



COLLÈGE
DE FRANCE
—1530—



Chaire de Santé Publique

Cours - 16 mai 2023

Tour d'horizon des idées reçues en nutrition et état des connaissances scientifiques

Dr Mathilde Touvier

Directrice de l'Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (EREN)

Centre de Recherche en Epidémiologie et Statistiques (CRESS)



24,4%

des patients atteints de cancer interrogés
pensent que
la consommation régulière de vin rouge (≥ 1 verre / jour)
a un impact **favorable**
sur le pronostic de leur cancer et/ou leur risque de récurrence



- Etude réalisée auprès de 2119 Nutrinautes ayant ou ayant eu un cancer
- Seuls 32,8% ont déclaré à l'inverse un impact négatif
- D'autant plus chez les hommes, plus âgés, plus forts consommateurs d'alcool
- 35,8% des participants désapprouvaient l'assertion « Boire en moyenne un verre d'alcool par jour augmente le risque de développer un cancer »

12,9%

seulement des sites Internet cités comme sources d'information en matière de Nutrition et Santé étaient des sites **institutionnels**



- Etude réalisée en 2016 auprès de 42 113 Nutrinautes
- 8 038 sites différents cités comme sources d'information en santé/nutrition
- Un seul site institutionnel dans le top 10 : www.MangerBouger.fr (seulement 1,4% des sites cités)
- Seuls 16,0 % ont discuté avec un professionnel de santé des informations trouvées en ligne (moins encore chez les participants ayant un plus faible niveau d'étude)

30%

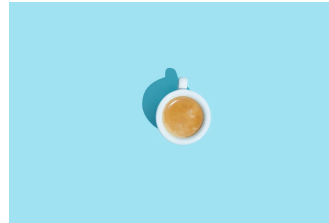
des français
reconnaissent avoir déjà relayé
des "fake news"



- Enquête réalisée en 2019 auprès d'un échantillon représentatif de la population française de 1 005 adultes
- Cette proportion était de 45% chez ceux déclarant s'informer principalement via les réseaux sociaux
- Proportions vraisemblablement sous-estimées car restreintes aux individus ayant conscience d'avoir relayé des fake news

Menu du jour

1. Tour d'horizon des idées reçues et état des connaissances scientifiques



2. « Food fakes news » : comment les identifier ? Vers quelles sources d'informations de tourner

LAIT & PRODUITS LAITIERS



LAIT : d'une image « santé » qui a été longtemps positive...



- En 1954, opération verre de lait quotidien pour les écoliers – Pierre Mendès France (président du Conseil), reconduite à diverses reprises



INA, TF1 actualités, 1977

- Image « santé » des produits laitiers largement mise en avant par les industriels du secteur dans son marketing



« Bon pour la croissance, pour les os, source de calcium et de protéines... »

... à une forte défiance depuis quelques années

Home > 6 Raisons De Ne Plus Consommer De Lait De Vache

Depuis l'enfance, les médias, les publicités et même les organismes de santé nous répètent pour être en bonne santé. Mais ce que l'on ne nous dit pas, c'est que le lait n'est pas la disponible, ni même la meilleure. Il est temps de rétablir la vérité sur le lait de vache.

Les bienfaits du lait de vache : entre mensonges et propagande

Qui n'a jamais entendu ces publicités vanter les bienfaits du lait sur la santé, allant même jus



 Bilan minceur gratuit

Clic Bien-être

Minceur

Astro

Actu minceur

Alimentation

Recettes

minceur



Sapin feuilleté au Nutella



10 as
pend.

 Accueil | Minceur | Alimentation | Lait de vache : Attention ! Votre santé est en danger

Lait de vache : Attention ! Votre santé est en danger



<https://www.clicbienetre.com/minceur/alimentation/lait-de-vache-attention-votre-sante-est-en-danger#>

RAMMES ▾ ARTICLES ▾ VIDÉOS ▾ RECETTES ▾ LIVRES

BMoove



LES DANGERS DU LAIT : POURQUOI LE LAIT EST MAUVAIS POUR LA SANTÉ

Nutrition > Aliments à éviter

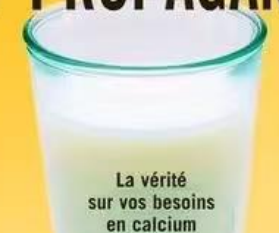
 Joris  8 commentaires  Fact Check

Les dangers du lait

THIERRY SOUCCAR

Auteur du best-seller *Santé, Mensonges et Propagande*

LAIT, MENSONGES ET PROPAGANDE



La vérité
sur vos besoins
en calcium

Les 10 maladies
que l'industrie
laitière vous cache



Le régime sans
laitages qui rend
vos os solides

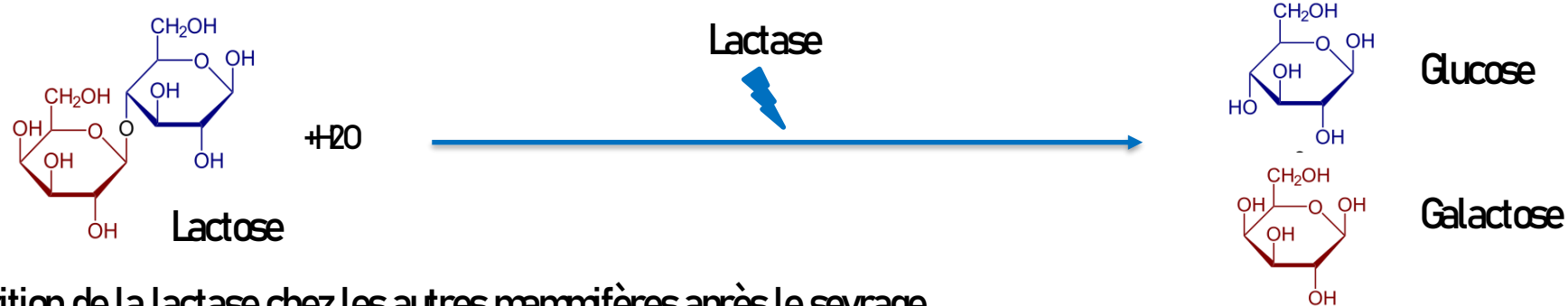
NOUVELLE ÉDITION
REVUE ET AUGMENTÉE

« Le lait entraîne des problèmes digestifs, il augmente le risque d'ostéoporose, de cancers de la prostate... »

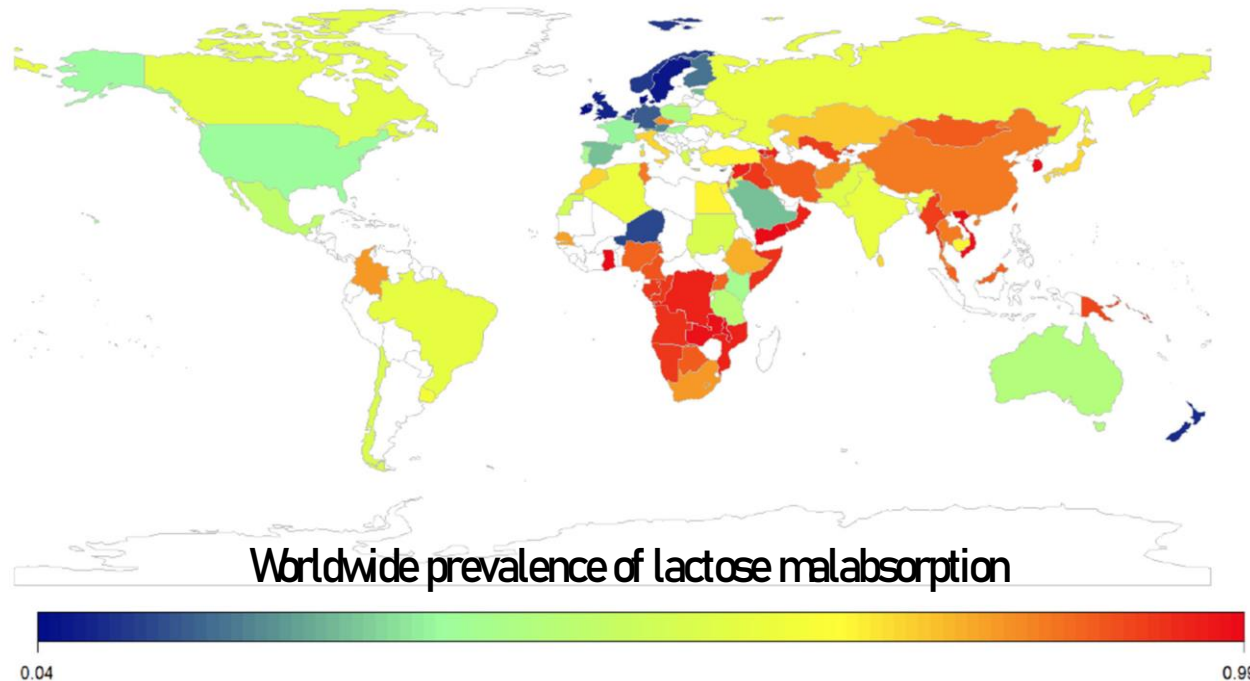
Produits laitiers et santé : éléments scientifiques – troubles digestifs



- Lactose : glucide contenu dans le lait, digéré par la lactase, enzyme présente chez les mammifères et certaines bactéries



- Disparition de la lactase chez les autres mammifères après le sevrage
- Chez l'Homme : la synthèse de lactase perdure, mais avec de fortes disparités génétiques (région LCT – 13'910 du génome humain) et donc géographiques, ex. 70-80% chez les caucasiens versus 10% en Asie



Produits laitiers et santé : éléments scientifiques – troubles digestifs



- Intolérance au lactose = symptômes liés à l'exposition au lactose chez les personnes souffrant de malabsorption du lactose
- La plupart des personnes souffrant de malabsorption du lactose tolèrent une dose d'au moins 12 g de lactose (correspondant à 250 ml de lait)
- Mais intolérance exacerbée si hypersensibilité viscérale, ex. syndrome de l'intestin irritable, sensible plus généralement aux FODMAPS (fermentable oligo-, di-, monosaccharides and polyols).

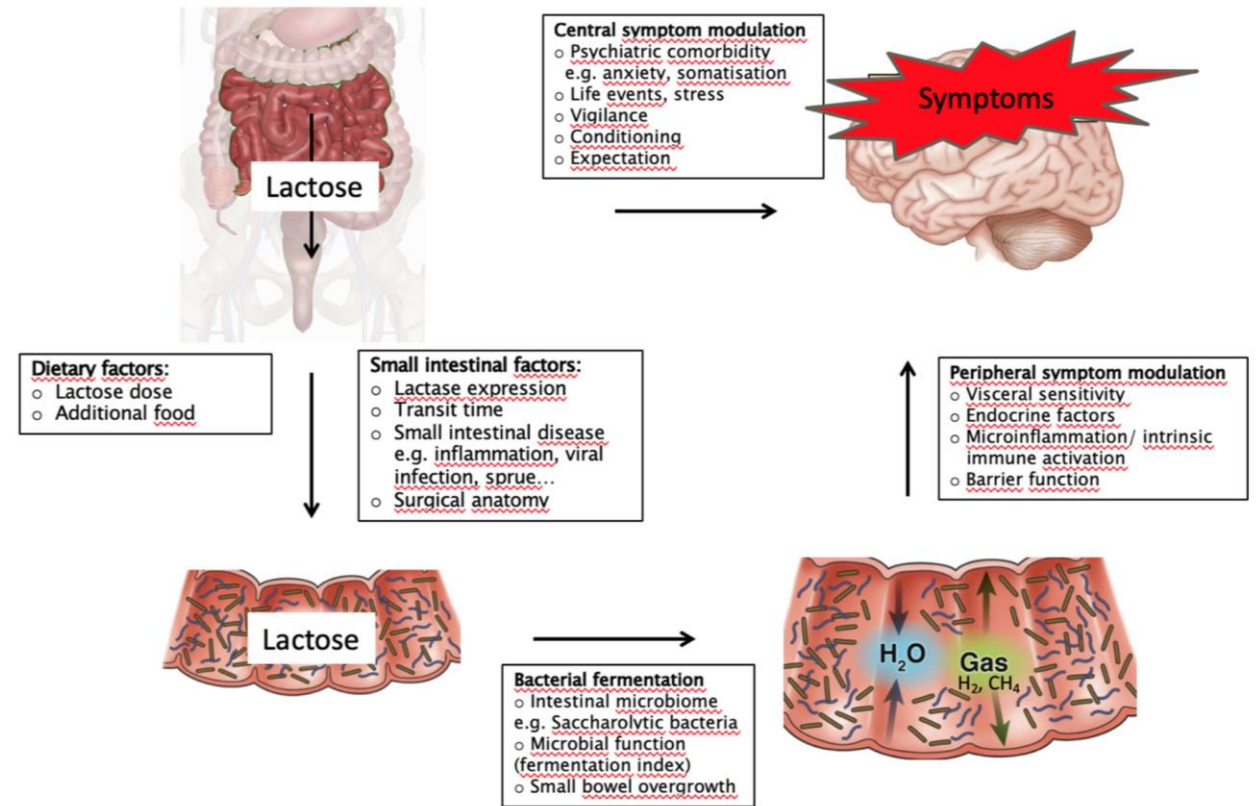


Figure 4 Mechanistic model of lactose digestion in patients with lactase persistence and lactase deficiency illustrating the relationship between lactose malabsorption, visceral sensitivity and symptoms.

- Ne pas confondre avec l'allergie aux protéines de lait de vache :
 - 2-3% des enfants de moins de 2 ans
 - Symptômes possibles : eczéma, urticaire, œdèmes, coliques, diarrhées, asthme

Produits laitiers et santé : éléments scientifiques – source de calcium



Allegations santé autorisées par l'UE: <https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal/screen/health-claims/eu-register>

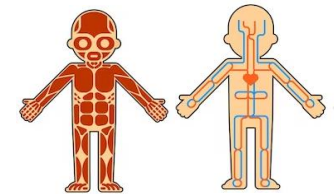
- *Calcium contributes to normal blood clotting*
- *Calcium contributes to normal energy-yielding metabolism*
- *Calcium contributes to normal muscle function*
- *Calcium contributes to normal neurotransmission*
- *Calcium contributes to the normal function of digestive enzymes*
- *Calcium has a role in the process of cell division and specialization*
- *Calcium is needed for the maintenance of normal bones*
- *Calcium is needed for the maintenance of normal teeth*
- *Calcium helps to reduce the loss of bone mineral in post-menopausal women*
Low bone mineral density is a risk factor for osteoporotic bone fractures
- *Calcium is needed for normal growth and development of bone in children*
- *Calcium and vitamin D help to reduce the loss of bone mineral in post-menopausal women*
Low bone mineral density is a risk factor for osteoporotic bone fractures
- *Calcium and vitamin D are needed for normal growth and development of bone in children*
- *Vitamin D contributes to normal absorption/utilisation of calcium and phosphorus*
- *Vitamin D contributes to normal blood calcium levels*



Calcium = minéral majoritaire dans l'organisme humain



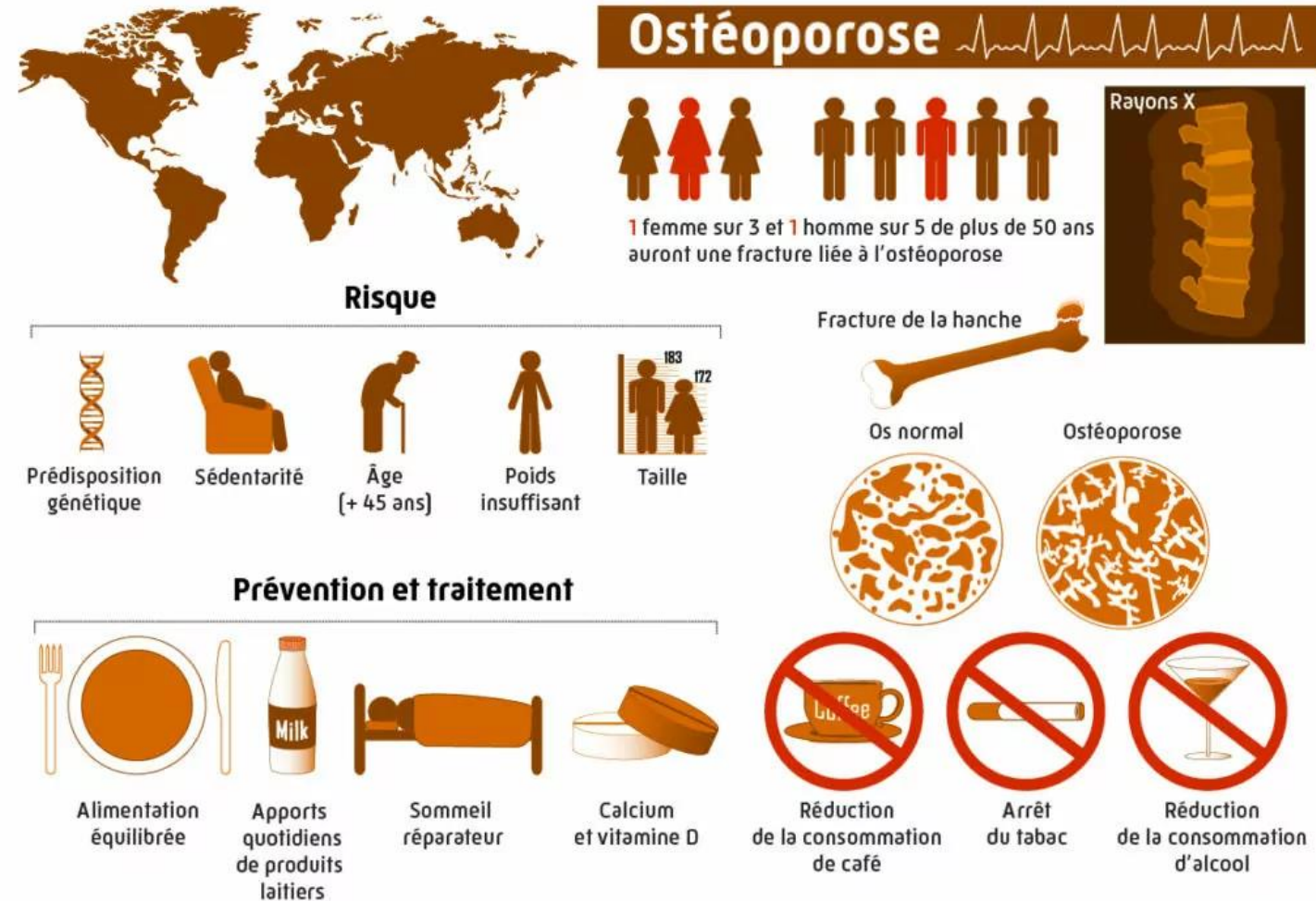
99% dans les os



1% dans les cellules notamment musculaires (contraction) et dans le sang

Si apports de Ca insuffisants → concentration sanguine trop faible → l'organisme puise dans les os → perte osseuse → risque de fracture

