LE JOURNAL de la Nutrition

N° 26

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

LE BON CHOIX

Les meilleures boissons végétales

RENTRÉE

Des enfants plus zen avec la cohérence cardiaque et la méditation

LA CHRONIQUE DE DR FOOD

L'aliment du mois à éviter

COUPE DU MONDE

Le régime de nos footballeurs

ANIMAUX

Comment aider son chat contre les vers parasites ?

PRENEZ 5 ANS D'AVANCE AVEC LANUTRITION.FR

Prix : 4,90 €

Édition Abonnés
Octobre 2022

Édito

Rentrée scolaire : comment aider son enfant à se sentir mieux et moins stressé

Stress, problèmes de sommeil, douleurs, maladies chroniques… Les enfants ne sont pas épargnés en période de scolarité. Comme les adultes, ils peuvent avoir besoin de techniques corps-esprit pour mieux gérer de petits bobos comme de plus gros soucis au quotidien. Dans ce numéro, nous nous intéressons à deux méthodes simples à mettre en place avec un enfant, et qui ont fait leurs preuves dans les écoles ou les hôpitaux : la cohérence cardiaque et la méditation. Avec à la clé des bénéfices sur l'attention, la mémoire et les résultats scolaires. Un dossier spécial rédigé avec deux experts en la matière : le Pr Tu-Anh Tran, chef du service pédiatrie au CHU de Nîmes, et Emmanuel Duquoc, coach en cohérence cardiaque, avec en exclusivité un extrait de son nouveau livre.

La nutrition de nos champions

La Coupe du monde de football 2022 nourrit les polémiques. Mais de quoi se nourrissent les footballeurs qui y participent ? Notre équipe a enquêté auprès du staff qui entoure les footballeurs. Elle vous révèle comment ils se préparent nutritionnellement à une compétition. À vous d'y piocher de bonnes idées pour vos séances de sport amateur !

Les meilleurs laits végétaux du supermarché

Pour réduire leur consommation de produits animaux ou parce qu'ils sont intolérants au lait, de nombreux consommateurs se tournent vers des boissons végétales. Mais quelles sont les plus intéressantes pour la santé ? Que faut-il surveiller sur les étiquettes de ces produits ? Nous vous proposons ici une sélection de laits végétaux, les plus sains possible et dénués de produits cosmétiques ! En complément, Fabien Badariotti, auteur de *La meilleure façon de manger végétal*, nous donne des conseils pour ne pas manquer de protéines quand on est végétarien ou végétalien/végan.

Également au sommaire de ce numéro

- Les études qui ont compté ces dernières semaines
- Un entretien avec Maye Musk, diététicienne-nutritionniste, conférencière et mannequin
- Les solutions naturelles pour lutter contre les vers parasites du chat
- La chronique de notre Dr Food, le Dr Pascal Goncalves, qui a analysé le contenu d'une vinaigrette industrielle
- 4 recettes sans gluten pour se faire plaisir sans risque de gêne intestinale

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

Dr Marie-Céline Ray

Ont collaboré à ce numéro :
Thierry Souccar, directeur de LaNutrition
Dr Juliette Pouyat, journaliste scientifique
Elvire Sieprawski, journaliste et auteure scientifique
Dr Marie-Céline Ray, journaliste scientifique
Angélique Houlbert, diététicienne-nutritionniste
Jules Morcel, doctorant en nutrition
Dr Pascal Goncalves, médecin et conférencier
Emmanuel Duquoc, coach en cohérence cardiaque
Réalisation : Émilie Boismoreau
Photos : Shutterstock©
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

ACTUS

4 Les découvertes qui donnent 5 ans d'avance

LE BON CHOIX

8 Les meilleures boissons végétales

12 Fabien Badariotti : « On peut remplacer le lait de vache par des laits végétaux. »

SPORT

38 L'alimentation du sportif de haut niveau

POINT DE VUE

42 Interview de Maye Musk

ANIMAUX

44 Comment aider son chat contre les vers parasites ?

CHRONIQUE

46 L'aliment du mois à éviter

RECETTES

4 recettes sans gluten

50 Pain aux noix et graines de sésame
51 Pizza au poivron et aux olives
52 Tarte au citron
53 Carrés aux noix

DOSSIER - ENFANT

16-31 La cohérence cardiaque et la méditation pour aider les enfants à lutter contre le stress

Les actus qui vous donnent 5 ans d'avance

Un complément de vitamines et minéraux améliore les fonctions cognitives

L'étude COSMOS-Mind a voulu savoir si l'administration quotidienne pendant 3 ans d'un extrait de cacao (contenant 500 mg/jour de flavanols) par rapport à un placebo et d'un complément multivitaminé (MVM) par rapport à un placebo améliorait la cognition chez 2 262 femmes et hommes âgés de 73 ans en moyenne.

