



Edito : Au menu de cette 3^{ème} newsletter juteuse : petit déjeuner, collations, fruits et légumes...

A cet égard, une étude menée entre 2010 et 2011 sur un peu plus de 500 écoliers rennais âgés de 9 à 11 ans a été réalisée. Presque 10 % d'entre eux ne consomment pas de petit déjeuner, ce chiffre s'élevant avec l'âge. Ce repas est important car il contribue pratiquement à un quart des apports journaliers et il aide à la couverture des besoins en protéines, phosphore, vitamines B5 et B12. Près de la moitié des enfants prennent un petit déjeuner est en accord avec les recommandations (composé d'un produit céréalier, d'un produit laitier et d'un fruit). Ce constat peut encore être amélioré en encourageant la consommation de produits céréaliers moins raffinés et de fruits.

L'été arrive et avec les fruits et légumes de saison, l'occasion de mettre à l'honneur cette catégorie d'aliments et leur contribution à l'équilibre alimentaire, lorsqu'ils sont pris au petit déjeuner, aux repas ou en collation.

Source : Lepicard EM, et al. Analyse quantitative et qualitative de la composition nutritionnelle du petit-déjeuner chez les écoliers français âgés de 9 à 11 ans. J Hum Nutr Diet 2016. Doi 10.1111/jhn.12412

Sommaire

- Edito
- À vos Agendas !
- Retour sur action : Animation «Petit déjeuner à l'école»
- Du côté de la science :
 - (1) - Le petit déjeuner et les repas fast food sont associés à des biomarqueurs sélectifs du syndrome métabolique
 - (2) - Corrélation entre les repas scolaires du programme national et la prise de fruits et légumes à domicile
 - (3) - Goûter et indice de masse corporelle
- En cuisine : Smoothie bowl
- En Bref !



À vos Agendas !

- Du 14 au 26 juin 2017 : **Fête des Fruits et Légumes Frais**
La prochaine édition estivale de la Fête des fruits et légumes frais aura lieu du 16 au 25 juin 2017, partout en France.
La Fête des fruits et légumes frais, dans la continuité de la Semaine Fraîch'attitude, est un événement dédié aux fruits et légumes frais. Son objectif est de faire découvrir ou redécouvrir ces produits au grand public, et plus particulièrement aux enfants et à leurs parents.

<http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com>

Exemple d'animation à Rennes : lundi 19 juin au Centre Social Ty Blosne de 9h30 à 11h30 :
Matinale des initiatives : pour partager un moment de bien-être, une séance de découverte de la douane, suivie d'une dégustation de jus de fruits frais. Réservé aux adultes, sans inscription. Boulevard de Yougoslavie (Métro Triangle ou Blosne, Bus 32, 33, 61 et 161).
Plein d'autres animations sur : metropole.rennes.fr



- Dimanche 6 août 2017 : **Apéro Paddle Party**
Animations, découverte et course en relais en stand up paddle board sont organisées par le Centre nautique de Cancale le dimanche 6 août 2017.
A partir de 17h00, Plage de Port Mer, 35260 Cancale



Retour sur action : Animation «Petit déjeuner à l'école»



Ecole Jacques Prévert à Rennes - 28 mars 2017

Le 28 mars 2017, la Maison de la nutrition, du diabète et du risque cardiovasculaire a proposé une animation autour du petit-déjeuner à l'école maternelle Jacques Prévert. Un petit déjeuner a été proposé aux élèves : au menu, pains spéciaux, muesli, jus de fruit pressé minute, yaourt et fromage. Dans la continuité, un atelier de préparation d'un muesli maison, animé par une diététicienne, a été proposé aux parents. Les parents ont pu ainsi repartir à la maison avec leur préparation et la recette, pour pouvoir la refaire et la faire goûter aux enfants.

Du côté de la science...