Produits laitiers et santé : éléments scientifiques – source de calcium



santé pratique paris



Dans l'espace:

- Dans une station spatiale en orbite : perte osseuse en 1 mois équivalente à celle d'une femme âgée ostéoporotique en 1 an
- Perte de 11% en moyenne de masse de l'os de la hanche en 6 mois
- Activité physique quotidienne pour solliciter le squelette privé de pesanteur et limiter la perte osseuse



Produits laitiers et santé : éléments scientifiques – source de calcium



Références nutritionnelles pour le calcium (mg/j)

Groupes de population	BNM	RNP	AS	LSS
Nourrissons de moins de 6 mois			200	
Nourrissons de 6 mois et plus			280	
Enfants de 1 à 3 ans	390	450		
Enfants de 4 à 10 ans	680	800		
Adolescents de 11 à 17 ans	960	1150		
Hommes et femmes de 18 à 24 ans	860	1000		2500
Hommes et femmes de 25 ans et plus	750	950		2500
Femmes enceintes ou allaitantes	750	950		2500

Besoin Nutritionnel moyen (BNM)

Référence Nutritionnelle pour la population (RNP)

Apport satisfaisant (AS)

Limite supérieure de sécurité (LSS)

Produits laitiers et santé : éléments scientifiques – source de calcium



- Produits laitiers : sources de calcium
- Autres sources de calcium (généralement moins biodisponibles) : certains produits de la mer, légumes secs, légumes verts, fruits à coque et eaux fortement minéralisées
- Vitamine D favorise l'absorption du calcium et sa fixation sur les os
≠ thé, café, alimentation riche en sel favorisant son élimination dans les urines
- Produits laitiers également sources de protéines (autres sources : poisson, œuf, produits carnés, légumineuses..)
- Mais également sources de sucre (ex. lactose) et acides gras saturés (notamment les fromages)
- Mise en garde de l'ANSES vis-à-vis des « laits végétaux » (soja, riz, amande, châtaigne, quinoa, etc.) comme substituts au lait de vache chez les jeunes enfants : couverture des besoins nutritionnels inadéquate + possible perturbations endocriniennes liées aux phytoestrogènes dans le cas du lait de soja (ANSES, 2013)

Ca (mg/100 g)	
Grana Padano	1170
Gruyère	1090
Comté	993
Camembert	380
Fromage blanc	200
Lait de brebis entier	199
Yaourt	184
Lait fermenté	160
Saint Marcelin	140
Lait de vache entier	120
Lait de vache ½ écrémé	119

Ca (mg/100 g)	
Sardines	798
Anchois	542
Amandes	260
Epinards	240
Soja graine	220
Choux frisé	185
Figue sèche	167
Roquette	160
Noix du Brésil	150
Œuf à la coque	150
Haricot blanc	120
Haricot rouge	83
Pois chiche	72
Eau minérale fortement minéralisée	57



Produits laitiers et santé : éléments scientifiques – cancer



MEAT, FISH AND DAIRY PRODUCTS AND THE RISK OF CANCER					
WCRF/AICR GRADING		DECREASES RISK		INCREASES RISK	
		Exposure	Cancer site	Exposure	Cancer site
STRONG EVIDENCE	Convincing			Processed meat ¹	Colorectum 2017
	Probable	Dairy products	Colorectum 2017 ²	Red meat ³ Cantonese-style salted fish ⁴	Colorectum 2017 Nasopharynx 2017
LIMITED EVIDENCE	Limited – suggestive	Fish	Liver 2015 Colorectum 2017	Red meat ³	Nasopharynx 2017 Lung 2017 Pancreas 2012
				Processed meat ¹	Nasopharynx 2017 Oesophagus (squamous cell carcinoma) 2016 Lung 2017 Stomach (non-cardia) 2016 Pancreas 2012
				Foods containing haem iron ⁶	Colorectum 2017
			Grilled (broiled) or barbecued (charbroiled) meat and fish	Stomach 2016	
		Dairy products	Breast (premenopause) 2017 ⁵	Dairy products	Prostate 2014 ⁷
Diets high in calcium	Breast (premenopause) 2017 Breast (postmenopause) 2017	Diets high in calcium	Prostate 2014		
STRONG EVIDENCE	Substantial effect on risk unlikely	None identified			

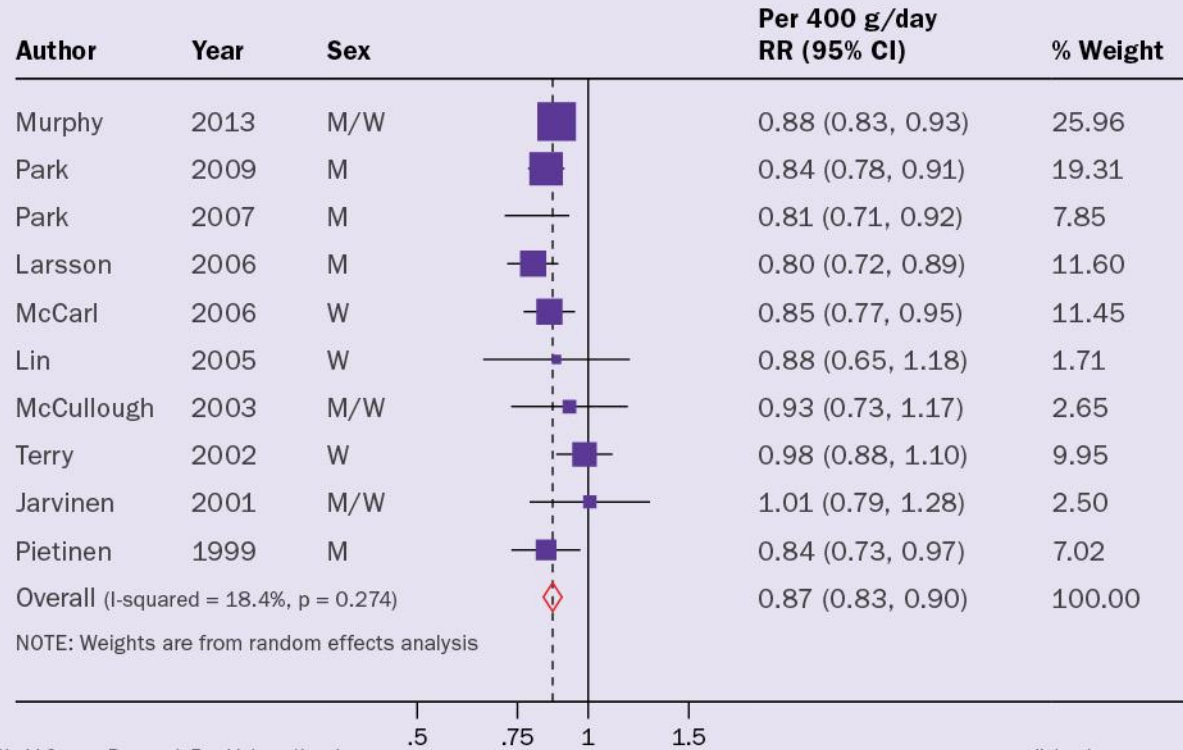
- The term 'processed meat' in the CUP refers to meats transformed through salting, curing, fermentation, smoking or other processes to enhance flavour or improve preservation.
- The evidence for dairy products and colorectal cancer includes total dairy, milk and cheese and dietary calcium intakes.
- The term 'red meat' in the CUP refers to beef, veal, pork, lamb, mutton, horse and goat.
- Cantonese-style salted fish is part of the traditional diet consumed by people living in the Pearl River Delta region in Southern China. This style of fish, which is prepared with less salt than is used in the northern part of China, is allowed to ferment, and so is eaten in a decomposed state. This conclusion does not apply to fish preserved (or salted) by other means. Evidence is primarily from case-control studies, there is only one cohort study.
- The evidence for dairy products and premenopausal breast cancer includes total dairy and milk intakes.
- The term 'haem iron' refers to iron attached to a haemoprotein, which is found only in foods of animal origin. Foods that contain haem iron include red and processed meat, fish and poultry.
- The evidence for dairy products and prostate cancer includes total dairy, milk, cheese and yogurt intakes.

© World Cancer Research Fund International dietandcancerreport.org

Produits laitiers et santé : éléments scientifiques – cancer colorectal



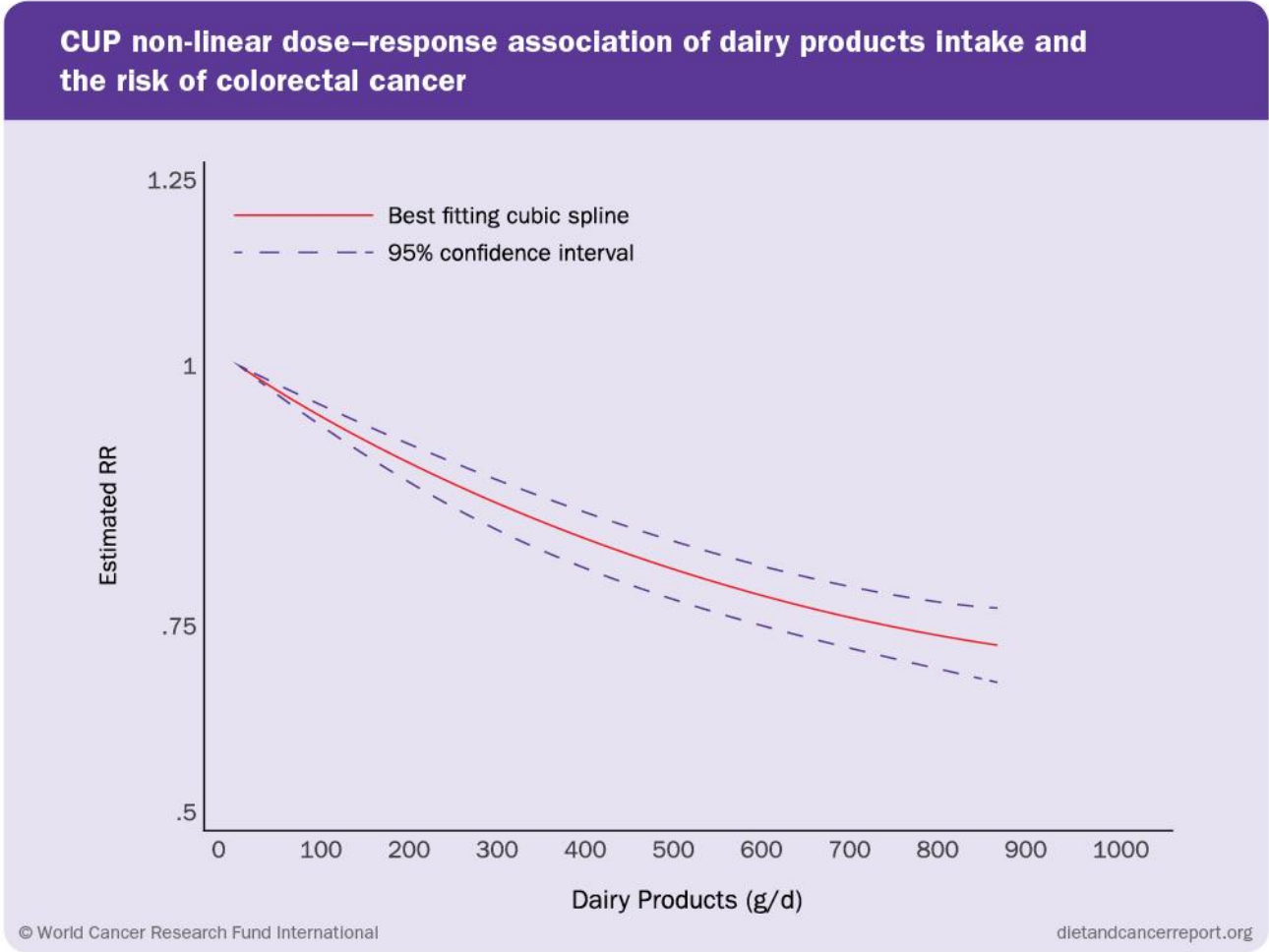
CUP dose–response meta-analysis¹ for the risk of colorectal cancer, per 400 grams increase in dairy products consumed per day



Source: Murphy, 2013 [98]; Park, 2009 [99]; Park, 2007 [100]; Larsson, 2006 [101]; McCarl, 2006 [102]; Lin, 2005 [103]; McCullough, 2003 [104]; Terry, 2002 [105]; Jarvinen, 2001 [106]; Pietinen, 1999 [68].

¹ Four studies could not be included in the dose–response meta-analysis: one reported on mortality, one on household intake and two did not provide sufficient information. For further details see CUP colorectal cancer SLR 2016, Table 107.

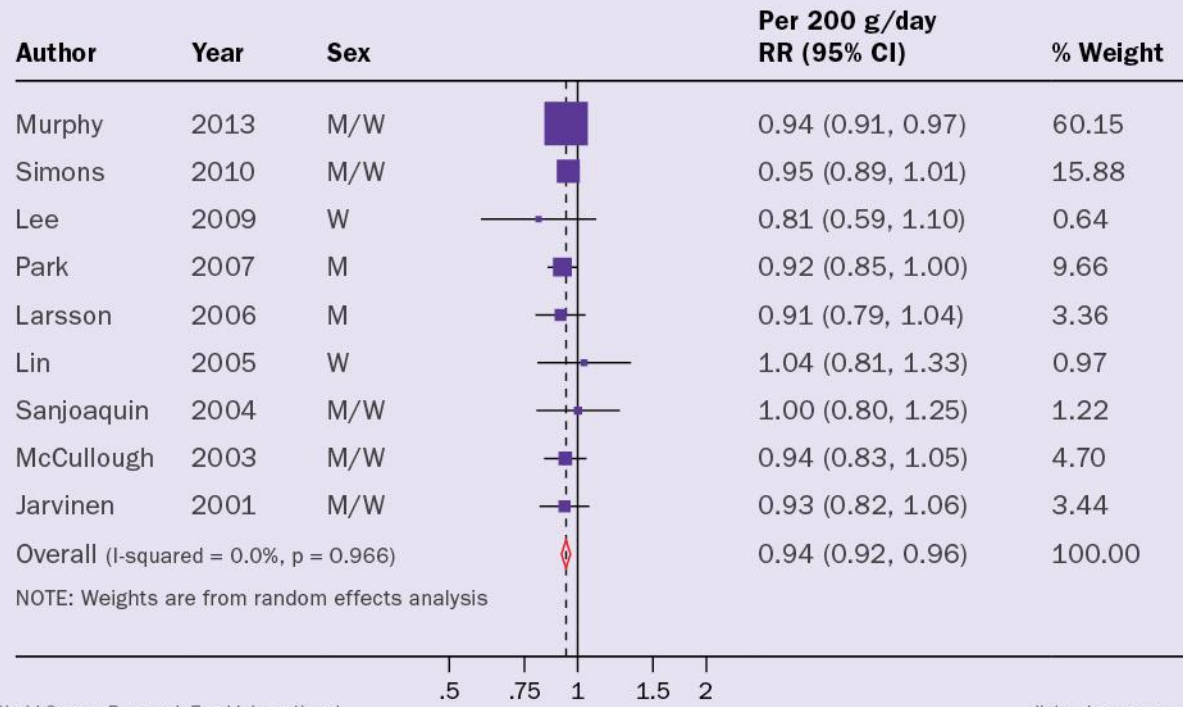
Produits laitiers et santé : éléments scientifiques – cancer colorectal



Produits laitiers et santé : éléments scientifiques – cancer colorectal



CUP dose–response meta-analysis¹ for the risk of colorectal cancer, per 200 grams increase in milk consumed per day



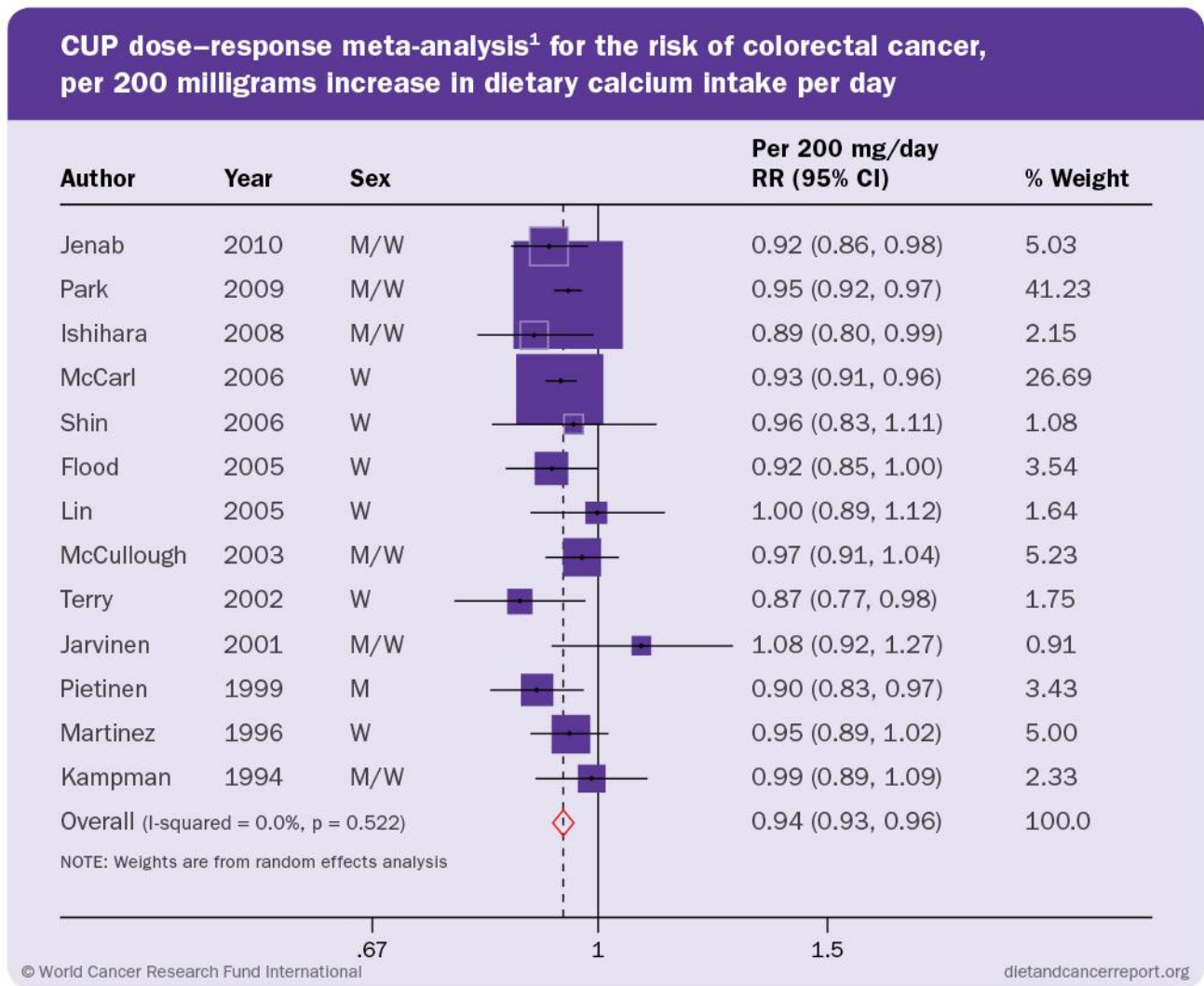
© World Cancer Research Fund International

dietandcancerreport.org

Source: Murphy, 2013 [98]; Simons, 2010 [109]; Lee, 2009 [63]; Park, 2007 [100]; Larsson, 2006 [101]; Lin, 2005 [110]; Sanjoaquin, 2004 [111]; McCullough, 2003 [104]; Jarvinen, 2001 [106].

