enseignants de petites classes et les fournisseurs de soins de l'enfant, à des pratiques alimentaires contribuant à des préférences alimentaires saines.

Ces mesures pourront apporter, non seulement l'installation et les bénéfices d'une alimentation de qualité, mais aussi améliorer la santé globale de la population.



Adopter une alimentation saine riche en fruits et légumes pour une santé mentale optimale

En septembre 2017, le Global Council on Brain Health (GCBH), une équipe de scientifiques, professionnels de santé, étudiants et experts politiques, ont évalué l'impact de l'alimentation sur la santé mentale chez des personnes âgées de plus de 50 ans.

Parmi les recommandations du GCBH, les experts préconisent d'adopter un régime à base d'aliments d'origine végétale, riche en fruits et légumes (F&L) variés, surtout les légumes verts à feuilles et les baies. En effet, il a été montré que ce régime est associé à une meilleure santé mentale.

Plusieurs exemples de modèles alimentaires, connus pour leurs bénéfices cardiovasculaires, et ayant des bienfaits sur la santé mentale sont décrits dans le rapport, à savoir :

- **L'alimentation méditerranéenne** : caractérisée par un apport élevé en acides gras mono-insaturés (tels que l'huile d'olive), en F&L, protéines végétales, céréales complètes et poisson.

Les études ont montré que cette alimentation peut diminuer le risque des maladies cardiovasculaires et contrôler le diabète.

- **Le modèle alimentaire DASH (Dietary Approach to stop Hypertension)** : à base de plantes, riche en F&L et oléagineux, avec des produits laitiers, des viandes maigres, poissons et volailles.

Ce modèle alimentaire est associé à une amélioration de la tension artérielle et du profil lipidique.

- **Le modèle alimentaire d'Okinawa** : basé sur les habitudes alimentaires de la population des îles de Ryūkyū au Japon. Cette alimentation priorise les légumes jaunes, oranges et verts, et inclut les pousses de soja et les légumineuses avec une quantité réduite de viande, céréales raffinées, sucre, sel et produits laitiers.

La population des îles de Ryūkyū est connue pour avoir une longévité exceptionnelle !

- **Le modèle alimentaire MIND (Mediterranean – Dash Intervention for Neurodegenerative Delay)** : combine l'alimentation méditerranéenne et le modèle alimentaire DASH et recommande une consommation de légumes verts à feuilles 6 fois par semaine, des autres légumes au moins une fois par jour, et des baies au moins 2 fois par semaine.

Ce modèle alimentaire souligne les bénéfices des légumes verts à feuilles et des baies particulièrement pour le cerveau.

Source : Global Council on Brain Health (2018). "Brain-Food GCBH Recommendations on Nourishing Your Brain Health." Disponible sur : www.GlobalCouncilOnBrainHealth.org

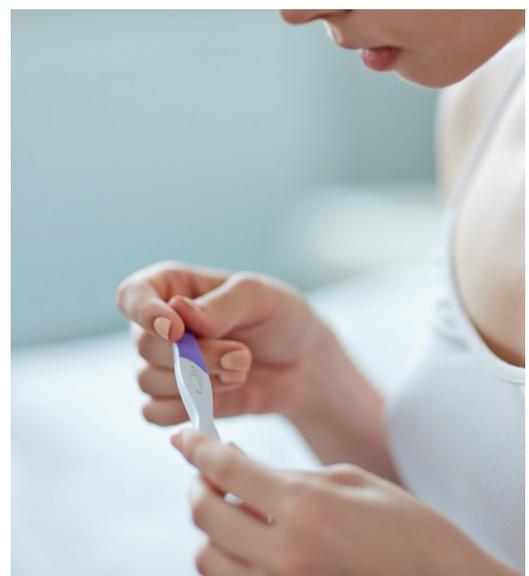
Adopter le régime méditerranéen augmente les chances de réussite lors d'une FIV

Un article récemment publié par une équipe de chercheurs grecs montre que suivre une alimentation de type « méditerranéenne » augmente les chances de réussite lors d'une Fécondation In Vitro (FIV).

Les chercheurs ont suivi les habitudes alimentaires de 244 femmes (non obèses) âgées de 22 à 41 ans engagées dans un protocole de FIV. Ils ont croisé ces données avec leur suivi clinique (implantation de l'embryon, grossesse, naissance).

Les résultats montrent que les femmes, consommant davantage de fruits et légumes frais, de céréales complètes, de poisson, d'huile d'olive, et moins de viande rouge, au cours des 6 mois précédant une FIV, ont entre 65% et 68% de chances supplémentaires d'avoir un bébé (particulièrement chez les femmes âgées de moins de 35 ans).

Du désir de grossesse à la naissance, la prise en charge nutritionnelle est un élément majeur au bénéfice de la santé de la mère et de l'enfant : meilleure fertilité, moins de complications obstétricales, néonatales, pédiatriques... Ainsi, il est recommandé aux femmes enceintes et à celles souhaitant avoir un enfant d'adopter une alimentation saine, riche en fruits et légumes pour elles et leurs bébés.



Source : Karayiannis D, Kontogianni MD, Mendorou C, Mastrominas M, Yiannakouris N. Adherence to the Mediterranean diet and IVF success rate among non-obese women attempting fertility. Hum Reprod. 2018 Jan 30.