LE JOURNAL de la Nutrition

N° 25

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

ENQUÊTE

La biologie de la passion amoureuse

PHYTOTHÉRAPIE

Ce que le CBD peut faire pour vous

DOSSIER

Quelle alimentation en cas de cancer ?

ALIMENTATION

L'aliment du mois à éviter

LE BON CHOIX

Articulations : les meilleurs compléments alimentaires (et les autres)

PRENEZ 5 ANS D'AVANCE AVEC LANUTRITION.FR

Prix : 4,90 €

Édition Abonnés
Septembre 2022

Édito

Quelle alimentation en cas de cancer ?

L'an dernier, 18 millions de nouveaux cas de cancer ont été recensés dans le monde, et 10 millions de patients en sont morts : un décès sur six. Comment mettre toutes les chances de son côté en cas de diagnostic ? Dans ce numéro, nous montrons qu'à côté des traitements classiques, certains changements alimentaires peuvent améliorer la survie. Lesquels opérer si on est atteint d'un cancer ? **Le jeûne, le régime cétogène**, sont-ils conseillés et quels bénéfices réels en attendre ? Un dossier spécial enrichi par un entretien avec le Dr Laurent Schwartz, dont nous vous proposons un extrait du nouveau livre en exclusivité.

Les solutions naturelles contre l'arthrose

En vieillissant, nos articulations s'usent et nous font souffrir. Le cartilage se régénère moins bien, nos mouvements sont altérés : l'arthrose s'installe. De nombreux compléments alimentaires visent le confort et la souplesse des articulations. Que valent-ils vraiment ? Nous avons procédé à un banc d'essai de ces compléments alimentaires dédiés à la santé articulaire. D'autres solutions naturelles existent, comme en témoigne Laura Azenard, auteure du livre *Comment j'ai vaincu l'arthrose*.

La biologie des passions amoureuses

« *On ne voit bien qu'avec le cœur* », écrit Saint-Exupéry dans *Le Petit Prince*. Mais comment expliquer scientifiquement nos élans amoureux, amplifiés, nous disent les sociologues, par la période estivale qui s'achève ? Hormones, messages nerveux, sont à la manœuvre pour nous pousser dans les bras de l'être aimé – pour le meilleur et parfois pour le pire… Les mécanismes physiologiques de la passion amoureuse n'auront plus de secret pour vous quand vous aurez lu cet article.

Également au sommaire de ce numéro

- Les études qui ont compté ces dernières semaines.
- Ce que le CBD peut faire pour vous.
- Une nouvelle chronique proposée par le Dr Pascal Goncalves : l'aliment du mois à éviter.
- 4 recettes de petits-déjeuners et goûters pauvres en sucre, qui raviront les enfants (et leurs parents).

Avec LaNutrition, vous avez toujours 5 ans d'avance !

Dr Marie-Céline Ray

Ont collaboré à ce numéro :
Thierry Souccar, directeur de la Rédaction
Dr Marie-Céline Ray, journaliste scientifique
Dr Pascal Goncalves, médecin et conférencier
Elvire Sieprawski, journaliste et auteure scientifique
Angélique Houlbert, diététicienne-nutritionniste
Magali Walkowicz, diététicienne-nutritionniste

Conception graphique et réalisation : Noémie Cesarone

Photos : © Shutterstock

Directeur de la publication et de la rédaction : Thierry Souccar

© LaNutrition.fr, septembre 2022, tous droits réservés.

22 rue d'Entre Vignes
30310 Vergèze, France
n° SIRET : 49262889600036

Sommaire

ACTUS

4 Les découvertes qui donnent 5 ans d'avance

LE BON CHOIX

9 Compléments pour le confort articulaire : faites le bon choix

+ 3 Questions à Laura Azenard

EXTRAIT

30 Les clés du cancer

PHYTOTHÉRAPIE

36 Ce que le CBD peut faire pour vous

ENQÛETE

40 La biologie de la passion amoureuse

NUTRITION

40 L'aliment du mois à éviter

RECETTES

46 Petits-déj & goûters pauvres en sucres

DOSSIER

16-28 Quelle alimentation pour lutter contre le cancer ?