¹ Four studies could not be included in the dose–response meta-analysis: two reported on mortality, one on household intake and one did not provide sufficient information. For further details, see CUP colorectal cancer SLR 2016, Table 115.

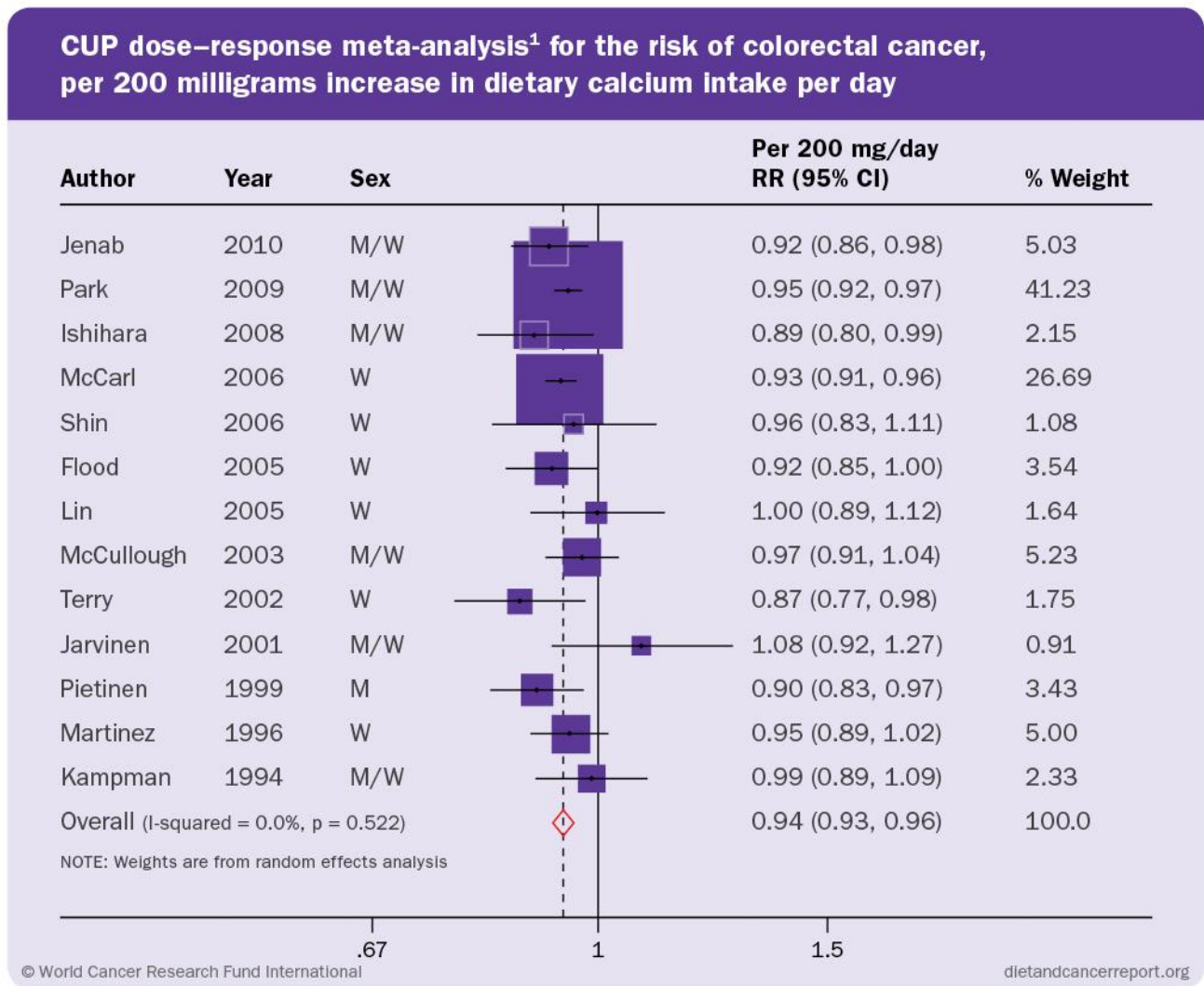
Produits laitiers et santé : éléments scientifiques – cancer colorectal



Source: Jenab, 2010 [115]; Park, 2009 [99]; Ishihara, 2008 [116]; McCarl, 2006 [102]; Shin, 2006 [117]; Flood, 2005 [118]; Lin, 2005 [110]; McCullough, 2003 [104]; Terry, 2002 [105]; Jarvinen, 2001 [106]; Pietinen, 1999 [68]; Martinez, 1996 [119]; Kampman, 1994 [114].

¹ Seven studies could not be included in the dose–response meta-analysis because sufficient information was not provided. For further details see CUP colorectal cancer SLR 2016, Appendix 4.

Produits laitiers et santé : éléments scientifiques – cancer colorectal



Source: Jenab, 2010 [115]; Park, 2009 [99]; Ishihara, 2008 [116]; McCarl, 2006 [102]; Shin, 2006 [117]; Flood, 2005 [118]; Lin, 2005 [110]; McCullough, 2003 [104]; Terry, 2002 [105]; Jarvinen, 2001 [106]; Pietinen, 1999 [68]; Martinez, 1996 [119]; Kampman, 1994 [114].

¹ Seven studies could not be included in the dose–response meta-analysis because sufficient information was not provided. For further details see CUP colorectal cancer SLR 2016, Appendix 4.

Produits laitiers et santé : éléments scientifiques – cancer de la prostate



Table 1: Summary of CUP stratified dose-response meta-analysis – dairy products

Cancer type	Increment	RR (95% CI)	I ²	No. Studies	No. Cases
CUP 2014 Non-advanced	Per 400g/day	1.09 (1.00-1.18)	53%	8	16,749
CUP 2014 Advanced	Per 400g/day	0.97 (0.91-1.05)	0%	10	4,465
CUP 2014 Fatal	Per 400g/day	1.11 (0.92-1.33)	20%	5	898

Table 3: Summary of CUP dose-response meta-analysis – other dairy product exposures

Cancer type	Increment	RR (95% CI)	I ²	No. Studies	No. Cases
CUP 2014 Whole milk	Per 200g/day	0.98 (0.95-1.01)	0%	8	19,664
CUP 2014 Low-fat milk	Per 200g/day	1.06 (1.01-1.11)	67%	6	19,430
CUP 2014 Cheese	Per 50g/day	1.09 (1.02-1.18)	0%	11	22,950
CUP 2014 Yoghurt	Per 100g/day	1.08 (0.93-1.24)	82%	6	18,282

Table 2: Summary of CUP stratified dose-response meta-analysis – milk

Cancer type	Increment	RR (95% CI)	I ²	No. Studies	No. Cases
CUP 2014 Non-advanced	Per 200g/day	1.06 (1.00-1.13)	0%	4	4,092
CUP 2014 Advanced	Per 200g/day	0.98 (0.89-1.09)	0%	4	1,072
CUP 2014 Fatal	Per 200g/day	1.04 (0.73-1.50)	68%	2	253

Mécanismes potentiels évoqués :

- Apports élevés en calcium → Régulation à la baisse de la production de 1,25 dihydroxyvitamine D pouvant favoriser la prolifération cellulaire prostatique
- Forte consommation de lait → augmentation des taux sanguins d'IGF-1 (facteur de croissance), potentiellement associée à un risque accru de cancer de la prostate

Produits laitiers : évolution des recommandations du PNNS



Adultes

➔ **Les produits laitiers : lait, yaourts, fromage, fromage blanc**
Recommandation principale : 2 produits laitiers par jour

Données complémentaires :

- Deux produits laitiers par jour, c'est par exemple un yaourt nature et un morceau de fromage ou du fromage râpé sur les pâtes.
- Pour varier les plaisirs, alternez entre yaourt, lait, fromage blanc et fromages. Variez les types de fromages.
- La crème fraîche et le beurre sont issus du lait mais ils sont riches en graisses. Ils ne sont pas comptés dans les produits laitiers. Les desserts lactés (crèmes desserts, flans...) non plus, ils contiennent en général trop peu de lait et sont souvent très sucrés.



Enfants, adoléscent, séniors: 3-4/j



VIN ROUGE - ALCOOL



6 bienfaits du vin rouge sur la santé

🕒 2021 09 28 / 👤 Mayssa / 📁 Uncategorized / 💬 0 Comments

La France est le premier consommateur de vin, à titre mondiale. D'après une théorie de "paradoxe français", les Français possèdent un avantage de 2,5 années de vie plus que les Américains, alors que ces derniers ont une consommation annuelle de vin rouge trois fois moins que celle des Français. Eh oui, boire un verre de vins par jour occasionne des effets bénéfiques sur la santé. Ce phénomène pourrait être expliqué par la présence d'antioxydants dans le vin rouge. En effet, de nombreuses études faites par des chercheurs, ont montré les vertus des antioxydants présents dans cet alcool. Toutefois, étant donné que le vin contient de l'alcool, il faut le boire avec modération : soit 1 à 2 verres par jour.

Cette boisson contribue à prévenir certaines maladies cardiovasculaires, à ralentir le symptôme de la maladie d'Alzheimer, à renforcer le système immunitaire, etc. Ici, on vous citera 6 bienfaits que peut apporter le vin rouge sur votre santé.

1. Élimine les bactéries et active la perte de poids

Un verre de vin peut très bien soigner un dépôt de tartre ou des gencives irritées. Effet, cette boisson possède une capacité d'éviter l'apparition des bactéries responsables des caries et des streptocoques. Les vins sont également efficaces contre les maux de gorge et la gingivite. En tout cas, il faudrait 60% à 80% d'alcool dans le sang afin d'éliminer totalement un virus. Ceci est non recommandé, le fait de le boire avec modération peut déjà présenter ses effets.

Après, le vin rouge peut activer un gène empêchant la formation des cellules graisseuses dans le corps humain. Il aide aussi l'organisme à éliminer les graisses existantes. Des chercheurs ont pu démontrer qu'il a des effets sur la silhouette. Ils ont quand-même précisé que les résultats sont encore plus visibles si la consommation du vin se fait dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré.

2. Préviend la maladie d'Alzheimer

D'après la revue anglophone du nom "Scientific Reports" du février 2015, le resvératrol contenu dans la peau du raisin a vraiment son effet sur la préservation de la mémoire. Du coup, il pourrait très bien être efficace pour traiter les troubles de mémoire chez les hommes et les femmes après 60 ans, surtout chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

3. Réduit les risques de cancer du poumon

Le risque de cancer du poumon, chez les hommes, serait réduit par la consommation modérée de vin rouge. Chez un homme d'âge moyen, le risque de cancer du poumon est réduit de 2% en moyenne, de 60% pour celui qui est fumeur, si les deux boivent un à deux verres par jour. Cette étude a été publiée par des revues de l'Association Américaine pour la Recherche sur le Cancer.

4. Pour le cœur : Lutte contre les maladies cardiovasculaires

Pour les problèmes cardiovasculaires, le resvératrol s'avère être une solution. Selon l'OMS (organisation mondiale de la santé), ce produit pourrait réduire les risques des maladies cardiaques de 40%. Cet antioxydant du nom de resvératrol possède des propriétés vasodilatatrices, donc aide à augmenter le diamètre des vaisseaux sanguins et à faciliter la circulation du sang à partir du cœur jusque dans tout notre corps.

5. Diminue le stress et aide à combattre la fatigue

Boire un verre de vin garantit la détente. Cette boisson possède de réelles propriétés relaxantes. Grâce à une enzyme découverte dans la peau du raisin, le système de réponse cellulaire au stress serait désactivé. Cette action provoque un effet immédiat de relaxation.

D'une autre part, la fatigue est atténuée grâce au resvératrol contenu dans le raisin. Il donne un effet boostant à l'organisme. Toutefois, il faut consommer le vin d'une façon modérée : ne pas dépasser les 1 à 2 verres.

6. Limite les effets secondaires de la radiothérapie

Une étude clinique italienne pousse à considérer le vin rouge comme un traitement des maladies du cancer. Ce rapport a montré que les femmes traitées pour un cancer du sein par radiothérapie, tout en ayant consommé une quantité modérée de vin rouge présentent moins d'effets indésirables que les femmes qui n'en boivent pas. Le vin rouge contribue à la reconstitution des cellules de la peau et à lutter contre les radiations.

De nombreuses études ont suggéré qu'il donne au vin ses propriétés bénéfiques pour la santé lorsqu'on le consomme avec modération. La consommation régulière et modérée du vin associé à une hygiène de vie spécifique serait à l'origine d'effets protecteurs sur le système cardio-vasculaire dus au potentiel antioxydant et anti-inflammatoire du resvératrol présent en grande quantité au sein de la peau et des pépins de raisins. Il aurait en plus des vertus anti-cancer, contre le vieillissement. Une autre étude affirme que la consommation d'un ou deux verres de vin rouge par jour accroît le désir sexuel de la femme.

En gros, le vin rouge allonge l'espérance de vie

En effet, selon une étude menée par les chercheurs hollandais en 2007, l'espérance de vie des hommes qui boivent un verre de vin par jour est supérieure de 3.8 années par rapport à ceux qui n'en consomment pas. Les risques de démence sénile de ces hommes seront également inférieurs de 85%.

Bref, une consommation modérée de vin rouge prolonge la durée de vie et celle de l'âge actif.

Comment être sûr de faire le meilleur achat vin rouge ?

Si le vin est rouge est bon pour la santé, lorsqu'on le consomme avec modération bien entendu, il en existe tellement qu'au moment de choisir, on se trouve parfois dans une impasse. En effet, comme nous l'avons stipulé, la France regorge de vignobles, et rares sont les régions où l'on n'en trouve pas. Il faut dire que les sous-sols des différents territoires qui constituent l'Hexagone sont propices à la croissance de la vigne.

<https://www.domainedevinsou-cahors.com/6-bienfaits-du-vin-rouge-sur-la-sante/>



> Mythes alimentaires

> Calculez votre

> Tests

> Quiz

> Échelle de crédibilité

> Cancer

Diabète et maladies du cœur

Poids

Alzheimer et Parkinson

Santé mentale

Salubrité et sécurité des aliments

Méthodologie

Cancer

La consommation de vin protège contre le cancer

Merci de prendre note qu'Extenso n'actualise plus le contenu de ce site web. Veuillez compléter cette référence avec d'autres sources.

VALEUR DE L'AFFIRMATION 1

Il y a beaucoup d'information qui circule concernant les bienfaits et les méfaits de la consommation d'alcool sur la santé. On sait, par exemple, que boire un peu d'alcool a un impact positif sur la santé cardiovasculaire. De même, les fruits, les légumes et les aliments dérivés de ceux-ci, comme le vin rouge, sont riches en différents composés, dont des antioxydants, qui aideraient à combattre le cancer. Beaucoup d'études tentent de prouver que le vin peut jouer un rôle important dans la lutte contre le cancer. Malheureusement, peu d'entre elles y arrivent.

Le régime méditerranéen

L'engouement autour de la consommation de vin prend racine dans le [régime méditerranéen](#), un type d'alimentation caractéristique des populations vivant autour de la mer Méditerranée. Les gens qui suivent ce type d'alimentation ont une santé cardiovasculaire supérieure à la norme et semblent souffrir de moins de cancers. Parmi les aliments qui composent ce régime, on retrouve notamment le vin rouge.

Le vin rouge et le resvératrol

Lorsque le raisin est transformé en vin rouge, on conserve la pelure qui est très riche en différents composés, dont des polyphénols. Pour cette raison, le vin rouge peut contenir des concentrations assez élevées de polyphénols dont le resvératrol, une des molécules du vin les plus étudiées.

Plusieurs études confèrent un effet bénéfique au resvératrol. Toutefois, ces études sont généralement effectuées sur des cellules, en laboratoire, ou chez des animaux comme des rats ou des souris. Les quantités de resvératrol qui sont utilisées sont souvent de beaucoup supérieures à ce qu'il est possible d'atteindre avec l'alimentation. Aucune étude chez l'humain n'a réussi à prouver que cette molécule avait un quelconque effet contre le cancer.

L'alcool et le cancer

Selon le Centre international de Recherche sur le Cancer (CIRC), l'alcool est l'un des 10 composants les plus fortement associés à la maladie et considère l'alcool, surtout lorsque consommée en grande quantité, comme étant carcinogène. Effectivement, de nombreuses études associent la [consommation d'alcool à divers types de cancers, dont ceux de la bouche, du pharynx et du larynx](#).

RETOUR À LA LISTE

IMPRIMER

PARTAGER

J'aime 36



L'alcool et le cancer

Selon le Centre international de Recherche sur le Cancer (CIRC), l'alcool est l'un des 10 composants les plus fortement associés à la maladie et considère l'alcool, surtout lorsque consommée en grande quantité, comme étant carcinogène. Effectivement, de nombreuses études associent la [consommation d'alcool à divers types de cancers, dont ceux de la bouche, du pharynx et du larynx](#).

D'un autre côté, la consommation modérée (1-2 verres par jour) de vin rouge de façon modérée aurait des bienfaits sur la santé cardiovasculaire et présenterait une certaine protection contre le cancer comparativement aux gens qui ne boivent pas du tout. Cependant, ces bienfaits ne sont pas observés dans toutes les études, ils disparaissent vraisemblablement lors d'une consommation supérieure à 1 ou 2 verres par jour et ils sont grandement influencés par l'âge, le sexe, la génétique et le reste de l'alimentation.

Bref, c'est l'ensemble des aliments contenus dans la diète Méditerranéenne qui fournissent un bienfait à la santé, pas seulement le vin rouge ou même le resvératrol. Les preuves des bénéfices contre le cancer que pourrait procurer la consommation de vin rouge se font plutôt rares et peu convaincantes chez l'être humain.