La surcharge pondérale et l'obésité des jeunes ont augmenté de façon drastique depuis les 30 dernières années. L'association de facteurs de risque tels que HTA, hypercholestérolémie, hyperglycémie et insulino-résistance contribue à aggraver le risque métabolique et conduit à des maladies cardio-vasculaires à l'âge adulte. La période de l'adolescence est marquée par une alimentation déséquilibrée (absence de petit déjeuner, restauration en fast food) et une inactivité physique.

3 articles montrent l'intérêt d'une alimentation plus équilibrée :



Une étude a été réalisée aux USA chez 367 jeunes âgés de 11 à 18 ans. L'évaluation du petit déjeuner s'est faite sur le nombre de repas pris par semaine, celle des fast food sur le nombre de fois où les jeunes les ont consommés le dernier mois. L'objectif était de montrer une corrélation entre l'alimentation et certains critères cliniques : poids, taille, tension artérielle, IMC, ainsi que des critères biologiques après 12 heures de jeûne : glycémie, bilan lipidique (HDL, LDL).

Les résultats : ¼ des jeunes sont en surpoids ou obèses, le petit déjeuner est pris en moyenne 3 fois/semaine, les fast food 3 fois/mois. La consommation moyenne est de 1955 calories par jour. Un nombre plus élevé de petits déjeuners est associé à un IMC plus bas, tandis qu'une fréquence plus grande de fastfood est liée à un IMC plus important et une glycémie et un bilan lipidique plus hauts. On peut expliquer ces conséquences négatives par la forte densité énergétique, la richesse en acides gras saturés et en sel de ce type d'alimentation.

Cette étude montre donc que la prise régulière d'un petit déjeuner et la diminution des fast food chez les jeunes permettraient de ralentir la survenue d'un syndrome métabolique et de maladies cardio-vasculaires chez les adultes. Une éducation à l'équilibre alimentaire dans les écoles et les facultés pourrait y contribuer.

Sources : Kara L Marlatt, Kian Farbaksh, DR Dengel, L A Lytle - Preventive medicine reports 3 (2016) 49-52



La consommation de fruits et légumes par les enfants d'âge scolaire est en dessous des recommandations. Les résultats du NHANES (recueil de données nationales sur la santé et la nutrition) montrent que seulement 18 à 20 % des enfants consomment 5 fruits et légumes /jour, surtout dans les familles de faible niveau social.

La contribution de programmes nutritionnels concernant le déjeuner et le petit déjeuner a été étudiée par une équipe américaine sur une population au statut socio-économique bas et d'ethnies diverses.

4 questions étaient posées : quelle est la consommation journalière de fruits et légumes dans cette population ? Quelle proportion est prise à l'école ? Y-a-t-il une différence selon le sexe, l'âge ou le poids ? Quel rôle peuvent jouer les repas scolaires dans la prise régulière de fruits et légumes chez les enfants qui en consomment le moins ?

L'étude concernait 103 enfants âgés de 9 à 12 ans : 56 % des garçons et 36 % des filles sont en surpoids : tous ont pris le déjeuner à l'école, 61 le petit déjeuner. L'évaluation est faite par des entretiens de 30 à 45 minutes portant sur la journée précédente. Les résultats donnent une prise journalière en moyenne de 3,6 fruits et légumes (moins chez les garçons que chez les filles), dont la moitié est prise à l'école : 80 % des enfants en consomment moins de 5 par jour (59 % sont pris à l'école) ; pour les 20 % qui en consomment plus de 5, 34 % sont pris à l'école. Il n'y a pas de différence selon l'âge, l'ethnie ou le poids.

On peut donc dire que les repas scolaires ont un impact important, surtout pour les enfants qui ont une consommation habituelle faible dans les familles à niveau socio-économique bas, où les aliments de forte densité énergétique prédominent.

La conclusion de cette étude est d'encourager les efforts faits par les administrateurs, les éducateurs et le personnel de restauration des établissements scolaires pour augmenter la consommation de fruits et légumes, afin de diminuer l'obésité infantile.

Il serait aussi nécessaire de promouvoir des programmes pour les parents afin d'augmenter cette consommation à domicile.

