LE JOURNAL de la Nutrition

N° 18

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

DOSSIER

Santé, alimentation, bien-être : 22 résolutions pour 2022

PROGRAMME MINCEUR

7 jours pour perdre les kilos des fêtes

SCIENCE DE LA NUTRITION

Les découvertes qui ont marqué 2021

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Hypersensible ? Des solutions pour aller bien

Comment manger VRAI, VÉGÉTAL, VARIÉ

PRENEZ 5 ANS D'AVANCE AVEC LANUTRITION.FR

Édition Abonnés
Janvier 2022

Édito

Chère abonnée, Cher abonné,

Si vous êtes comme la plupart des adultes, vous avez probablement pris un peu de poids pendant les fêtes. Mais savez-vous que ce poids est là pour rester ? En fait, il représente l'essentiel du poids accumulé chaque année par un adulte. Pour éviter cela, nos diététiciennes-nutritionnistes ont concocté **un programme minceur de 7 jours** associant jeûne intermittent et menus à charge glycémique basse, avec de nombreuses recettes savoureuses.

Avec du poids en moins, quoi de mieux pour démarrer l'année 2022 que… **22 bonnes résolutions** ? Celles que nous proposons sont faciles à tenir. Surtout, elles feront du bien à votre corps et à votre âme. Par exemple, adoptez ces 8 petits pas alimentaires qui vous mettront sur le chemin de changements plus radicaux. Ou introduisez une routine bien-être au réveil. Ou encore, verdissez et assainissez votre intérieur en choisissant l'une des dix plantes détoxifiantes.

Votre site santé favori a été le premier, en 2015, à parler **des aliments ultra-transformés**, et alerter sur leur présence envahissante. Dans ce numéro, le Dr Anthony Fardet, chercheur et spécialiste européen de ces aliments industriels explique en quoi ils nuisent à la santé, mais aussi à la planète. Vous saurez comment les identifier, et nous vous présentons un florilège des « pires aliments du supermarché », des têtes de rayon pour la plupart bien notées par le Nutri-Score et l'application Yuka, mais en réalité ultra-transformées donc qu'il est préférable de limiter dans son alimentation.

Le 13 janvier, c'est la journée nationale de **l'hypersensibilité**. À cette occasion, découvrez les principaux traits de ce tempérament qui concerne 30 % de la population. Pour savoir si vous êtes hypersensible, faites le test page 41 ; vous saurez aussi comment bien vivre lorsqu'on a hérité de cette personnalité, avec des conseils basés sur la science, mais aussi sur des témoignages.

Également dans ce numéro : **les découvertes les plus marquantes** de 2021, **6 raisons de consommer plus de potassium** et une sélection de **recettes spécial endurance**, pour la performance et la récupération.

Bonne lecture et tous nos vœux de bonne santé !

Thierry Souccar

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

Martine Cotinat, médecin gastro-entérologue

Conception graphique et réalisation : Noémie Cesarone

Photos : Shutterstock© sauf page 53 Scuiz'In© et pages 51, 52 et 54 Monsieur Kéto©

Directeur de la publication et de la rédaction : Thierry Souccar

LaNutrition.fr, 2021, tous droits réservés.

22 rue d'Entre vigne
30310 Vergèze
n° SIRET : 49262889600036

Sommaire

ACTUS

4 Ce que nous avons appris en 2021

LE BON CHOIX

8 Les pires aliments du supermarché

EXTRAIT

12 "Manger vrai, le livre"

ENTRETIEN

15 Dr Anthony Fardet : « Les aliment-sultra-transformés abîment notre santé et celle de la planète. »

MINCEUR

28 Programme Destock Kilos des fêtes

PHYTOTHÉRAPIE

36 6 raisons de consommer plus de potassium

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

38 Hypersensible ? Des solutions pour aller bien

RECETTES

Le menu de l'endurance

47 Taboulé de quinoa aux fruits
48 Barres toniques
49 Wrap de sarrasin saumon-avocat
50 Crème de récupération au kaki

DOSSIER

18 22 bonnes résolutions pour 2022

Ce que nous avons appris en 2021

Une sélection des études importantes de l'année écoulée.

Les aliments ultra-transformés, moteurs de la mauvaise santé

Les aliments ultra-transformés (AUT) se présentent sous la forme d'assemblages d'ingrédients, eux-mêmes très transformés, destinés à mimer de vrais aliments. LaNutrition a été en 2015 le premier média à alerter sur leur présence, leurs effets potentiels et donner des conseils pour les repérer.

