

# LE JOURNAL

N° 19

# de la Nutrition

100% INNOVANT | 100% BASÉ SUR LA SCIENCE | 100% INDÉPENDANT

ENQUÊTE

## Vitamine D contre COVID-19

RECETTES SANTÉ

## Cuisinez les bons glucides

## Le palmarès

## des régimes minceur

FAITES LE BON CHOIX

## Les meilleurs chocolats en poudre

BIEN-ÊTRE

## Les bienfaits du sauna



PRENEZ 5 ANS D'AVANCE AVEC LANUTRITION.FR

Édition Abonnés  
Février 2022

# Édito

## **La vitamine D peut-elle nous préserver des infections ?**

La vague épidémique de COVID-19 qui a touché l'Europe dès le mois de décembre est sans précédent, et nombreux sont les Internauts qui demandent si des substances naturelles peuvent prévenir ou traiter les infections par coronavirus.

Dans ce numéro, nous nous sommes penchés sur le **dossier scientifique de la vitamine D**, qui est le nutriment anti-infectieux le plus prometteur. Les résultats de toutes les études ont été analysés et commentés, et nous avons, en contrepoint, donné la parole au **Dr William Grant**, qui est l'un des meilleurs spécialistes de cette vitamine. C'est à lire page 30.

**Quels sont les meilleurs régimes pour maigrir ?** LaNutrition a mis à jour son palmarès, inauguré en 2021. Nous avons recueilli les résultats des méta-analyses d'essais cliniques portant sur **12 régimes** parmi les plus pratiqués. Notre algorithme leur a attribué une note qui prend en compte l'efficacité des régimes, leur sécurité, le niveau d'adhésion, les bénéfices au-delà du poids, la qualité des études. Un classement exclusif à découvrir page 8.

**Vos enfants aiment les poudres chocolatées ?** Alors rendez-vous page 18. Vous verrez que la plupart des produits en rayon sont ultra-transformés. Pour faire le bon choix au supermarché, reposez-vous sur les avis de nos diététiciennes-nutritionnistes.

L'Américain **Max Lugavere** est l'un des meilleurs connaisseurs des secrets du cerveau en relation avec le mode de vie, qu'il partage dans son livre **La Nutrition du Cerveau** dont nous publions un extrait. Dans un entretien exclusif, il donne page 39 ses conseils aux abonnés du *Journal de LaNutrition*.

Dans ce numéro aussi, des recettes pour cuisiner **les bons glucides**, et un panorama exhaustif des bienfaits du **sauna**, en lien avec l'activation du **nerf vague**.

En février, avec LaNutrition, vous avez toujours 5 ans d'avance !

Thierry Souccar, directeur de la rédaction

Ont collaboré à ce numéro :

**Thierry Souccar**, directeur de LaNutrition

**Sarah Amiri**, diététicienne et journaliste scientifique

**Juliette Pouyat**, journaliste scientifique

**Elvire Sieprawski**, journaliste et auteure scientifique

**Marie-Céline Ray**, journaliste scientifique

**Angélique Houlbert**, diététicienne-nutritionniste

**Conception graphique et réalisation :**

Noémie Cesarone

Photos : © Shutterstock sauf pages 48 à 51  
© Alan Benson

Directeur de la publication et de la rédaction :  
Thierry Souccar

LaNutrition.fr, 2022, tous droits réservés.

22 rue d'Entre vignes

30310 Vergèze

n° SIRET : 49262889600036

# Sommaire

- 4 Les actus qui donnent  
5 ans d'avance

## ENQUÊTE

- 8 Le palmarès 2022 des régimes  
minceur

## LE BON CHOIX

- 18 Chocolat en poudre :  
faites le bon choix

## EXTRAIT

- 34 La sérotonine,  
le neurotransmetteur  
de la bonne humeur

## ENTRETIEN

- 39 Max Lugavere :  
« Le premier médicament du  
cerveau, c'est l'exercice. »

## BIEN-ÊTRE

- 42 Les bienfaits du sauna

## RECETTES SANTÉ

### Cuisinez les bons glucides

- 48 Pancakes de sarrasin  
49 Salade de fregola et d'orange  
sanguine  
50 Soupe de poisson aux saveurs  
thaïes  
51 Gâteau aux agrumes en croute  
d'amande

## DOSSIER

### 22 Vitamine D contre COVID-19



# Les actus qui vous donnent 5 ans d'avance

## ■ La vitamine D prévient les maladies auto-immunes

La prise de suppléments de vitamine D peut aider à prévenir le psoriasis, la polyarthrite rhumatoïde, le lupus et d'autres maladies auto-immunes. C'est la conclusion de l'essai contrôlé et randomisé *Vitamin D and Omega-3 Trial* (VITAL). Ce type d'études est celui qui offre le plus haut niveau de preuves. Les personnes qui ont pris 2 000 UI de vitamine D par jour, avec ou sans huile de poisson (1 g/j), pendant un peu plus de cinq ans, ont réduit de 22 % leur risque de développer une maladie auto-immune par rapport à celles qui prenaient un placebo.