Source : Ramona Robinson-Obrien, Teri Burgess-Champoux, Jess Haines, Peter j Hannan, Dianne Neumark-Sztainer Journal of school health octobre 2010, vol 80 no 10, p 487-492



Les goûters permettent une diminution de l'IMC chez les enfants en surcharge pondérale et une augmentation chez ceux qui souffrent de maigreur.

Cette étude a été conduite chez 2277 enfants chinois âgés de 2 à 13 ans. L'objectif est de retrouver une relation entre l'IMC et la consommation de goûters énergétiquement différents. En Chine, ceux-ci sont préférentiellement constitués de fruits.

Les résultats : aucune corrélation n'a été retrouvée chez les enfants de poids normal. Par contre, l'IMC a augmenté chez les enfants maigres prenant un goûter riche et il a diminué chez les enfants obèses prenant un goûter faiblement énergétique. Ceci montre le bienfait des fruits dans la composition d'un goûter.

Sources : Lindsey Smith Taillie , Dantong Wang, Barry M Popkin - The journal of nutrition 1er Juin 2016 vol 146 no 6 p1268-1275

En cuisine...



Smoothie bowl

Ingrédients pour 2 personnes :

- 120 g de fraises mûres ou fruits rouges
- 1 pomme
- 10 cl de jus de pomme
- 2 petits-suisseux naturels
- 1 sachet de sucre vanillé
- topping : 1/2 banane en rondelles, myrtilles, noix de coco râpée, graines de chia ou autres ingrédients de votre choix : flocon d'avoine, amande, noisette.

Préparation :

1. Laver et préparer les fruits ;
2. Les mixer avec les petits suisseux et le jus de pomme ;
3. Utiliser le topping pour décorer ;
4. Déguster !



En Bref !

- Du nouveau pour le Nutriscore

L'étude expérimentant 4 systèmes d'étiquetage nutritionnel vient de conclure à la supériorité du logo Nutriscore comparés aux autres logos. En pratique, ce système graphique sera recommandé aux entreprises de l'agro-alimentaire et aux distributeurs sans être obligatoire. Ce dispositif a pour objectif d'influencer le comportement d'achat du consommateur.

Pour en savoir plus : Ministère des affaires sociales et de la santé (15 Mars 2017), Marisol TOURAINE se félicite des résultats des études sur l'impact d'un logo nutritionnel : leur intérêt et l'efficacité du logo Nutri-score sont démontrés [communiqué de presse] repéré à : http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/17_03_15_-_cp_logo_nutritionnel_2_.pdf

- L'ANSES (Agence Nationale de Sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail) révisé les repères de consommation alimentaire :

En janvier dernier, l'ANSES a rendu un avis relatif à l'actualisation des repères de consommation alimentaire pour la population française adulte. Il porte sur une consommation renforcée de légumineuses, la nécessité de favoriser des produits céréaliers moins raffinés ainsi que l'intérêt de consommer des huiles végétales riches en acides alpha-linolénique (oméga 3). En parallèle, l'agence insiste sur la nécessité de limiter la consommation de viandes (hors volaille), de charcuteries et des boissons sucrées.

Pour en savoir plus : <https://www.anses.fr/fr/content/l%E2%80%99anses-actualise-les-rep%C3%A8res-de-consommations-alimentaires-pour-la-population-fran%C3%A7aise>



MAISON DE LA NUTRITION, DU DIABÈTE
ET DU RISQUE VASCULAIRE

Maison de la nutrition, du diabète et du risque vasculaire : MNDRV

2, rue du Bignon - Bâtiment Bignon 3 - 35000 Rennes - Tél : 02 99 41 83 78

Copyright © 2017 Maison de la nutrition, du diabète et du risque vasculaire, Tous droits réservés.

Newsletter MNDRV - Pour se désabonner, envoyer un mail à maisonnutrition35@orange.fr.



Notre page Facebook



- Notre Site Web

