

QUOI DE NEUF ?

En 2023, la nutrition évolue à un rythme rapide, en intégrant les avancées scientifiques et les nouvelles tendances alimentaires (végétalisation des aliments, viande de synthèse, aliment fonctionnel ou « alicament », cuisine zéro déchet...).

L'accent se porte sur une approche holistique de la santé, mettant en avant la diversité et la qualité alimentaire, la personnalisation des suivis diététiques et la prise en compte environnementale.

La conscience de l'impact environnemental des choix alimentaires gagne également en importance, reflétant une tendance vers une nutrition durable et éthique.



LES ACTUALITES EN NUTRITION EN 2023

L'EVOLUTION DE L'OBESITE EN FRANCE ET EN EUROPE

- En France, selon un rapport de la Ligue contre l'obésité, le taux d'obésité en 2023 est de 17% contre 8,5% en 1997.

La hausse de l'obésité frappe particulièrement les 18-24 ans. En 1997, 2,1% des 18-24 ans étaient obèses, contre 9,2% en 2020.

- Dans la Région européenne de l'Organisation Mondiale de la Santé (53 pays), le rapport 2022 révèle que 59 % des adultes et près d'un enfant sur 3 (29 % des garçons et 27 % des filles) sont en surpoids ou obèses. La prévalence de l'obésité chez les adultes de la Région européenne est supérieure à celle de toutes les autres Régions de l'OMS, à l'exception des Amériques.

L'obésité constitue un défi croissant en Europe : un citoyen européen sur six est considéré comme obèse et plus de la moitié des adultes de l'UE sont en surpoids.

L'obésité est un grave problème de santé publique car elle augmente le risque de maladies chroniques telles que l'hypertension, le diabète, les maladies coronariennes et certains cancers.

En moyenne, dans l'Union Européenne, le surpoids et l'obésité réduisent l'espérance de vie de près de trois ans, selon le "Panorama de la santé" de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE).

« Il faut faire de l'alimentation, pour tous, une source de plaisir, de partage, de création, de joie, de dépassement de soi. Il faut aussi en faire un moyen de sauver la planète et la vie ».

Jacques Attali dans « Histoires de l'alimentation » en 2019

FOCUS SUR LES RECOMMANDATIONS

POUR LE DIAGNOSTIC DE LA DENUTRITION CHEZ LA PERSONNE DE 70 ANS ET PLUS

La spirale de la dénutrition



La Haute Autorité de Santé propose aux professionnels médico sociaux de nouveaux outils pour dépister plus précocément la dénutrition des personnes âgées de plus de 70 ans. La dénutrition touche près de 3 millions de Français, parmi lesquels au moins un tiers a plus de 70 ans. Cette situation est particulièrement préoccupante dans la mesure où la dénutrition s'accompagne d'un accroissement de la morbidité (chutes, fractures, hospitalisations, infections nosocomiales), de la perte d'autonomie et de la mortalité.

Les **critères observables** sont les suivants (1 seul critère suffit) :

- **Perte de poids** $\geq 5\%$ en 1 mois ou $\geq 10\%$ en 6 mois ou $\geq 10\%$ par rapport au poids habituel avant le début de la maladie
- **IMC (indice de masse corporelle)** < 22
- **Sarcopénie** confirmée par l'association d'une réduction de la force et de la masse musculaire.

Les **critères de cause** sont les suivants (1 seul critère suffit) :

- **Réduction de la prise alimentaire** $\geq 50\%$ pendant plus d'une semaine ou toute réduction des apports pendant plus de deux semaines par rapport à la consommation habituelle ou aux besoins protéino-énergétiques.
- **Absorption** **réduite** (malabsorption/maldigestion).
- **Situation d'agression** : pathologie aiguë ou chronique évolutive ou pathologie maligne évolutive.

Ce sont les détails quotidiens qui peuvent alerter et doivent être surveillés : une baisse des consommations alimentaires, une perte de poids, une diminution des activités, un manque d'envie, une fatigue chronique... A noter : une obésité peut cacher une dénutrition !