Toutefois, lorsque l'on observe l'impact de l'alcool sur toutes les causes de mortalité, les meilleures données probantes suggèrent de consommer moins de 2 verres standards par jour et de 10 par semaine pour les femmes et de 3 verres par jour ou 15 consommations par semaine pour les hommes avec un et idéalement deux jours d'abstinence par semaine.

Dernière modification : 3 janvier 2019

☰ Références

- > Arranz S., Chiva-Blanch G. et coll. Wine, beer, alcohol and polyphenols on cardiovascular disease and cancer. *Nutrients* 2012;4:759-781
- > Aluyen J.K., Ton Q.N. et coll. Resveratrol: potential as anticancer agent. *Journal of dietary supplements* 2012;9(1) :45-56
- > Giacosa A., Adam-Blondon A.F., Baer-Sinnott S. et coll. Alcohol and wine in relation to cancer and other diseases. *European Journal of Cancer Prevention* 2011;21:103-108
- > Guerrero R.F., Garcia-Parilla M.C., Puertas B. et coll. Wine, resveratrol and health : a review. *Natural product communication* 2009;4(5):635-658
- > Scott E., Steward W.P., Gescher A.J. et coll. Resveratrol in human cancer chemoprevention – choosing the right dose. *Mol. Nutr. Food Res.* 2012;56:7-13

Alcool et santé



- Consommation d'alcool en France élevée et stable : 11,7 litres par habitant de plus de 15 ans en 2017
- Impact toujours très élevé de l'alcool sur la mortalité :
 - deuxième cause de mortalité évitable en France
 - 41 000 décès attribuables par an dont 30 000 chez les hommes et 11 000 chez les femmes
 - à l'origine de nombreuses pathologies, ex. en 2015, 16 000 décès par cancer et 9 900 décès par maladies cardiovasculaires attribuables à la consommation d'alcool
- Risques encore méconnus du public, alors qu'ils sont réels dès le premier verre quotidien
- Désinformation de la part de certains acteurs de la filière

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/alcool>

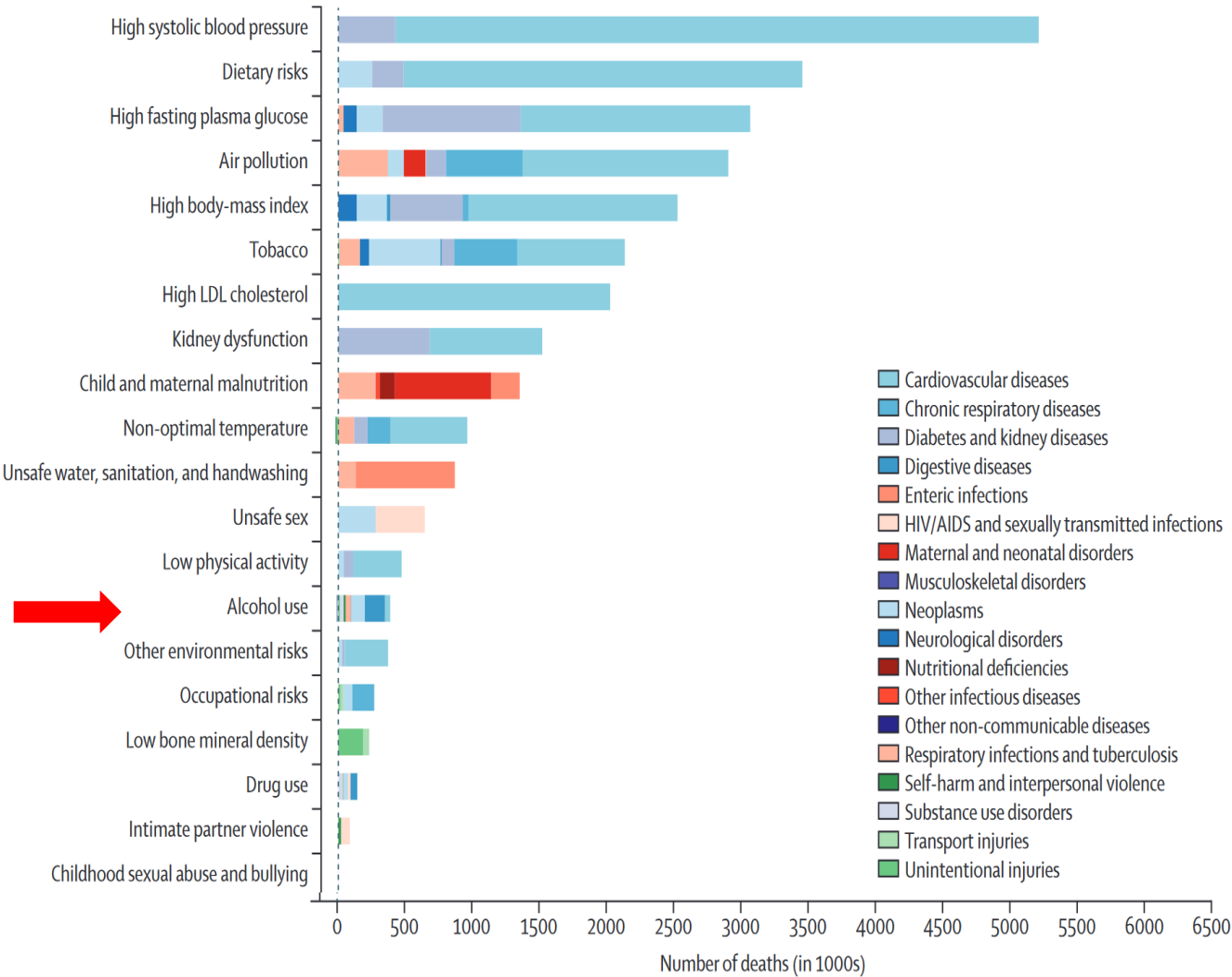
OFDT. Quantité d'alcool consommé par habitant âgé de 15 ans et plus depuis 1961 (en litres équivalents d'alcool pur)

Bonaldi, C. & Hill, C. (2019), "La mortalité attribuable à l'alcool en France en 2015", Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire.

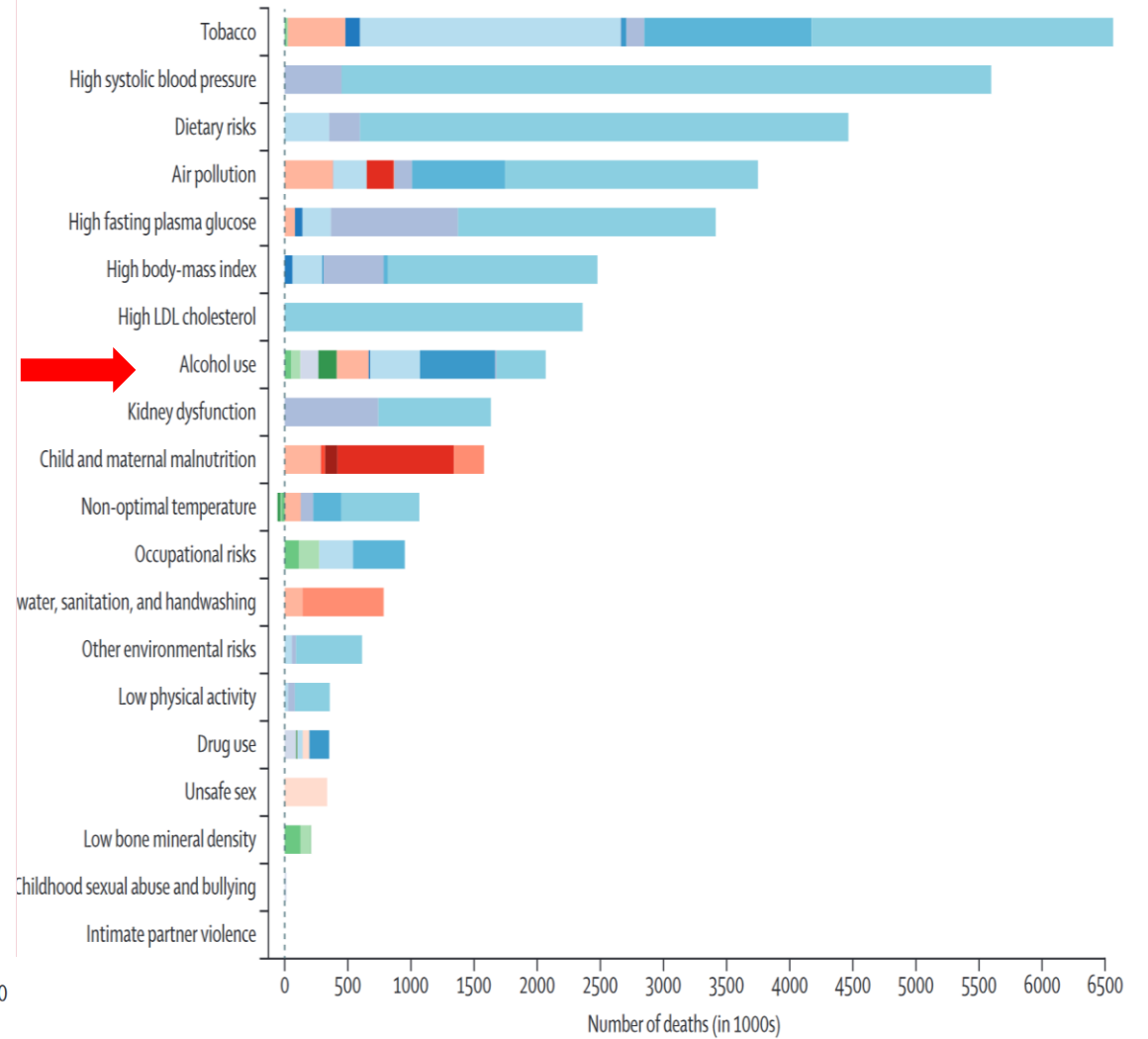
Décès attribuables à des facteurs de risques nutritionnels au niveau mondial



A Global attributable deaths from Level 2 risk factors for females in 2019



B Global attributable deaths from Level 2 risk factors for males in 2019



Lancet. 2019 Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019

Cancers attribuables au mode de vie en France métropolitaine en 2015 (CIRC/INCa 2018)



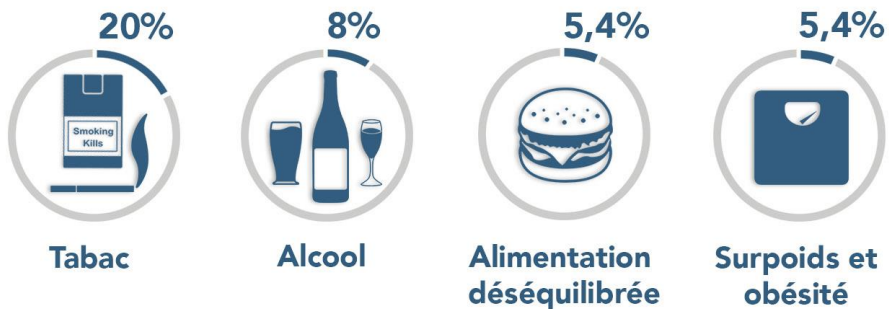
Centre international de Recherche sur le Cancer



142 000
cancers pourraient
être évités en France



Proportion des cancers liés aux principaux
facteurs de risque en France métropolitaine



- **Combinaison des facteurs** : 41,1 % des cancers sont attribuables au mode de vie et à l'environnement
- Le **tabac** et l'**alcool** sont responsables du plus grand nombre de cas de cancers évitables suivis par l'**alimentation** et le **surpoids** et l'**obésité**

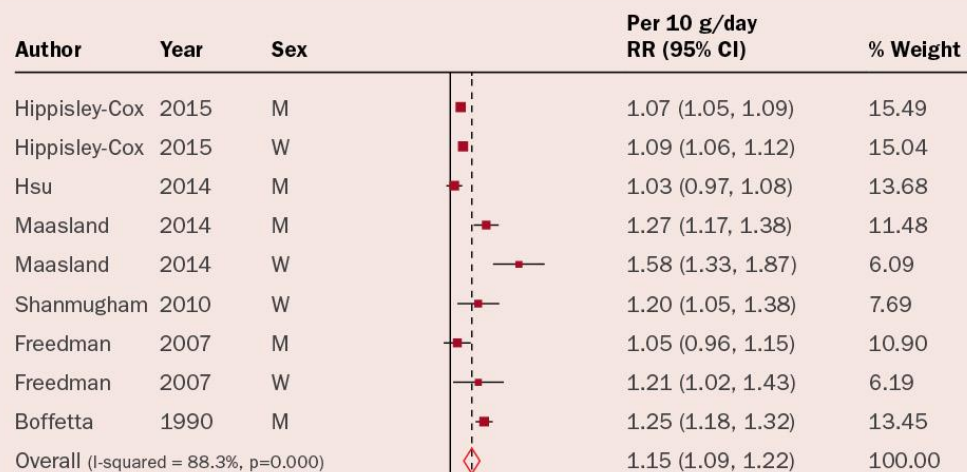
13 Causes de cancers évitables		Cancers attribuables (%)
1	Tabac	19,8
2	Alcool	8,0
3	Alimentation	5,4
3	Surpoids et obésité	5,4
9	Activité physique	0,9
11	Allaitement	0,5



Alcool et cancer – WCRF 2018 – Cavité orale et VADS



CUP dose–response meta-analysis^{1,2} for the risk of oral cavity cancer, per 10 grams increase in alcohol (as ethanol) consumed per day



NOTE: Weights are from random effects analysis

© World Cancer Research Fund International

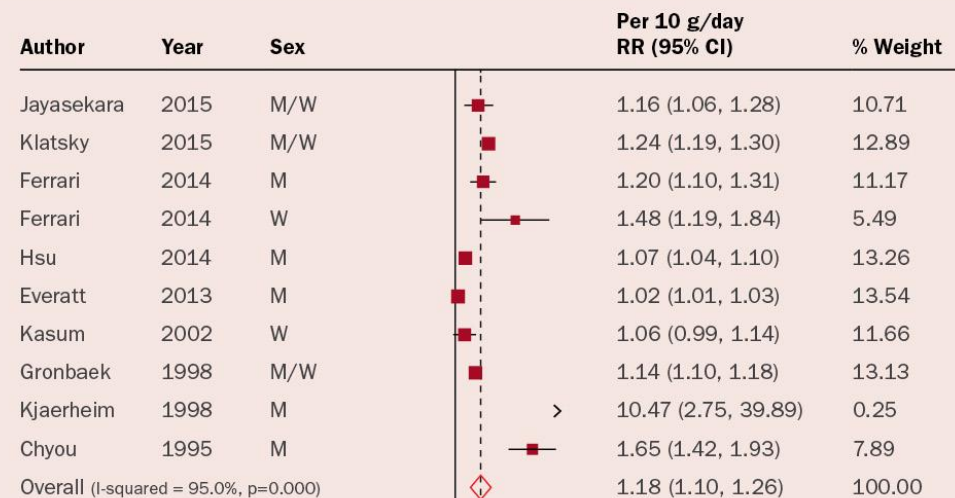
dietandcancerreport.org

Source: Hippisley-Cox, 2015 [65]; Hsu, 2014 [63]; Maasland, 2014 [8]; Shanmugham, 2010 [66]; Freedman, 2007 [67]; Boffetta, 1990 [64].

¹ Six studies could not be included in the dose–response meta-analysis, mainly because sufficient information was not provided. For further details, see CUP mouth, pharynx and larynx cancer SLR 2016, Table 9.

² A total of six studies was analysed in the CUP dose–response meta-analysis. In some studies, the relative risk for men and women was reported separately.

CUP dose–response meta-analysis¹ for the risk of upper aerodigestive tract cancer, per 10 grams increase in alcohol (as ethanol) consumed per day



NOTE: Weights are from random effects analysis

© World Cancer Research Fund International

dietandcancerreport.org

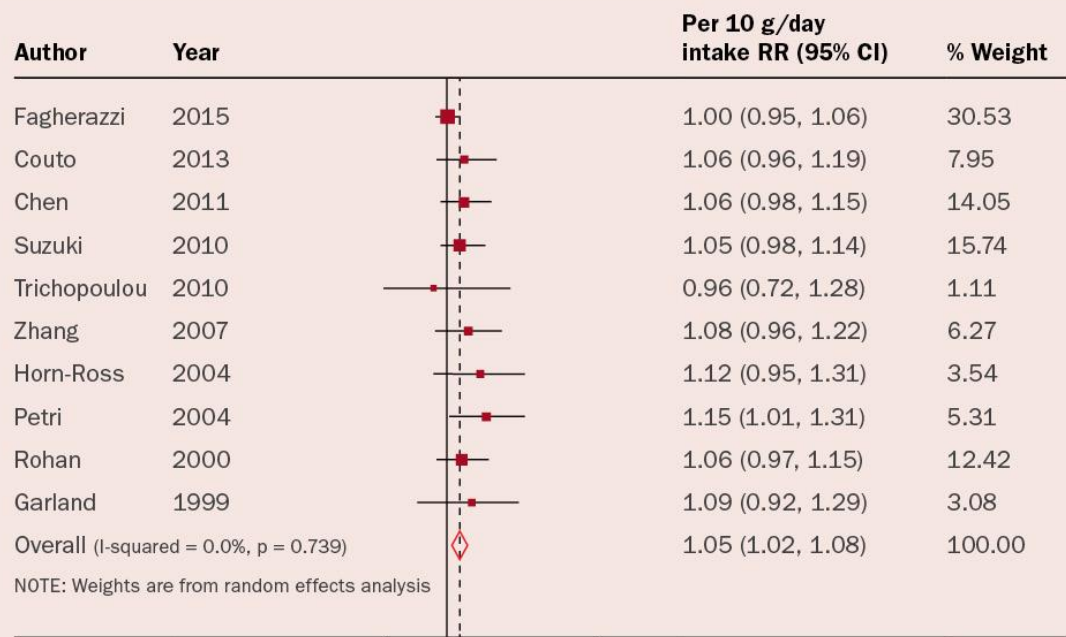
Source: Jayasekara, 2015 [84]; Klatsky, 2015 [85]; Ferrari, 2014 [86]; Hsu, 2014 [63]; Everatt, 2013 [87]; Kasum, 2002 [88]; Gronbaek, 1998 [89]; Kjaerheim, 1998 [83]; Chyou, 1995 [90].

¹ A total of nine studies was analysed in the CUP dose–response meta-analysis. In one study, the relative risk for men and women was reported separately.