Une revue systématique des études publiées sur le sujet vient de conclure que les personnes qui consomment le plus d'aliments ultra-transformés (AUT) ont plus de risques de déclarer des maladies chroniques non transmissibles comme le surpoids, l'obésité, le diabète, mais aussi les cancers et la dépression. Conclusion. Les AUT, écrivent les auteurs, « *renferment des substances qui ne sont que rarement ou jamais utilisées dans les préparations culinaires, telles que les isolats de protéines ou les amidons modifiés. L'utilisation d'arômes, colorants, émulsifiants et autres additifs cosmétiques est destinée à masquer leurs ingrédients de base et à rendre le produit final attrayant et agréable au goût* ».

Les AUT ne favorisent pas la satiété, entraînent une réponse glycémique élevée, créent un environnement intestinal favorable aux maladies inflammatoires, et peuvent contenir des quantités importantes de produits de glycation avancée (AGE), qui favorisent le stress oxydatif et l'inflammation

Au cours des dernières décennies, on a observé une augmentation de la consommation de ces aliments. Selon une étude de 2021, les AUT contribuent à 1 calorie sur 3 consommée en France.

Jardim MZ et al. Ultra-processed foods increase non-communicable chronic disease risk. *Nutr Res*. 2021 Nov;95:19-34.

■ Vitamine D et oméga-3 : un espoir contre les maladies auto-immunes

Une supplémentation en vitamine D et en acides gras oméga-3 a été liée à une diminution du risque de maladie auto-immune dans l'analyse secondaire d'un grand essai randomisé. Près de 17 000 adultes (âge moyen de 67 ans) ont été suivis pendant 5 ans. Par rapport à celles qui prenaient un placebo, celles qui ont pris un supplément de vitamine D (2000 UI/jour), ont eu 22% de risque en moins de développer une maladie auto-immune. Le groupe qui prenait un supplément d'acides gras oméga-3 (3,1 g par jour) a vu son risque réduit de 15%. L'analyse suggère que l'association vitamine D et oméga-3 conduit à un risque abaissé de 31%.

Il n'y avait aucune différence significative dans les événements indésirables entre les groupes actifs et placebo.

« *La supplémentation pendant 5 ans en vitamine D3 et/ou en acides gras oméga-3 a réduit les maladies auto-immunes incidentes de 25 à 30 % chez les personnes âgées par rapport à celles qui n'ont reçu aucun supplément* », concluent les auteurs de l'étude. « *L'importance clinique de ces résultats est élevée, étant donné qu'il s'agit de suppléments non toxiques bien tolérés, et qu'il n'existe pas d'autres thérapies efficaces pour réduire l'incidence des maladies auto-immunes* », a-t-elle commenté.

Hahn J, et al. Vitamin D and marine n-3 fatty acid supplementation and prevention of autoimmune disease in the VITAL randomized controlled trial. *ACR* 2021; abstract 0957.

■ Les laits artificiels enrichis n'améliorent pas les performances intellectuelles des enfants

Les nourrissons élevés avec du lait artificiel enrichi en acides gras à longues chaînes (DHA), ou en fer, n'ont aucun avantage en termes de résultats scolaires plus tard à l'adolescence, selon une étude britannique. En fait, une légère réduction des performances scolaires a été observée chez les enfants âgés de 11 ans qui avaient reçu un lait enrichi en DHA. Des études ont suggéré que cet acide gras soutient le développement neurologique et favorise l'acuité visuelle. Dans le lait maternel humain, les niveaux de DHA sont très variables, il est donc difficile de déterminer une quantité optimale pour le lait maternisé. La règlementation européenne oblige les fabricants à ajouter du DHA dans tous leurs laits, ce qui n'est pas le cas aux USA.

Cette étude remet en cause le bien-fondé de certaines allégations concernant les laits infantiles. Dans la nouvelle étude, la supplémentation en fer dans le lait maternisé n'a montré aucun effet cognitif bénéfique. Le lait maternel contient peu de fer, et la raison évolutive probable en est que le fer dans l'intestin facilite la croissance de bactéries pathogènes.

Compte tenu du manque d'avantages associés à la supplémentation en fer et de ses effets néfastes possibles sur la croissance et maintenant la cognition, il est temps de se demander si les réglementations régissant la composition des laits maternisés doivent être revues