Des tests individuels ont évalué l'état cognitif, le rappel de liste de mots, la création de pistes orales, la fluidité verbale, le rappel de nombres et de leur ordre. L'évaluation a également porté sur la fonction exécutive et la mémoire.

Résultats : L'extrait de cacao n'a eu aucun effet sur la cognition globale. En revanche, par rapport au placebo, la prise d'un supplément quotidien de vitamines et minéraux a entraîné un bénéfice statistiquement significatif sur la cognition globale ; cet effet était encore plus prononcé chez les participants ayant des antécédents de maladie cardiovasculaire. Le supplément a également amélioré la mémoire et la fonction exécutive.

COSMOS-Mind est donc le premier grand essai clinique contrôlé apportant la preuve de l'intérêt de supplémenter en vitamines et minéraux les personnes âgées pour améliorer leurs fonctions cognitives. Le bénéfice de cette supplémentation semble être plus important chez les adultes atteints de maladies cardiovasculaires.

Baker LD, Manson JE, Rapp SR, Sesso HD, Gaussoin SA, Shumaker SA, Espeland MA. *Effects of cocoa extract and a multivitamin on cognitive function: A randomized clinical trial. Alzheimers Dement*. 2022 Sep 14.

Trop de viande conduirait au foie gras

La stéatose hépatique non alcoolique (NAFLD) est une affection sérieuse du foie qui se traduit par une infiltration graisseuse pouvant évoluer vers une forme plus grave appelée NASH, avec fibrose, et risque de cirrhose ou de cancer. Une petite étude prospective israélienne a cherché à évaluer l'association entre les changements de consommation de viande et l'incidence et la rémission de la NAFLD et une fibrose hépatique importante. L'étude a porté sur 316 volontaires âgés de 40 à 70 ans. La consommation de viande était considérée comme élevée si elle

était égale ou supérieure à 88,2 g par jour chez les femmes et 122,9 g par jour chez les hommes.

Résultats : les personnes qui consommaient constamment beaucoup de viande avaient un risque 2,55 fois supérieur d'apparition et/ou de persistance d'une NAFLD que celles qui en consommaient peu. Une association similaire a été montrée pour une consommation constamment élevée de viande rouge et/ou de viande transformée (≥16.3 g/jour pour une femme et ≥37.2 g/jour pour un homme). Une consommation constamment élevée de viande rouge et/ou de viande transformée était associée à un risque près de 5 fois plus élevé de fibrose par rapport à une consommation constamment faible.

S'il est confirmé, le lien entre consommation élevée de viande et NAFLD pourrait s'expliquer par des teneurs élevées en graisses saturées et en cholestérol, en fer héminique et par l'apparition de composés toxiques au cours de la cuisson, tels que les produits de glycation avancée (AGE) ou les amines hétérocycliques. De plus, trop de viande peut altérer l'équilibre et la diversité du microbiote, et conduire à l'apparition et la progression de la NAFLD. Enfin, les conservateurs, nitrites ou nitrates utilisés dans la transformation de la viande sont associés à la NAFLD et à la fibrose hépatique.

Ivancovsky-Wajcman D, Fliss-Isakov N, Grinshpan LS, Salomone F, Lazarus JV, Webb M, Shibolet O, Kariv R, Zelber-Sagi S. *High Meat Consumption Is Prospectively Associated with the Risk of Non-Alcoholic Fatty Liver Disease and Presumed Significant Fibrosis. Nutrients.* 2022 Aug 27;14(17):3533. ◆

Exercice et vitamine D peuvent améliorer la sclérose en plaques

La sclérose en plaques (SEP) est la maladie neurologique la plus courante ; elle affecte le fonctionnement du système nerveux, ce qui réduit la qualité de vie. Le but de cette étude était d'étudier l'effet de l'entraînement aérobie à domicile et de la supplémentation en vitamine D sur la fatigue et la qualité de vie chez des patientes atteintes de SEP pendant l'épidémie de COVID-19. L'étude a porté sur 40 femmes (20 - 40 ans) atteintes de SEP.

Les participantes ont ensuite été réparties au hasard dans l'un de ces quatre groupes : exercice (groupe AT : intensité 50-75 %, 20-40 minutes par jour, trois jours par semaine), supplémentation en vitamine D (groupe Vit D : 50 000 UI une fois par semaine), AT plus supplémentation en Vit D et contrôle sédentaire.

Résultats : après huit semaines d'intervention, le degré de fatigue était nettement réduit dans les groupes AT + Vit D, AT et Vit D alors que la fatigue avait augmenté dans le groupe témoin. La qualité de vie a augmenté de manière significative dans les groupes AT + Vit D, AT et Vit D par rapport au groupe contrôle. De plus, les participantes du groupe AT + Vit D avaient une qualité de vie significativement plus élevée que celles du groupe AT et du

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