Alcool et cancer – WCRF 2018 – Sein



CUP dose–response meta-analysis¹ for the risk of premenopausal breast cancer, per 10 grams increase in alcohol (as ethanol) consumed per day



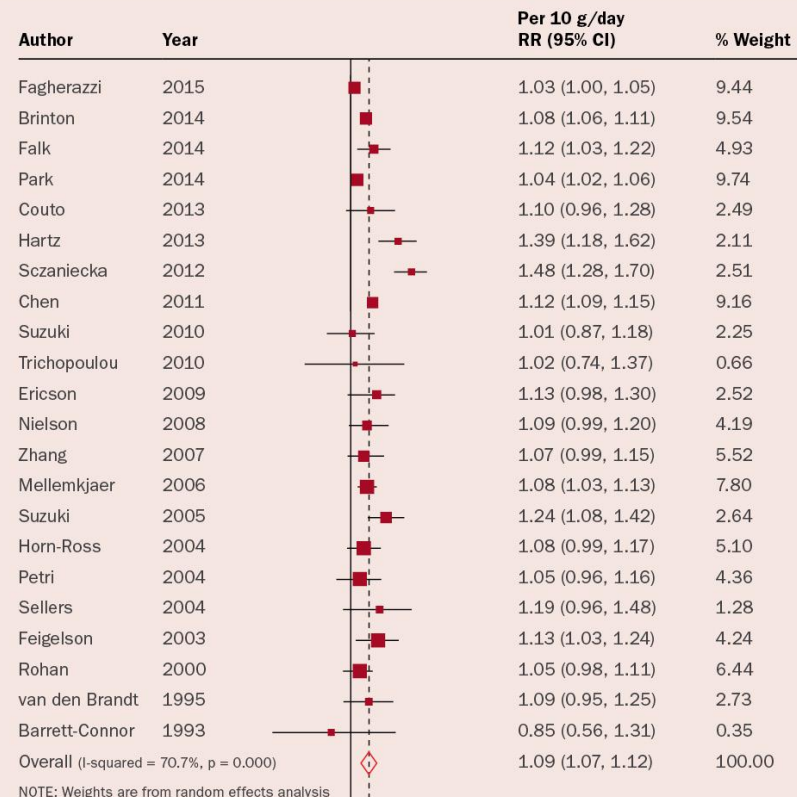
© World Cancer Research Fund International

dietandcancerreport.org

Source: Fagherazzi, 2015 [135]; Couto, 2013 [139]; Chen, 2011 [140]; Suzuki, 2010 [141]; Trichopoulou, 2010 [142]; Zhang, 2007 [145]; Horn-Ross, 2004 [148]; Petri, 2004 [149]; Rohan 2000 [152]; Garland, 1999 [175].

¹ Six studies could not be included in the dose–response meta-analysis, mainly because sufficient information was not provided. For further details, see CUP breast cancer SLR 2017, Table 261.

CUP dose–response meta-analysis¹ for the risk of postmenopausal breast cancer, per 10 grams increase in alcohol (as ethanol) consumed per day



© World Cancer Research Fund International

dietandcancerreport.org

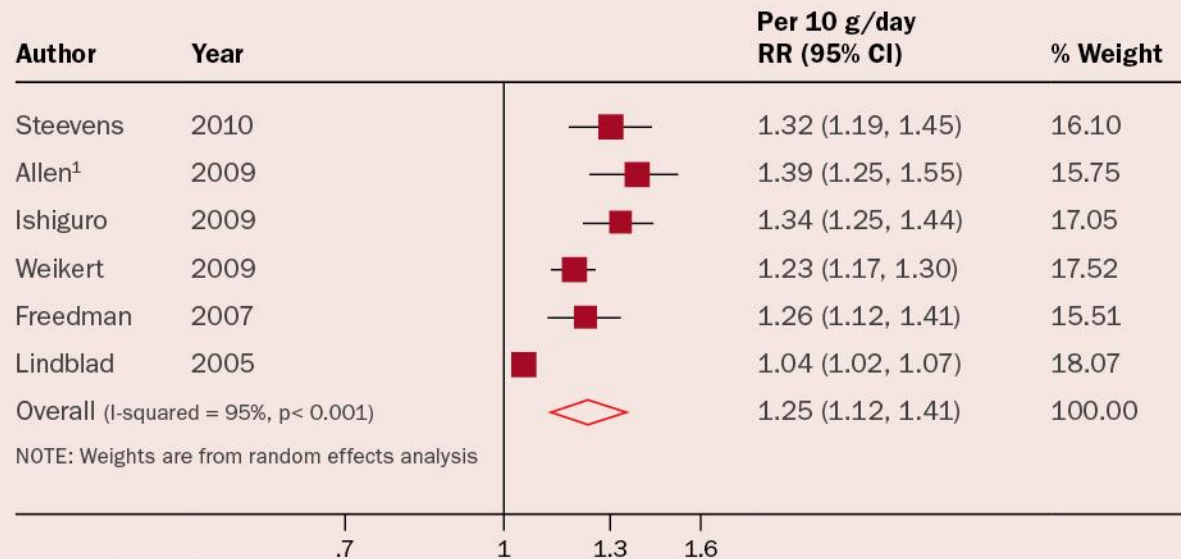
Source: Fagherazzi, 2015 [135]; Brinton, 2014 [136]; Falk, 2014 [137]; Park, 2014 [138]; Couto, 2013 [139]; Hartz, 2013 [134]; Sczaniecka, 2012 [133]; Chen, 2011 [140]; Suzuki, 2010 [141]; Trichopoulou, 2010 [142]; Ericson, 2009 [143]; Nielsen 2008 [144]; Zhang, 2007 [145]; Mellemkjaer, 2006 [146]; Suzuki, 2005 [147]; Horn-Ross, 2004 [148]; Petri, 2004 [149]; Sellers, 2004 [150]; Feigelson, 2003 [151]; Rohan, 2000 [152]; van den Brandt, 1995 [153]; Barrett-Connor, 1993 [154].

¹ Twelve studies could not be included in the dose–response meta-analysis, mainly because sufficient information was not provided. For further details, see CUP breast cancer SLR 2017, Table 265.

Alcool et cancer – WCRF 2018 – Oesophage



CUP dose–response meta-analysis for the risk of oesophageal cancer (squamous cell carcinoma),¹ per 10 grams increase in alcohol (as ethanol) consumed per day



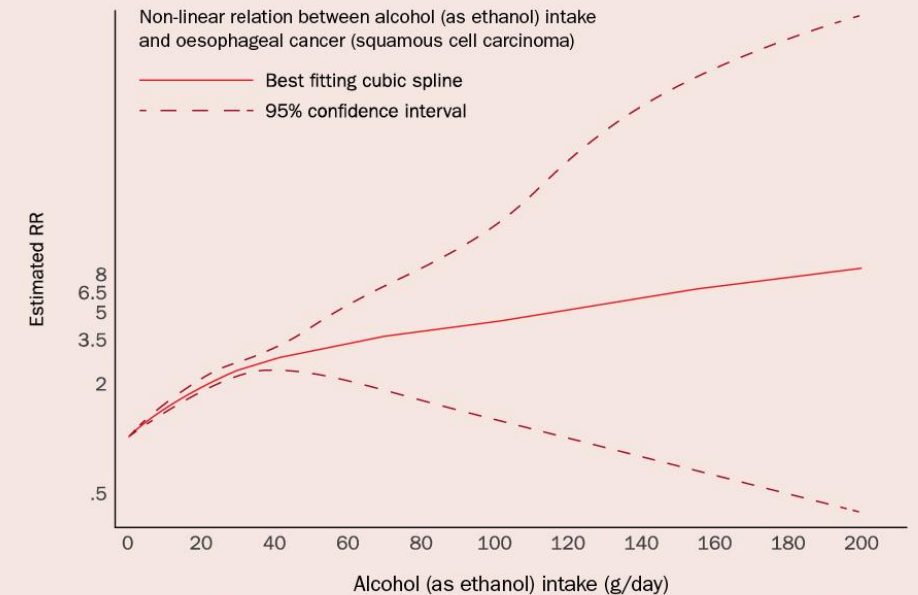
© World Cancer Research Fund International

dietandcancerreport.org

Source: Steevens, 2010 [97]; Allen, 2009 [74]; Ishiguro, 2009 [98]; Weikert, 2009 [75]; Freedman, 2007 [99]; Lindblad, 2005 [96].

¹ RR estimates of 'non-adenocarcinoma oesophageal cancers' were included in the analysis of oesophageal squamous cell carcinoma.

CUP non-linear dose–response association for alcohol (as ethanol) intake and the risk of oesophageal cancer (squamous cell carcinoma), including the six studies shown in Figure 5.6 and studies from Asia on oesophageal cancer

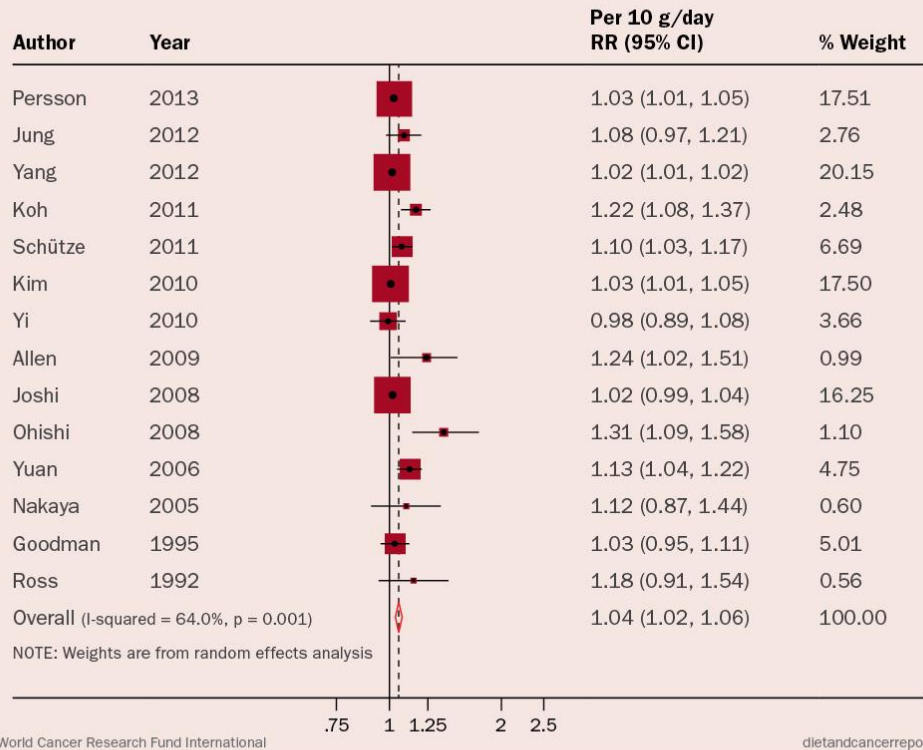


© World Cancer Research Fund International

dietandcancerreport.org



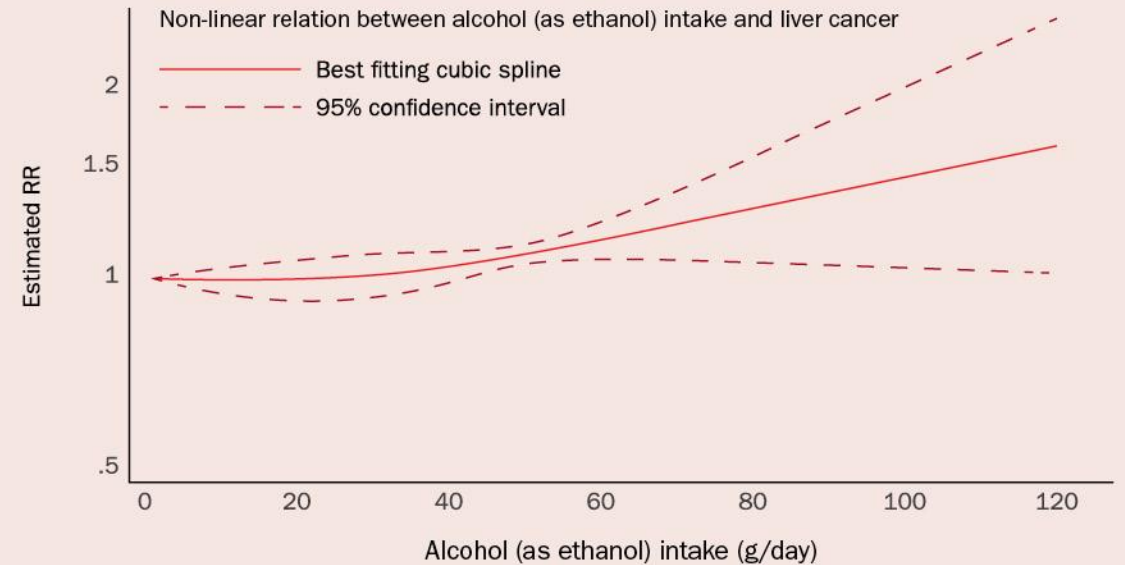
CUP dose–response meta-analysis¹ for the risk of liver cancer, per 10 grams increase in alcohol (as ethanol) consumed per day



Source: Persson, 2013 [104]; Jung, 2012 [105]; Yang, 2012 [106]; Koh, 2011 [107]; Schütze, 2011 [108]; Kim, 2010 [71]; Yi, 2010 [109]; Allen, 2009 [74]; Joshi, 2008 [110]; Ohishi, 2008 [111]; Yuan, 2006 [112]; Nakaya, 2005 [113]; Goodman, 1995 [114]; Ross, 1992 [115].

¹ Five studies could not be included in the dose–response meta-analysis, mainly because sufficient information was not provided. For further details, see CUP liver SLR 2014, Table 41.

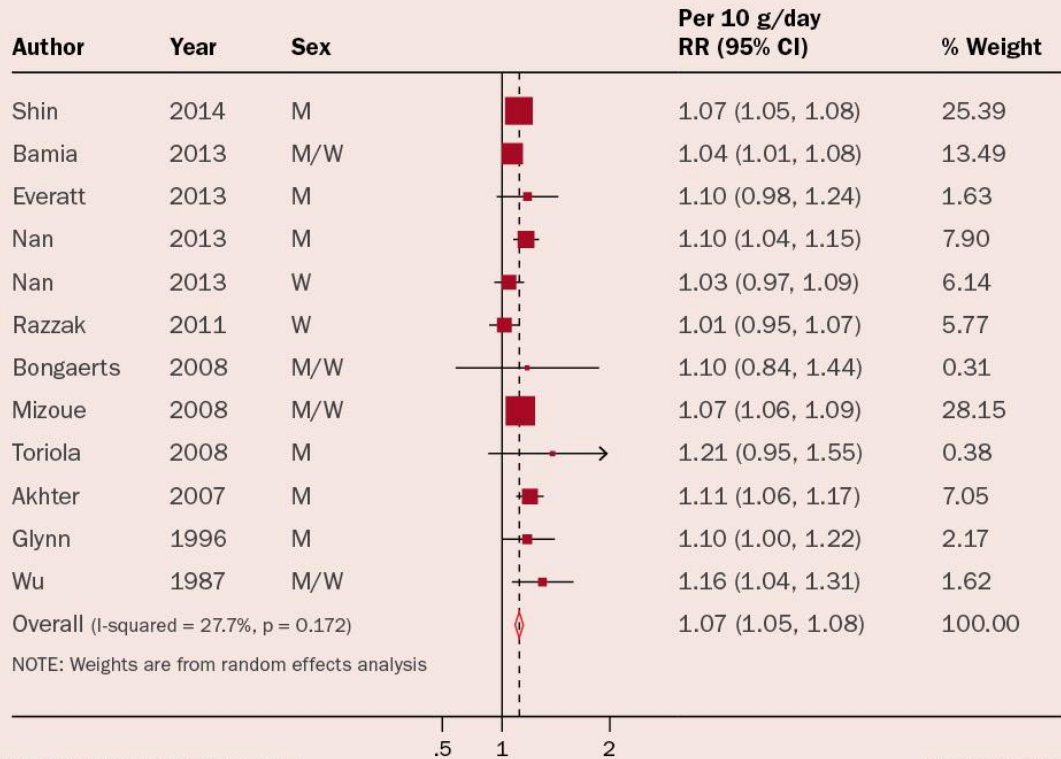
CUP non-linear dose-response association alcohol (as ethanol) intake and the risk of liver cancer



Alcool et cancer – WCRF 2018 – Côlon-rectum



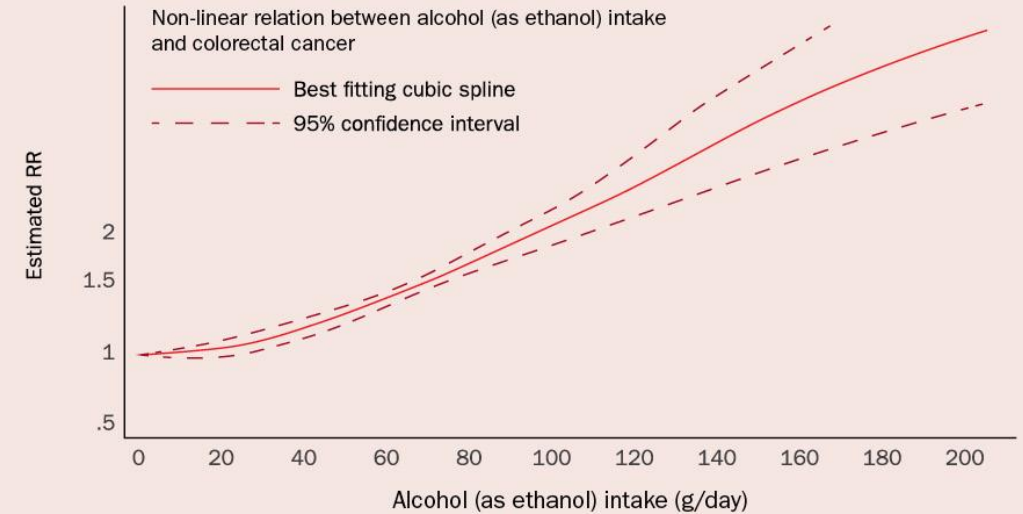
CUP dose-response meta-analysis¹ for the risk of colorectal cancer, per 10 grams increase in alcohol (as ethanol) consumed per day



Source: Shin, 2014 [120]; Bamia, 2013 [121]; Everatt, 2013 [87]; Nan, 2013 [122]; Razzak, 2011 [123]; Bongaerts, 2008 [124]; Mizoue, 2008 [125]; Toriola, 2008 [126]; Akhter, 2007 [127]; Glynn, 1996 [128]; Wu, 1987 [129].

¹ A total of 16 studies was analysed in the CUP dose-response meta-analysis. The figure includes one pooled analysis of five studies [125] and Nan 2013 [122] reported separate RRs for two studies in a single publication.