Les actus qui vous donnent 5 ans d'avance

Un lien entre viande rouge, microbiote et maladie cardiovasculaire

D'après une étude de l'université Tufts, des molécules produites par le microbiote expliqueraient en partie le risque élevé de maladie cardiovasculaire associé à la viande rouge. Pour arriver à cette conclusion, les chercheurs ont analysé les échantillons sanguins de près de 4 000 adultes en bonne santé, de plus de 65 ans, suivis sur une durée médiane de 12,5 ans. Ils ont trouvé que la consommation de viande, en particulier de viande rouge et de charcuterie, était liée à un risque plus élevé d'athérosclérose : le risque augmentait de 22 % pour 1,1 portion par jour. En revanche, la consommation de poisson, de volaille et d'œufs n'était pas significativement liée à un risque accru de maladie cardiovasculaire.

Certains métabolites – des sous-produits de la digestion des aliments - sont associés à un risque accru de maladie cardiovasculaire. Parmi eux, le TMAO, ou N-oxyde de triméthylamine, est produit par les bactéries intestinales lors de digestion de la viande rouge qui contient de grandes quantités de L-carnitine. Des taux sanguins élevés de TMAO chez l'homme sont associés à des risques plus élevés de maladies cardiovasculaires.

« *L'essentiel de l'attention portée à la consommation de viande rouge et à la santé a porté sur les niveaux de graisses saturées alimentaires et de cholestérol sanguin* », a déclaré le Dr Meng Wang, un des auteurs de l'étude. « *Sur la base de nos découvertes, de nouvelles interventions pourraient être utiles pour cibler les interactions entre la viande rouge et le microbiome intestinal afin de nous aider à trouver des moyens de réduire le risque cardiovasculaire.* »

L'inflammation participe également au risque cardiovasculaire plus élevé associé à la consommation de viande rouge.

Wang et al. Dietary Meat, Trimethylamine N-Oxide-Related Metabolites, and Incident Cardiovascular Disease Among Older Adults: The Cardiovascular Health Study. *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology.* 1er août 2022. ◆

Le manque de sommeil détruit le cerveau des enfants

Les enfants qui manquent de sommeil souffrent plus de dépression, d'anxiété et de comportements impulsifs. Une recherche récente met en évidence les effets néfastes et préoccupants du manque de sommeil sur la structure même du cerveau, conduisant à des problèmes cognitifs et mentaux.

Cette étude de l'université du Maryland a examiné les données de plus de 8 300 enfants âgés de 9 à 10 ans. Les enfants qui dormaient moins de neuf heures par nuit avaient moins de matière grise ou un plus petit volume dans certaines zones du cerveau responsables de l'attention, de la mémoire et du contrôle de l'inhibition.

Ze Wang, professeur de radiologie diagnostique et de médecine nucléaire, précise : « *Ces différences ont persisté après deux ans, une découverte inquiétante qui suggère un préjudice à long terme pour ceux qui ne dorment pas assez.* »

Les participants qui dormaient suffisamment avaient tendance à dormir progressivement moins sur deux ans, ce qui est normal à mesure que les enfants grandissent. Mais les habitudes de sommeil de ceux qui dormaient insuffisamment n'ont pas beaucoup changé.

Pour Albert Reece, doyen de la faculté de médecine de l'université du Maryland, « *Le sommeil peut souvent être négligé pendant les journées chargées de l'enfance remplies de devoirs et d'activités périscolaires. Nous voyons maintenant à quel point cela peut être préjudiciable au développement d'un enfant.* »

Entre 6 et 12 ans, les enfants devraient dormir entre 9 à 10 heures par nuit. Pour aider les jeunes à dormir, il est conseillé d'avoir une routine de sommeil régulière, de faire de l'activité physique pendant la journée et de limiter le temps d'écran, notamment avant le coucher.

Yang et al. Effects of sleep duration on neurocognitive development in early adolescents in the USA: a propensity score matched, longitudinal, observational study. *The Lancet Child Adolescent Health.* 29 juillet 2022. ◆

LE JOURNAL de laNutrition

ÉDITION ABONNÉS

Abonnez-vous à laNutrition

Recevez le e-magazine mensuel
Format PDF

+

Accès **illimité au site laNutrition.fr**
& aux contenus **exclusifs abonnés**

Votre abonnement d'un an : 39€ seulement

JE M'ABONNE