"La vitamine D active un ensemble de gènes impliqués dans le fonctionnement du système immunitaire", dit le Dr Karen Costenbader (Brigham and Women's Hospital de Boston), co-auteure de l'étude.

L'étude a porté sur près de 26 000 adultes âgés de 67 ans en moyenne, non carencés et qui n'étaient pas considérés comme à haut risque de développer des maladies auto-immunes.

Il n'y a aucun inconvénient à augmenter votre apport en vitamine D et beaucoup d'avantages,

commente le Pr Michael Holick (Boston University School of Medicine). Le Dr Costenbader suggère, à titre préventif, de prendre 2000 UI de vitamine D et 1 g d'oméga-3 comme dans l'étude VITAL.

Hahn J, Cook NR, Alexander EK, Friedman S, Walter J, Bubes V, Kotler G, Lee IM, Manson JE, Costenbader KH. Vitamin D and marine omega 3 fatty acid supplementation and incident autoimmune disease: VITAL randomized controlled trial. *BMJ*. 2022 Jan 26;376:e066452.



## ■ Vin rouge et baies pourraient freiner Parkinson

Selon une étude d'observation sur plus de 1200 personnes atteintes de la maladie de Parkinson, celles qui mangent trois portions ou plus par semaine d'aliments riches en flavonoïdes ont un risque de décès prématuré réduit de 70% par rapport à celles qui en consomment peu.

Les flavonoïdes sont des constituants des végétaux. On en trouve en quantité dans le vin rouge, le thé, les tisanes, les pommes, les oignons, les baies. Ils peuvent franchir la barrière hémato-encéphalique et possèdent des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.

Zhang X, Molsberry SA, Yeh TS, Cassidy A, Schwarzschild MA, Ascherio A, Gao X. Intake of Flavonoids and Flavonoid-Rich Foods, and Mortality Risk Among Individuals With Parkinson Disease: A Prospective Cohort Study. *Neurology*. 2022 Jan 26;10.1212/WNL.000000000013275 Haut du formulaire

## ■ Omnivores et végétariens à la merci de déficits nutritionnels

Une revue systématique d'études d'observation et d'intervention publiées entre 2000 et 2020 a comparé l'apport et le statut nutritionnel de populations adultes consommant des régimes à base de plantes (principalement végétariens et végétaliens) avec celui de mangeurs de viande.

Végétariens et végétaliens reçoivent moins de protéines et d'acides gras oméga-3 à longues chaînes (EPA et DHA). Leur statut en vitamine B12, vitamine D, fer, zinc, iode, calcium est également plus faible et les marqueurs du renouvellement osseux sont plus bas. Mais ils consomment plus de fibres, d'acides gras polyinsaturés (AGPI), de folates, vitamines C et E et magnésium.

De leur côté les mangeurs de viande risquent d'avoir des apports insuffisants en fibres, en acides gras polyinsaturés, en acide alpha-lino-



lénique, en folates, en vitamines D et E, en calcium et en magnésium.

Tous les régimes alimentaires présentent donc des déficits nutritionnels de diverse nature.

Neufingerl N, Eilander A. Nutrient Intake and Status in Adults Consuming Plant-Based Diets Compared to Meat-Eaters: A Systematic Review. *Nutrients*. 2021 Dec 23;14(1):29.

## ■ 10 minutes d'exercice de plus, c'est 7 % de mortalité en moins

Selon une étude américaine, environ 110 000 décès par an pourraient être évités si les adultes âgés de 40 à 85 ans ou plus augmentaient le temps passé à pratiquer une activité physique modérée à vigoureuse d'environ 10 minutes par jour.

Plus on augmente la durée de l'activité quotidienne, plus les bénéfices sur la mortalité sont élevés : avec 10 minutes de plus par jour, le nombre de décès est réduit de 6,9 %, avec 20 minutes, de 13 %, avec 30 minutes, de 16,9 %. L'étude a été conduite à partir de données recueillies grâce à un accéléromètre porté par 4840 participants.

Saint-Maurice PF, Graubard BI, Troiano RP, Berrigan D, Galuska DA, Fulton JE, Matthews CE. Estimated Number of Deaths Prevented Through Increased Physical Activity Among US Adults. *JAMA Intern Med*. 2022 Jan 24.