CUP non-linear dose-response association of alcohol (as ethanol) intake and the risk of colorectal cancer



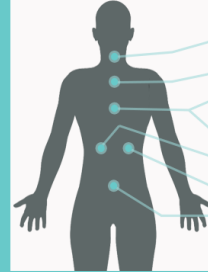
Alcool & cancer en France : ce qu'il faut retenir

8 %

des cancers
attribuables à la
consommation d'alcool

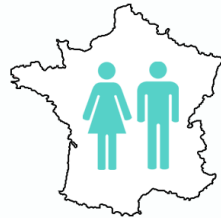
(CIRC, 2018)

Augmentation du risque de plusieurs cancers,
avec un niveau de preuve **convaincant** ou **probable**



Bouche, Pharynx, Larynx
Oesophage (carcinome épidermoïde)
Sein après la ménopause
Sein avant la ménopause
Foie
Estomac
Côlon-rectum

(WCRF/AICR, 2018)



10% boivent plus de 10 verres d'alcool
par semaine

19% boivent plus de 2 verres en une journée

8% boivent plus de 5 jours par semaine

(Baromètre Santé « Alcool », 2017)

1 verre d'alcool = 10 g d'alcool pur



Ballon de vin 12* (10 cl) Demi de bière 5* (25 cl) Coupe de champagne 12* (10 cl) Verre d'apéritif 18* (7 cl) Verre de whisky 40* (2,5 cl)

Recommandation :

➔ **REDUIRE sa consommation**

et aussi

- ne pas consommer plus de 10 verres standard par semaine
- pas plus de 2 verres standard par jour
- avoir des jours dans la semaine sans consommation





- Maximum 10 verres par semaine
- Maximum 2 verres par jour et des jours dans la semaine sans consommation
- Quel que soit le type d'alcool

- En résumé : " Pour votre santé, maximum 2 verres par jour, et pas tous les jours "

Pour plus d'information sur alcool et santé :

<https://www.alcool-info-service.fr/Alcool/Hbme-Professionnels/Alcool-Sante>

<https://sfalcoologie.fr/maladies/>

<https://sfalcoologie.fr/bibliographie/>

COMPLEMENTS ALIMENTAIRES



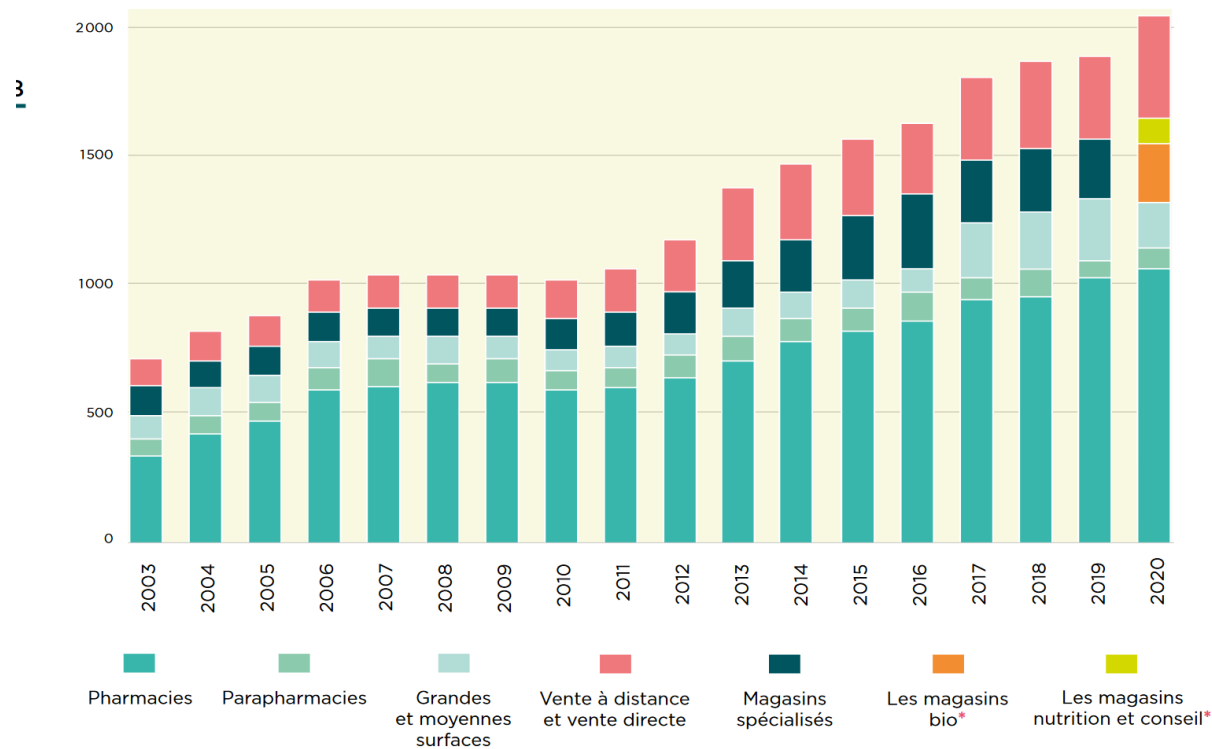
Marché des compléments alimentaires

PLUS DE
2 Md€
DE CHIFFRE
D'AFFAIRES
ANNUEL

Le marché des compléments alimentaires et des produits de santé naturelle est en croissance constante depuis une dizaine d'années. Principalement vendus en pharmacie, les compléments alimentaires ont trouvé leur place dans les habitudes de consommation des Français.

ÉVOLUTION DU MARCHÉ FRANÇAIS DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Sorti caisse consommateur TTC, M€



*En 2020, Synadiet scinde les circuits spécialisés en deux : les magasins bio et les magasins nutrition et conseil

58%

des Français ont consommé des compléments alimentaires au cours des 24 derniers mois

*Observatoires Synadiet 2020 et 2021, études consommateurs réalisées sur plus de 1 000 Français

Quels compléments alimentaires pour booster son tonus ?

Le corps a parfois besoin d'un petit coup de pouce pour retrouver sa vitalité. Vers quels compléments alimentaires se diriger lorsqu'on veut retrouver du tonus ? Nous avons demandé ses conseils à Camille Pic, naturopathe et blogueuse forme.

Vous vous sentez fatigué(e) dès le saut du lit, les coups de pompes se multiplient dans la même journée, vous vous couchez fatiguée ? Aux changements de saisons, il n'est pas rare que l'organisme perde en vitalité et en énergie. On peut cependant lui offrir un coup de pouce en revoyant un peu son alimentation, en choisissant les bons aliments énergétiques et en privilégiant certains [compléments alimentaires](#).

Ces alliés ponctuels vont en effet nous aider à retrouver retrouver le tonus et la vitalité recherchés. Pour tout savoir sur ceux qui nous feront gagner en tonus cet automne, nous avons posé quelques questions à Camille Pic, naturopathe et auteure du blog [Mange tes légumes](#).

C'est quoi, un complément alimentaire ?

Camille Pic : Il est en effet essentiel de bien définir ce que l'on entend par "complément alimentaire".

Un complément alimentaire est une préparation destinée à fournir des substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique, nécessaire à la santé, et qui est manquant ou déficient dans le régime alimentaire.

Ses ingrédients peuvent être d'origine naturelle (animale, végétale, minérale) ou produits par synthèse industrielle. En règle générale, les compléments alimentaires ont pour but de stimuler la force vitale. Plus de tonus et de vitalité, pour se protéger des petits tracas.

Lesquels choisir pour booster son tonus ?

Pour ma part, je privilégie les compléments d'origine naturelle tels que le [magnésium marin](#), les [oméga 3](#), la [spiruline](#), les gélules d'ail, la levure de riz rouge ou encore le [silicium](#), car ils sont en règle générale très bien assimilés et permettent de retrouver tonus et vitalité naturellement.

Les baies de Goji sont aussi les baies du tonus, elles entretiennent la vivacité de l'esprit et le tonus des muscles. La spiruline protège de la [fatigue](#), elle est particulièrement conseillée aux sportifs. Elle est aussi recommandée aux végétaliens, pour son apport en [vitamine B12](#) : c'est la seule manière de se supplémenter en B12 sans manger de produits issus d'animaux.

Peut-on faire des cures ?

Il existe trois modes de prise des compléments, qui est très souvent précisé sur la boîte ou la notice : ça peut être nutritif, au cours du repas; curatif, 30 à 15 minutes avant le repas ou en tout début de repas ou informatif, à distance des repas.

En ce qui concerne la fréquence de prise, cela dépend du contexte : généralement, un produit peut se prendre en cure sur plusieurs mois. Il est toujours préférable d'observer une pause entre les cures (cure d'environ 21 jours pour 10 jours sans compléments). Cependant il faut rester à l'écoute de son ressenti et ne pas s'acharner si le complément provoque des troubles digestifs ou des inconforts. Au moindre doute, faites appel à un professionnel de santé.

Où trouver des compléments alimentaires de qualité ?

Pour bien choisir ses compléments alimentaires il faut bien lire les étiquettes et faire attention à trois données en particulier :

La qualité pharmaceutique : les standards de fabrication sont essentiels. Les bons compléments se trouvent en pharmacie et dans les magasins bio. Jamais sur internet.

La qualité naturelle : la provenance des matières premières et les aliments qui sont ajoutés à la fabrication sont à étudier avec attention. Par exemple il faut savoir que l'enveloppe des gélules est très souvent faite de gélatine animale, donc à vérifier surtout si vous avez un [mode de vie végétarien](#).

La qualité vibratoire : elle dépend essentiellement du choix des matières premières, du respect apporté à la nature lors de la production de ces matières.

Les compléments alimentaires de qualité sont en général assez onéreux, il faut prendre le temps de se renseigner sur les laboratoires qui les fabriquent et ne pas hésiter à demander conseil à son médecin ou à son pharmacien. Les boutiques bio proposent en général les services d'un naturopathe qui pourra vous conseiller gratuitement.

Quelles sont les contre-indications ?

Globalement, tout le monde peut en prendre, à l'exception des femmes enceintes, qui doivent être extrêmement précautionneuses : si aucune étude n'a été menée sur une substance pour prouver qu'elle est inoffensive, il faut s'abstenir. Les enfants ne doivent pas non plus prendre de compléments alimentaires avant 5 ans, tout comme les personnes souffrant d'[insuffisance rénale](#), car elles doivent mesurer tous les [apports en minéraux](#).

Enfin, les personnes qui suivent des traitements spécifiques : bêtabloquants, anticoagulant, [contraceptifs oraux](#)... doivent vérifier auprès d'un pharmacien ou d'un professionnel de santé que les compléments n'auront pas d'incidence sur les traitements en cours.

Évitez les mélanges et soyez régulier

Faites attention aux extrêmes. Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation saine et équilibrée. Et surtout, il faut rester simple et éviter les interactions entre différents compléments. Mieux vaut bien choisir sa cure puis alterner avec d'autres compléments au fur et à mesure.

Enfin si vous décidez de vous lancer dans une cure de compléments alimentaires ou vitamines, essayez d'être le plus régulier possible, c'est en partie là que réside la clé de leur efficacité.

Lire aussi :

- Coup de blues, fatigue, mauvaise humeur : les pouvoirs de la luminothérapie

Compléments alimentaires et santé sur le web



Accueil > Blog > Santé > Comment bien choisir ses compléments alimentaires ?



TOUT SANTÉ PHYTO ALIMENTATION SPORT FAMILLE COSMÉTIQUE ANIMAUX

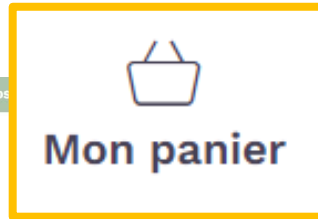
Comment bien choisir ses compléments alimentaires ?

29/04/2020 - Santé - Commentaires : 1

On n'a jamais autant parlé des **compléments alimentaires** que ces dernières années. À une période de notre histoire où l'on commence réellement à redécouvrir les médecines ancestrales et naturelles, le complément alimentaire est au coeur du sujet, mais aussi des préoccupations. En effet, il existe tellement de marques, de formes galéniques, de compositions, de modes d'action, de plantes, de nutriments, d'origines, de laboratoires... que nous pouvons être perdus ! Essayons tout d'abord d'éclaircir quelques points.

Un complément alimentaire, qu'est-ce que c'est ?

Officiellement, un complément alimentaire est une denrée alimentaire, qui comme son nom l'indique, doit être consommée dans le but de venir en **complément de l'alimentation**. Les compléments alimentaires apportent un concentré de nutriments ou d'autres substances ayant un effet bénéfique au niveau nutritionnel et/ou au niveau physiologique. À prendre parallèlement à un mode de vie sain, les compléments alimentaires se présentent sous forme de doses. Contrairement aux médicaments qui sont à des dosages thérapeutiques, les compléments alimentaires sont conçus pour offrir des dosages physiologiques. Ce ne sont pas des médicaments. Ainsi, ils ne peuvent revendiquer d'effet thérapeutique. Les compléments alimentaires sont vendus sans ordonnance, se prennent par voie orale et d'un point de vue réglementaire, ils dépendent du Code de la Consommation.



Prendre des compléments alimentaires, pourquoi ?

Le complément alimentaire est conseillé et utilisé pour « le confort, maintenir un état de santé normal et préserver l'état physiologique normal en réduisant les facteurs de risque de maladie ».

Si on souhaite obtenir une réelle efficacité, il faut les prendre dans des conditions optimales. Les compléments alimentaires se consomment avec la philosophie de considérer le corps dans son ensemble et d'adopter un mode de vie sain. Cependant, même s'il s'agit de compléments alimentaires, il n'est pas question de les prendre à la légère !

Quelles précautions prendre avant de consommer des compléments alimentaires ?

Demander conseil à un professionnel !

Même s'il **ne s'agit pas de médicaments**, beaucoup de compléments alimentaires contiennent des précautions d'emploi et peuvent avoir des effets néfastes si les dosages ne sont pas respectés, s'ils sont consommés en prises prolongées, s'il n'y a pas nécessité, si vous faites de mauvais mélanges, si votre organisme ne tolère pas certaines substances pour diverses raisons, ou encore si vous prenez des médicaments. Il y a donc des règles à respecter. En d'autres termes, prendre des compléments alimentaires ne vous dispense pas de consulter votre médecin, votre pharmacien ou d'autres professionnels de la nutrition.

Lire les étiquettes

Une étiquette qui respecte la législation française, est riche en informations importantes. L'étiquette doit vous renseigner sur les conseils d'utilisation (le nombre de gélules/comprimés/gouttes... à prendre), les précautions d'emploi, la composition, la concentration, la forme galénique (gélules, liquide...), l'origine, la fabrication, etc.



Sélectionneur
Vendre Uniquement les
meilleurs produits



Qualité garantie
Titrage, biodisponibilité,
origine des plantes



Païement
Cb et Paypal 100%
sécurisé



EMBALLAGES recyclables
Pour la livraison



LIVRAISON en 3 jours
Offerte dès 69 euros
d'achat


Compléments alimentaires : exemple de prospectus reçu par les oncologues

Cher médecin,

Omega Pharma est très fier de vous annoncer le **lancement de K' PROTECT**.
K' PROTECT est un complément alimentaire unique et justifié qui est conseillé comme adjuvant dans un cadre préventif.

Basé sur 30 ans de recherche scientifique


- FORMULE BREVETÉE
- SÉLECTION UNIQUE DE 7 COMPOSANTS



POURQUOI CONSEILLER K' PROTECT?

- ✓ Pour la première fois, vous pouvez recommander un **complément nutritionnel sûr et complet** aux patients comme adjuvant dans un cadre préventif.
- ✓ K' PROTECT est un concentré anti-oxydatif qui associe 7 ingrédients dans une combinaison unique. Son **efficacité** et son **effet synergique**¹ ont été prouvés dans de nombreuses études.
- ✓ K' PROTECT est **sûr** et peut être consommé de manière prolongée.

CONCENTRÉ ANTI-OXYDANT ²




- aide à protéger les cellules ²
- aide le système immunitaire à fonctionner normalement ³

30 sticks par boîte
Prix public conseillé TVAC: € 49,50
ACL: 5414963012041


K' PROTECT est certifié ISO et est produit selon les normes pharmaceutiques (GMP).

Vous souhaitez recevoir des informations personnalisées sur K' Protect ?
Il suffit de contacter votre représentant médical CORALIE BARON au 06 24 85 68 96
ou par courriel à baron.phytothera@medicothera.fr

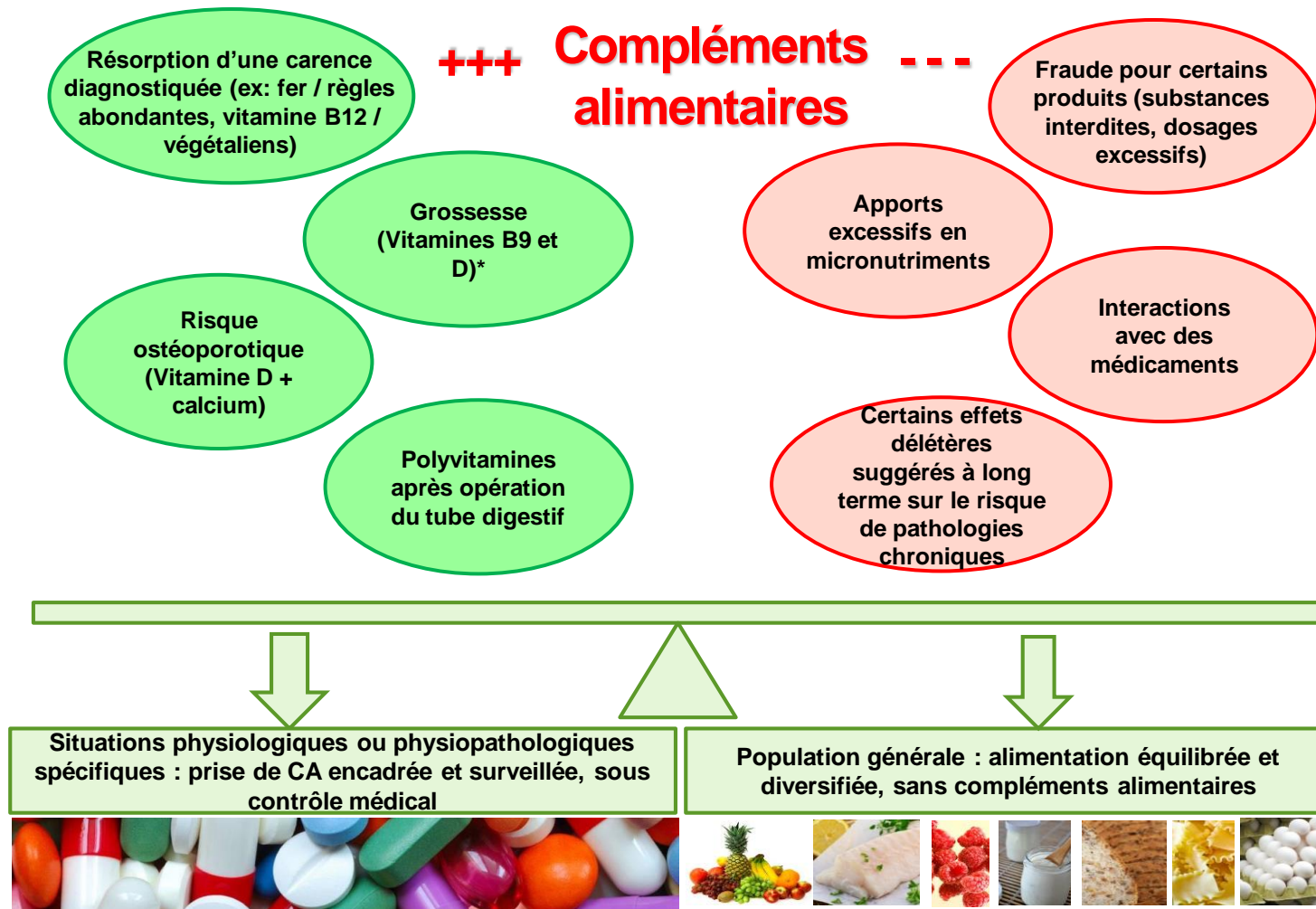


¹ Double-blind placebo-controlled randomized trial evaluating the effect of a polyphenol-rich whole food supplement on PSA progression in men with prostate cancer - the UK NCRN Pomi-T study. Thomas et al. Prostate cancer and prostate disease, 2014; -1-7
² Thé vert, Curcuma, Sélénium et Al. ³ Sélénium.