MEILLEUR REGIME ALIMENTAIRE 2024

Chaque début d'année le magazine américain *U.S. News and World Report* publie son classement des meilleurs régimes. Et le nom du meilleur régime 2024 vient d'être dévoilé. Avec l'aide de plus de 30 nutritionnistes, médecins et épidémiologistes qui ont passé au crible les différents régimes alimentaires en évaluant leurs critères de santé, la palme du **meilleur régime 2024** a été décerné (pour la 7e année consécutive !) au **régime méditerranéen**.

MEILLEUR REGIME ALIMENTAIRE 2024



Celui que l'on appelle également régime crétois, arrive en tête du classement toutes catégories confondues parmi les 30 régimes alimentaires étudiés.

Ce dernier peut aussi se targuer de figurer premier dans plusieurs autres catégories, parmi les 11 publiés, à l'instar du « meilleur régime pour le diabète », « meilleur régime pour la santé cardiaque », « meilleur régime pour la santé des os et des articulations » ou encore « meilleur régime pour une alimentation saine ».

Le régime méditerranéen est riche en :

- Fruits et légumes de saison (à chaque repas)
- Pain complet, pâtes et riz complet
- Légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs...)
- Poisson, notamment poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon)
- Matière grasse essentiellement apportée par l'huile d'olive

- Fruits secs (noix, noisettes, amandes, pistache...)

Le régime méditerranéen limite

- La viande rouge
- Les produits laitiers
- Les produits raffinés et ultra transformés (céréales petit déjeuner, pain de mie industriel, plats préparés...)

EVOLUTION DU NUTRI SCORE

A compter du 1^{er} janvier 2024, le Nutri-score évolue. En effet, la méthode de calcul prendra désormais plus en compte les teneurs en gras, sucre, sel ET édulcorants.

Les céréales du petit déjeuner riches en additifs et en sucre sont retrogradées au mieux en C. Un début d'amélioration... mais malheureusement le degré de transformation des aliments (largement suspecté de favoriser l'obésité et les maladies dites de civilisation : obésité, diabète, maladies cardio vasculaires...) n'est encore pas considéré. De plus, le score est attribué pour une portion systématique de 100 g d'aliments, ce qui n'est pas forcément la quantité consommée et peut semer la confusion auprès des consommateurs non avertis.



EVOLUTION DU NUTRI SCORE

Un exemple pour illustrer le risque de confusion : une huile d'olive vierge extra bio 100% origine Espagne



Huile d'olive Bio BO
75cl - Bouton d'or -
750 ml

NUTRI-SCORE NOVA eco score
A B C D E 2 C

<https://fr.openfoodfacts.org>

Huile d'olive vierge extra bio,
100% origine Espagne
Code Nutri-score : C
Code de transformation : 2 (juste
transformé, non Ultra Transformé)

Code calculé pour 100 ml
Portion moyenne / 1 personne : 15 ml soit 1
cuillère à soupe

Verre de gauche : 100 ml
Verre de droite : 15 ml

Le Nutri-score C peut induire l'idée de limiter l'utilisation de cette huile. Et pourtant, la consommation d'huiles végétales vierges est largement plebiscitée dans les recommandations de santé publique et le PNNS 4 recommande même d'« Aller vers » ce type d'aliments. De quoi se perdre... ce qui explique la perplexité des consommateurs et le retrait de certaines marques qui n'apposeront plus le logo sur leur produit.

Mieux comprendre le calcul : <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>

ASPARTAM ET COMPAGNIE...

Dans une directive rendue publique le 15 mai 2023, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) met en garde contre **l'utilisation des édulcorants sans sucre** : l'acésulfame de potassium, l'aspartame, l'advantame, les cyclamates, le néotame, la saccharine, le sucralose, la stevia et ses dérivés.

Non seulement ces produits de substitution au sucre ne **permettent pas de perdre du poids**, mais ils **peuvent présenter des risques pour la santé sur le long terme**, qu'ils soient présents dans des produits de consommation ou utilisés pour « sucrer » des aliments. En effet, ils augmenteraient la survenue de diabète de type 2, de maladies cardio-vasculaires et de mortalité chez les adultes.

CLIC Issoire Bassin Montagne

11, Rue Espagnon - 63500 ISSOIRE

Tél. : 04.73.89.67.38

Contact Prévention Santé : prevention@coordination-issoire.fr

Site internet : www.clic-issoire.fr