Source: World Cancer Research F.

 Omega Pharma Belgium NV • Venecoweg 26, BE-9810 Nazareth

Bénéfices et risque d'une supplémentation



**Acide folique (0,4 mg/j) avant la conception et durant le 1^{er} trimestre : réduit efficacement le risque d'anomalie de fermeture du tube neural / Apport en vitamine D (monodose de 100 000 UI), au 6^e mois*

Interactions compléments alimentaires * médicaments

INTERACTIONS ENTRE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ET MÉDICAMENTS		
Médicaments	Compléments alimentaires	Effets
Hypocholestérolémiants Statines : simvastatine, rosuvastatine	Levure de riz rouge Niacine Niacine	Augmente le risque d'atteintes musculaires et hépatiques Provoque un effet cumulatif Augmente le risque d'atteinte musculaire
<i>Anticoagulants-antiagrégants plaquettaires</i>	Actée à grappe noire, ail, Aloe-vera, chardon-Marie, curcuma, gelée royale, goji, ginkgo, huile d'onagre, lin, niacine, rhubarbe, sage, vitamine E Carthame, coenzyme, Q10, échinacée, ginseng, glucosamine, millepertuis, soja, thé vert, vitamine K	Augmente le risque hémorragique Diminue l'efficacité des anticoagulants-antiagrégants plaquettaires
Antirétroviraux	Millepertuis	Diminue l'effet des antirétroviraux
Inhibiteurs de l'enzyme de conversion : ramipril	Potassium	Augmente le risque d'hypercalcémie
Antidépresseurs : duloxétine zolpidem tartrate venlafaxine	Tryptophane Tryptophane, mélatonine Tryptophane	Augmente le risque d'effets secondaires Augmente l'effet sédatif Augmente l'effet sédatif
Contraceptifs oraux et traitements hormonaux de la ménopause	Déhydroépiandrostérone (DHEA), Alfalfa Gattilier	Augmente le taux d'estrogènes Perturbe l'action des contraceptifs
Diurétiques : spironolactone	Potassium	Augmente le risque d'hypercalcémie

Tableau 2. D'après les réf. 12-16.

Dispositif ANSES Nutrivigilance



Multiplés avis et mises en garde concernant des compléments alimentaires :

- Levure de riz rouge
- p-synéphrine
- Spiruline
- Probiotiques
- Berberine
- Pollens
- Mélatonine
- Huiles essentielles d'arbre à thé, de niaouli et de cajepout
- Compléments alimentaires pour sportifs
- Compléments alimentaires pendant la grossesse
- ...

Compléments alimentaires et prévention des cancers

OTHER DIETARY EXPOSURES AND THE RISK OF CANCER					
WCRF/AICR GRADING		DECREASES RISK		INCREASES RISK	
		Exposure	Cancer site	Exposure	Cancer site
STRONG EVIDENCE	Convincing			High-dose beta-carotene supplements	Lung (in people who smoke or used to smoke tobacco) 2017 ¹
	Probable	Calcium supplements	Colorectum 2017 ²	Glycaemic load ³	Endometrium 2013
LIMITED EVIDENCE	Limited – suggestive	Healthy dietary patterns ⁴	Mouth, pharynx and larynx 2018	Foods and drinks containing fructose ⁵	Pancreas 2012
		Foods containing retinol	Lung 2017 ⁶	Foods containing saturated fatty acids	Pancreas 2012
		Vitamin D	Colorectum 2017 ⁷	Low plasma alpha-tocopherol concentrations	Prostate 2014
		Foods containing beta-carotene	Lung 2017 ⁸	Low plasma selenium concentrations	Prostate 2014
		Multivitamin supplements ⁹	Colorectum 2017		
STRONG EVIDENCE	Substantial effect on risk unlikely	Beta-carotene: Prostate 2014 ¹⁰ High-dose beta-carotene supplements: Skin (non-melanoma) 2017 ¹¹			

© World Cancer Research Fund International dletandcancerreport.org

Compléments alimentaires en population générale : recommandations

- Sauf situations physiologiques ou physiopathologiques particulières (sous contrôle médical), une alimentation équilibrée suffit à couvrir l'ensemble des besoins nutritionnels en population générale
- Exemple de la vitamine C:
 - Apport recommandé de 110mg/j chez l'adulte
 - Nutriment indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, du système immunitaire...une carence peut entraîner des problèmes de santé modérés (ex. fatigue...) à sévères (ex. scorbut)
 - Mais une orange et un kiwi suffisent déjà à couvrir cette dose → alimentation équilibrée +++
- Exception possible de la vitamine D?
- Besoin de recherches (études observationnelles et interventionnelles) pour mieux évaluer les effets à long terme de la prise de compléments alimentaires sur le risque de pathologies chroniques



MANGER BOUGER
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ



CAFE



Café et santé sur le web



Mi Maté

<https://mi-mate.fr> › blogs › effets-negatifs-du-cafe

Quels sont les effets négatifs du café sur la santé

27 sept. 2022 — La **caféine** contenue dans le café agit principalement sur le système nerveux central. Boire du café tous les jours sans faire attention à sa sensibilité ...



LaPresse.ca

<https://www.lapresse.ca> › vivre › sante › 01-4655693-...

Boire trop de café fait prendre du poids | La Presse

29 mai 2013 — Des recherches ont prouvé que **boire** du **café** avec modération est bon pour la santé, mais il ne faut pas en abuser.



La Santé Au Quotidien

<https://lasanteauquotidien.com> › nutrition › cafe-des-e...

Café : des effets néfastes sur le cerveau à long terme

13 juin 2022 — La consommation régulière de caféine «modifie les protéines qui communiquent entre les neurones» souligne Mathilde Fontez. «Et cela modifie ...



loriginel.fr

<https://loriginel.fr> › blog › cafe-quels-sont-les-effets-n...

Café : quels sont les effets néfastes sur notre corps -

23 sept. 2020 — Boire du **café** tous les jours sans modération peut entraîner des effets néfastes sur notre corps, tels que des sensations de palpitations, des étourdissements, de l'anxiété, de ...



Fondation Alzheimer

<https://www.fondation-alzheimer.org> › ... › Prévention

Boire du café a un effet protecteur sur le cerveau

24 janv. 2019 — L'action de la caféine sur le **cerveau** d'un point de vue moléculaire est le blocage d'un récepteur appelé « adénosinergique A2A ». Ces ...



Le Point

<https://www.lepoint.fr> › ... › A votre santé

Les bienfaits du café contre le cancer

13 mai 2011 — La consommation de cinq tasses de **café** par jour réduirait de 57% le risque de **cancer** du sein. C'est le résultat d'une vaste étude menée ...



Terra Kahwa

<https://www.terra-kahwa.com> › un-remede-miracle

Le café un remède miracle

Boire 3 à 4 tasses de **café** par jour réduit de 20 à 30 % le risque de calculs biliaires. Ce serait dû à la caféine, le **café** décaféiné n'étant pas efficace ...



BSH Home Appliances

<https://www.siemens-home.bsh-group.com> › anecdotes

Les bienfaits du café sur la santé - Un remède miracle

Le **café** a des **effets** positifs sur de multiples organes et fonctions de votre corps. Dans certains cas, ce breuvage aurait même des **effets** préventifs et ...

?

Café et santé

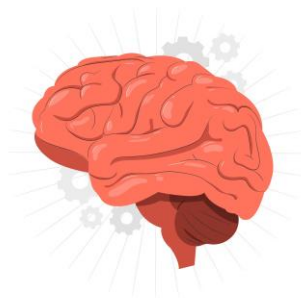


- Caféine = substance psychoactive

- Effets sur différents organes



- Coeur et circulation sanguine :
 - accélération du rythme – tachycardie
 - Effet vasoconstricteur (et anti-inflammatoire) -> augmente l'efficacité / l'absorption de certains médicaments



- Cerveau :
 - Fixation sur le récepteur de l'adénosine, un neurotransmetteur qui inhibe notamment les neurones de l'éveil et favorise l'endormissement
 - Maintien en éveil, augmentation temporaire de l'attention, perturbation du rythme veille / sommeil
 - En cas d'excès : anxiété, troubles de la concentration, de l'humeur
 - Effets protecteurs suggérés sur la mémoire, la concentration et l'humeur à doses modérées



- Grossesse

- Chute de la production d'enzyme de dégradation de la caféine chez la mère
- Cette enzyme n'est pas encore produite par le fœtus / nouveau né
- Alteration du développement de cerveau du fœtus suggéré chez l'animal

<https://www.anses.fr/fr/content/la-caf%C3%A9ine-nos-conseils-pour-%C3%A9viter-des-effets-ind%C3%A9sirables>

https://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/corporate_publications/files/efsaexplainscaffeine150527fr.pdf

Temple at al. Front Psychiatry 2017

Café et cancer – WCRF 2018



NON-ALCOHOLIC DRINKS AND THE RISK OF CANCER					
WCRF/AICR GRADING		DECREASES RISK		INCREASES RISK	
		Exposure	Cancer site	Exposure	Cancer site
STRONG EVIDENCE	Convincing			Arsenic in drinking water ¹	Lung 2017
	Probable	Coffee	Liver 2015 Endometrium 2013 ²	Arsenic in drinking water ¹ Mate ³	Bladder 2015 Skin 2017 Oesophagus (squamous cell carcinoma) 2016
LIMITED EVIDENCE	Limited – suggestive	Coffee	Mouth, pharynx and larynx 2018 Skin (basal cell carcinoma [men and women] / malignant melanoma [women]) 2017	Arsenic in drinking water ¹ Mate ³	Kidney 2015 Mouth, pharynx and larynx 2018
		Tea	Bladder 2015		
STRONG EVIDENCE	Substantial effect on risk unlikely	None identified			

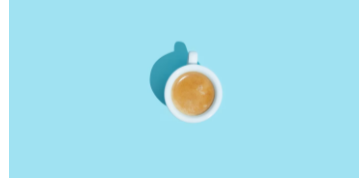
¹ The International Agency for Research on Cancer (IARC) has judged arsenic and inorganic arsenic compounds to be carcinogenic to humans (Group 1) [2]. Drinking water contaminated with arsenic is also classed separately as a human carcinogen (Group 1) [2]. Water can become contaminated by arsenic as a result of natural deposits present in the earth, volcanic activity, or agricultural, mining and industrial practices. Countries particularly affected by higher levels of arsenic in drinking water include Bangladesh, China and India.

² The effect of coffee on the risk of endometrial cancer is observed with both caffeinated and decaffeinated coffee so cannot be attributed to caffeine.

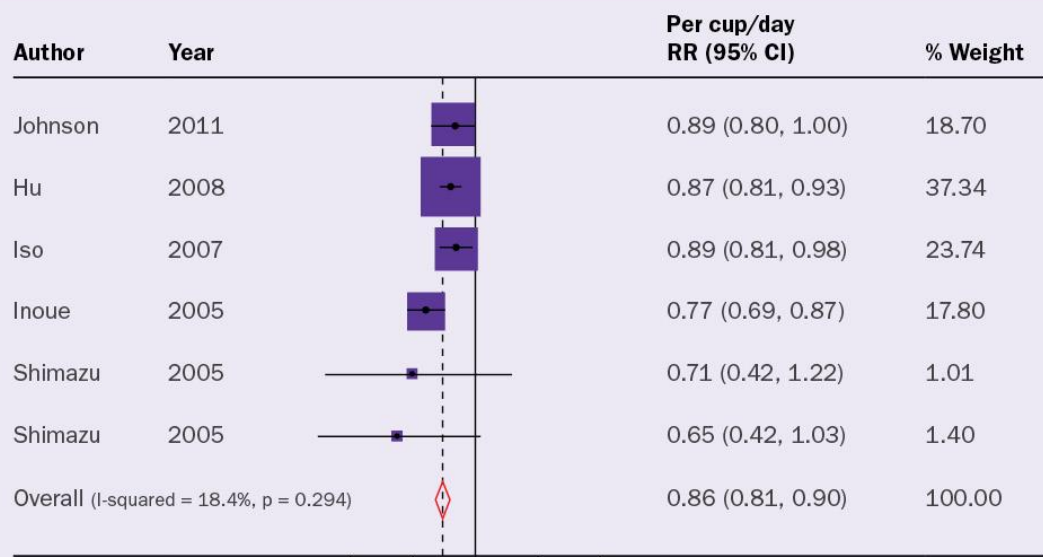
³ Mate, an aqueous infusion prepared from dried leaves of the plant *Ilex paraguariensis*, is traditionally drunk scalding hot through a metal straw in parts of South America. In 2016, an IARC Working Group declared that drinking very hot beverages, including mate, above 65°C is probably carcinogenic to humans (Group 2A) [3].

© World Cancer Research Fund International dietandcancerreport.org

Café et cancer – WCRF 2018 – foie et endomètre



CUP dose–response meta-analysis for the risk of liver cancer, per cup increase in coffee consumed per day

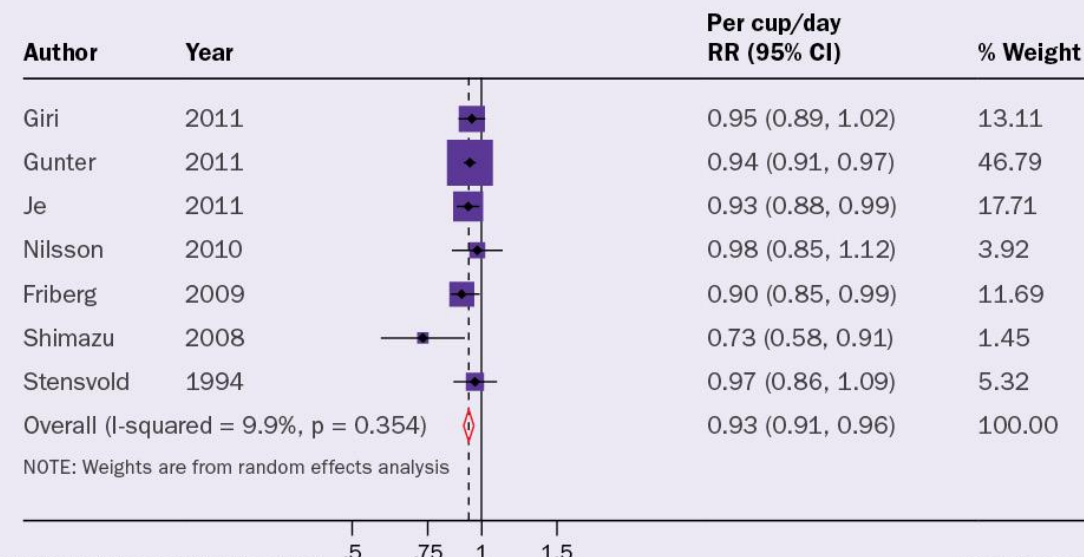


© World Cancer Research Fund International

dietandcancerreport.org

Source: Johnson, 2011 [87]; Hu, 2008 [88]; Iso, 2007 [89]; Inoue, 2005 [90]; Shimazu 2005 [91].

CUP dose–response meta-analysis for the risk of endometrial cancer, per cup increase in coffee consumed per day



© World Cancer Research Fund International

dietandcancerreport.org

Source: Giri, 2011 [100]; Gunter, 2011 [101]; Je, 2011 [102]; Nilsson, 2010 [103]; Friberg, 2009 [104]; Shimazu, 2008 [99]; Stensvold, 1994 [105].

15 juin 2016

Les Monographies du CIRC évaluent la consommation de café, de maté et de boissons très chaudes

Lyon, France, 15 juin 2016 – Un groupe de travail international composé de 23 experts, réuni par le Centre international de Recherche sur le Cancer (CIRC), l'agence cancer de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), a procédé à l'évaluation de la cancérogénicité du café, du maté¹, et de boissons consommées brûlantes.

Le résumé des évaluations finales paraît aujourd'hui dans *The Lancet Oncology*, et les évaluations détaillées seront publiées dans le Volume 116 des Monographies du CIRC.

Le Groupe de travail n'a trouvé aucune preuve concluante d'un effet cancérogène de la consommation du café. Ils ont en revanche conclu que la consommation de boissons très chaudes² provoque probablement le cancer de l'œsophage chez l'homme. Aucune donnée concluante n'a pu être mise en évidence en ce qui concerne la consommation de maté à des températures qui ne sont pas très élevées.

“Ces résultats laissent penser que la consommation de boissons très chaudes est une cause probable de cancer de l'œsophage et que c'est la température, plutôt que les boissons elles-mêmes, qui semble être en cause”, explique le Dr Christopher Wild, Directeur du CIRC.

La consommation de boissons très chaudes a été classée comme probablement cancérogène pour l'Homme (groupe 2A)

Cette décision était fondée sur des *données limitées* provenant d'études épidémiologiques, qui ont montré une association positive entre le cancer de l'œsophage et le fait de boire des boissons très chaudes. Des études menées dans des régions comme la Chine, la République islamique d'Iran, la Turquie et l'Amérique du Sud, où le thé ou le maté sont traditionnellement bus très chauds (à environ 70 °C), ont montré que le risque de cancer de l'œsophage augmente avec la température à laquelle la boisson est consommée.

Dans les expériences impliquant des animaux, il a aussi été conclu à des *indications limitées* de la cancérogénicité de l'eau très chaude.

“Le tabagisme et la consommation d'alcool sont des causes majeures de cancer de l'œsophage, notamment dans de nombreux pays à revenu élevé”, souligne le Dr Wild. “Cependant, la majorité des cancers de l'œsophage surviennent dans certaines régions d'Asie, d'Amérique du Sud et d'Afrique de l'Est, où boire régulièrement des boissons très chaudes est fréquent et où les raisons de la forte incidence de ce cancer ne sont pas aussi bien comprises.”

Le cancer de l'œsophage est la *huitième cause la plus fréquente de cancer dans le monde* et l'une des principales causes de décès par cancer, avec environ **400 000 décès enregistrés en 2012** (5 % de tous les décès par cancer). On ne connaît pas la proportion de cas de cancer de l'œsophage qui peut être liée à la consommation de boissons très chaudes.

¹ Le maté est une infusion à base de feuilles séchées d'*Ilex paraguariensis*. Il est consommé principalement en Amérique du Sud et dans une moindre mesure au Moyen-Orient, en Europe et en Amérique du Nord. Le maté est traditionnellement bu très chaud (à environ 70 °C), mais il peut aussi être consommé moins chaud ou froid.

² “Très chaude” s'applique à une boisson consommée à une température supérieure à 65 °C. Voir les Questions-réponses pour plus de détails.

Café

Après examen approfondi de plus de 1000 études chez l'homme et l'animal, le Groupe de travail a estimé qu'il disposait d'*indications insuffisantes* globalement de la cancérogénicité de la consommation du café.

De nombreuses études épidémiologiques ont montré que la consommation de café n'a aucun effet cancérogène pour les cancers du pancréas, du sein et de la prostate, et une réduction du risque a été observée pour les cancers du foie et de l'endomètre.

De nombreuses études épidémiologiques ont montré que la consommation de café n'a aucun effet cancérogène pour les cancers du pancréas, du sein et de la prostate, et une réduction du risque a été observée pour les cancers du foie et de l'endomètre.

Pour plus de 20 autres cancers, les données ne permettaient pas de conclure.

Note aux Rédacteurs :

Le Programme des Monographies du CIRC a pour vocation de classer les *risques* de cancer, c'est-à-dire le potentiel de toute substance de provoquer un cancer sur la base des connaissances actuelles. Ce classement n'indique pas le *niveau de risque* pour la santé des personnes exposées à un risque classé. Par exemple, le CIRC a classé le tabagisme comme *cancérogène pour l'homme* (Groupe 1), mais ce classement n'indique pas l'augmentation du risque pour chaque cigarette fumée.

Cette évaluation du Groupe de travail est en ligne avec le [volume 916 des Rapports techniques de l'OMS sur le régime alimentaire, la nutrition et la prévention des maladies chroniques](#), qui indique qu'il faut éviter de consommer des boissons à une température très élevée (brûlante).

Pour plus d'information sur la classification du CIRC, lire les [Questions-réponses des Monographies du CIRC : Monographies du CIRC - Questions-Réponses](#)
http://monographs.iarc.fr/ENG/News/Q&A_FR.pdf

Lire les [Questions-réponses des Monographies du CIRC sur l'évaluation de la consommation de café, de maté et de boissons très chaudes](#) :
http://www.iarc.fr/en/media-centre/iarcnews/pdf/Monographs-Q&A_Vol116.pdf

Pour plus d'information, merci de contacter

Véronique Terrasse, Attachée de Presse, au +33 472 738 366 ou à terrassev@iarc.fr ou com@iarc.fr.

Le Centre international de Recherche sur le Cancer (CIRC) fait partie de l'Organisation mondiale de la Santé. Sa mission consiste à coordonner et à mener des recherches sur les causes du cancer chez l'homme et sur les mécanismes de la cancérogenèse, ainsi qu'à élaborer des stratégies scientifiques de lutte contre le cancer. Le Centre participe à des recherches épidémiologiques et expérimentales, et assure la diffusion de l'information scientifique au moyen de publications, de conférences, de cours, et de bourses d'études. Si vous ne souhaitez plus recevoir de communiqués de presse de notre part, merci de nous écrire à com@iarc.fr.



Combien de caféine peut-on consommer sans risque?

Sur la base des données disponibles, le groupe scientifique de l'EFSA sur les produits diététiques, la nutrition et les allergies (NDA) est parvenu aux conclusions suivantes:

Adultes

- ▶ Des doses individuelles de caféine jusqu'à 200mg – environ 3 mg par kilogramme de poids corporel (mg/kg pc) – toutes sources confondues ne soulèvent pas de problème de sécurité pour une population adulte en bonne santé. La même quantité de caféine ne soulève pas de problème de sécurité lorsqu'elle est consommée moins de deux heures avant un exercice physique intense dans des conditions environnementales normales. Il n'existe pas d'étude pour les femmes enceintes ou les personnes âgées/d'âge mûr qui entreprennent un exercice physique intense.
- ▶ Des doses individuelles de 100mg (environ 1,4 mg/kg pc) de caféine peuvent affecter la durée et les schémas de sommeil chez certains adultes, en particulier si elle est consommée près de l'heure du coucher.
- ▶ Des apports allant jusqu'à 400 mg par jour

kg pc), consommés tout au long de la journée, ne soulèvent pas de problème de sécurité pour les adultes en bonne santé dans la population générale, à l'exception des femmes enceintes.

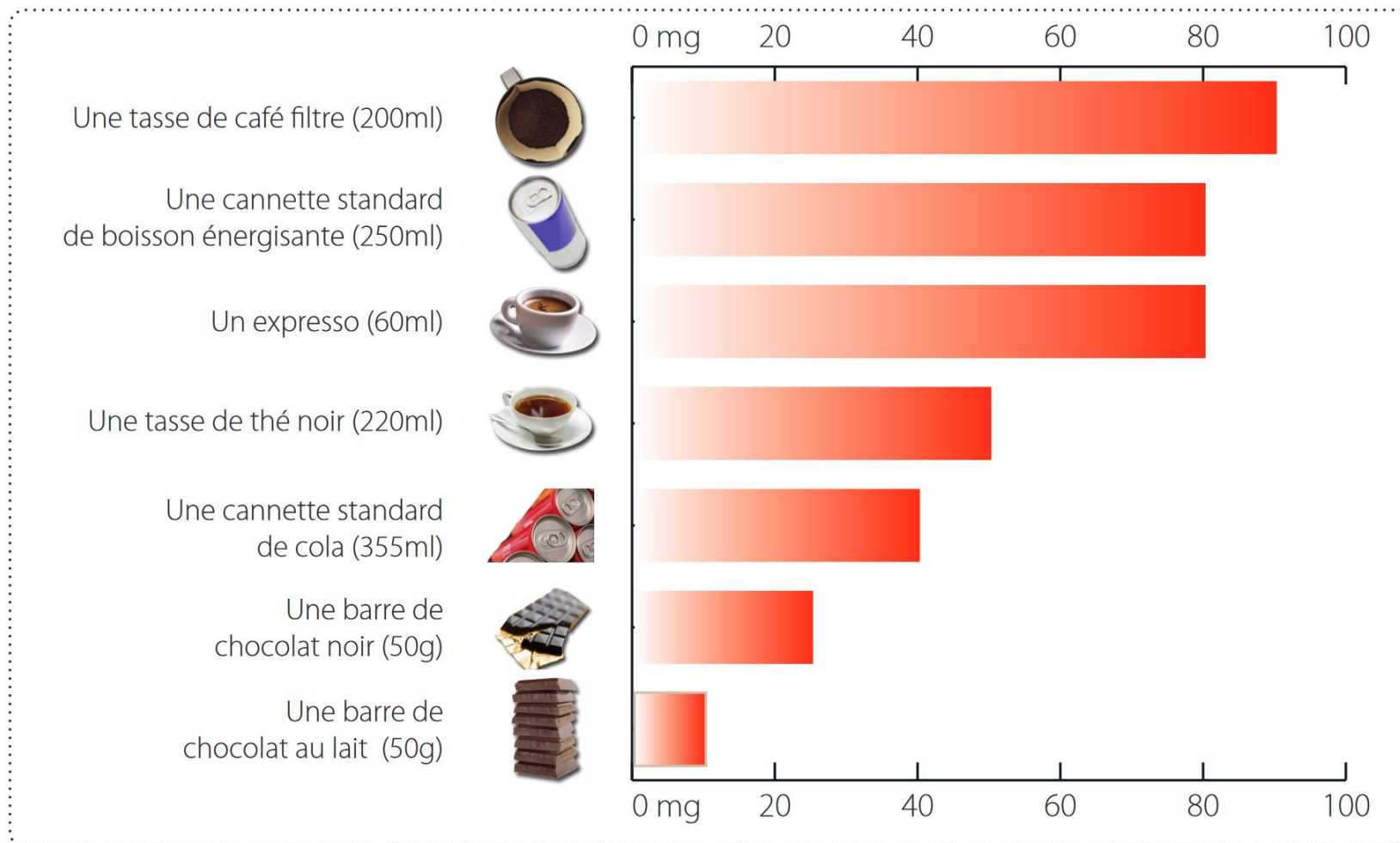
Femmes enceintes/allaitantes

Des apports de caféine, toutes sources confondues, jusqu'à 200mg par jour consommés tout au long de la journée ne soulèvent pas de problème de sécurité pour le fœtus.

Enfants et adolescents

Les doses individuelles de caféine considérées comme sans risque pour les adultes (3 mg/kg pc par jour) peuvent également être appliquées aux enfants, parce que la vitesse d'élimination de la caféine chez les enfants et les adolescents est au moins égale à celle des adultes. Les études disponibles sur les effets aigus de la caféine sur l'anxiété et le comportement des enfants et des adolescents étayaient ce niveau. Un niveau sans risque de 3mg / kg pc par jour est également proposé pour une consommation habituelle de caféine par les enfants et les adolescents.

Teneur en caféine de différentes sources alimentaires



Les chiffres sont approximatifs étant donné que le contenu en caféine et la taille des portions varient entre pays.

-> jusqu'à 400 mg de caféine par jour correspond à environ 4-5 tasses de café



- Effets variables selon l'âge, le sexe, la situation physiologique, le patrimoine génétique, l'état de santé, la consommation concomitante avec d'autres produits (tabac, alcool, certains médicaments et certains compléments alimentaires..)
- Risque majoré d'effets indésirables dans le cas de certaines maladies, ex. hépatiques, psychiatriques, insuffisance rénale, hypertension... (ralentissement de la métabolisation de la caféine)
- Attention aux boissons énergisantes, qui contiennent aussi de la caféine : notamment, ne pas associer avec alcool / pendant l'activité physique / chez les personnes sensibles





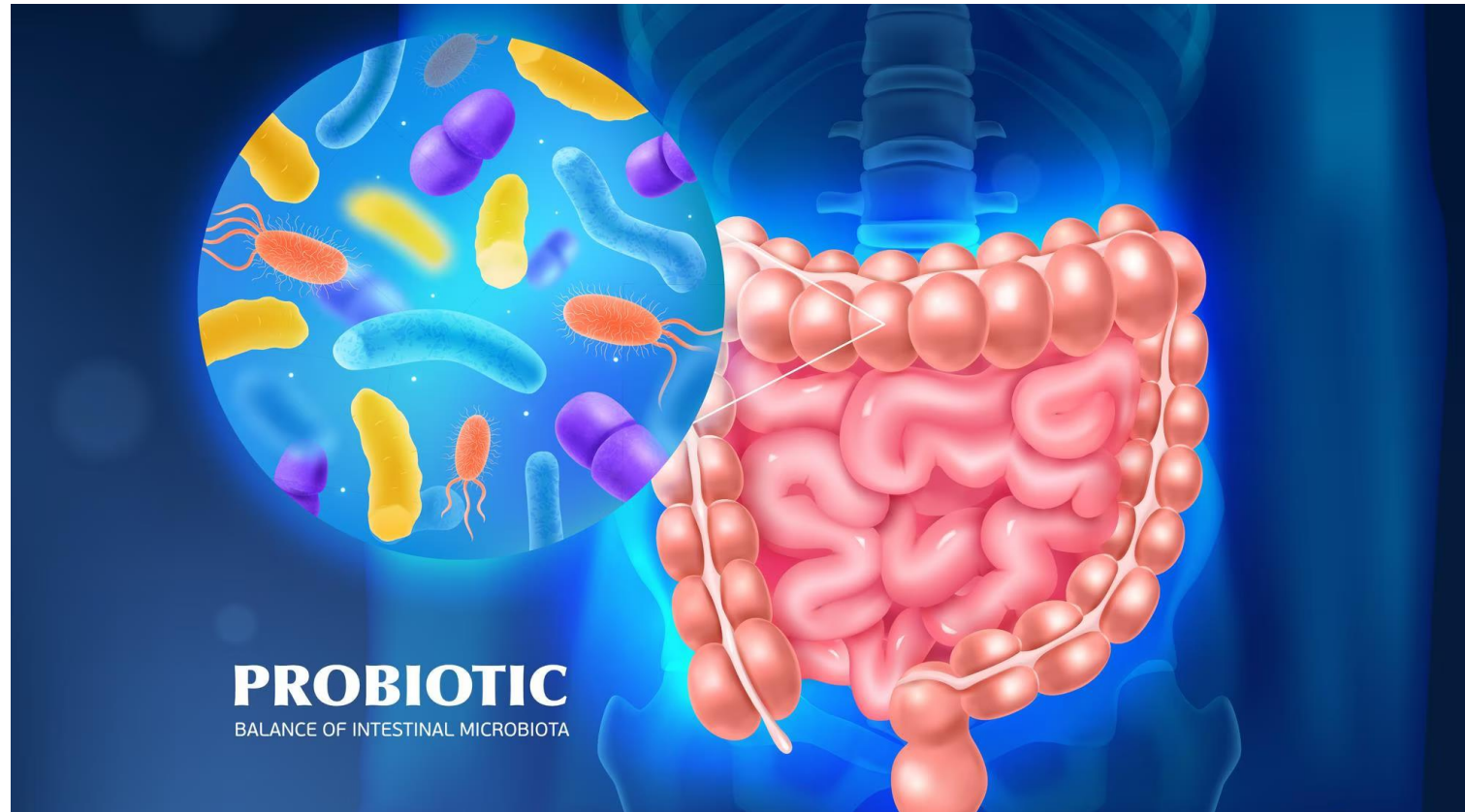
En se basant sur les différents seuils faisant référence au niveau international, il s'avère qu'une fraction non négligeable de la population française dépasse les niveaux de caféine conseillés :

- Environ 30 % de la population adulte et 1 à 2 % des enfants et adolescents sont en dépassement pour le seuil retenu comme générateur d'anxiété.
- 11 % des 3 à 10 ans et 7 % des 11 à 14 ans dépassent le seuil de développement d'une tolérance à la caféine.
- Près de 7 % de la population adulte excède le seuil au-delà duquel une toxicité chronique plus générale est suspectée (santé osseuse et cardiovasculaire, cancer, fertilité masculine...).

Selon l'étude réalisée en 2011 par l'ANSES, en France, environ 32 % des consommateurs de boissons dites énergisantes les consomment lors d'occasions festives (bars, discothèques, concerts, etc.), 41 % en lien avec une activité sportive, 16 % en mélange avec de l'alcool



PROBIOTIQUES



Probiotiques et santé



- Probiotiques = bactéries, levures vivantes naturellement présents dans certains aliments et compléments alimentaires
- Marché mondial estimé à environ 40 milliards d'euros, en forte croissance
- Yaourts: contiennent des milliards de bactéries *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus* qui participent à la digestion du lactose (minimum 10M de probiotiques vivants par gramme, soit 1 Md par pot).
- Dr Alfred Nssle médecin allemand pendant la Première Guerre mondiale : bactéries vivantes pour soigner des troubles intestinaux, en collectant les selles d'un soldat resté en bonne santé lors d'une épidémie de dysenterie, isolant la souche bactérienne (« *Escherichia coli* Nssle 1917 »), et s'en servant pour traiter les autres soldats. Encore utilisée comme probiotique pour traiter différents troubles gastro-intestinaux et encore à l'étude aujourd'hui

<https://presse.inserm.fr/un-probiotique-desarme-pour-mieux-guerir/36657/>

<https://presse.inserm.fr/quand-une-bacterie-intestinale-aggrave-le-syndrome-metabolique-et-quun-probiotique-le-soulage/32056/>

Zmora et al Cell 2018, Partula AJCN 2020, Fake News Santé, Inserm 2021

Probiotiques et santé



- Effets préventifs suspectés de la bactérie *Lactobacillus reuteri* (lait et les fromages) et de la levure *Saccharomyces boulardii* (peau du litchi) contre les diarrhées d'origine infectieuse ou provoquées par la prise d'antibiotiques
- Recherches en cours prometteuses sur probiotiques MCI, anxiété, dépression, diabète, obésité, autisme
- MAIS preuves encore insuffisantes, mécanismes complexes, microbiote = écosystème dynamique → difficile de prédire la façon dont un probiotique va s'intégrer ou non à la communauté et agir favorablement
- Des effets délétères suspectés dans certains cas. Ex. limitation du redéveloppement de la flore naturelle après prise d'antibiotiques
- Frontière théorique entre « bonnes » et « mauvaises » bactéries : de « bonnes » bactéries peuvent devenir agressives sous l'influence de différents stimuli : certains aliments ou additifs, des polluants, la présence d'autres bactéries ou de phages (les virus des bactéries), ou stimuli de nos propres cellules (immunitaires, muqueuses)...
- Prudence donc avec l'automédication en pré ou probiotiques sous forme de compléments alimentaires

<https://presse.inserm.fr/un-probiotique-desarme-pour-mieux-guerir/36657/>

<https://presse.inserm.fr/quand-une-bacterie-intestinale-aggrave-le-syndrome-metabolique-et-quun-probiotique-le-soulage/32056/>

Zmora et al Cell 2018, Partula AJCN 2020, Fake News Santé, Inserm 2021

Probiotiques et santé



- Prébiotiques = substrats (généralement oligo-/polysaccharides, dont fibres) utilisés sélectivement par les microorganismes favorables à la santé de l'hôte.
- Fibres naturellement présentes dans les fruits, légumes, céréales complètes (pain, pâtes, riz ou semoule complets) et légumineuses.
- Recommandation : 30g par jour.
- Effets protecteurs vis-à-vis des maladies cardio-vasculaires, des cancers (colorectal en particulier) et du diabète de type 2
- Séminaire Collège de France – Chaire Santé Publique du Dr Benoit Chassaing le 9 mai 2023 sur microbiote (replay)
- NutriNet-Santé : lancement d'une grande collecte de selles (n=8000-10 000) en 2023 pour étudier les liens alimentation – microbiote – santé

<https://presse.inserm.fr/un-probiotique-desarme-pour-mieux-guerir/36657/>

<https://presse.inserm.fr/quand-une-bacterie-intestinale-aggrave-le-syndrome-metabolique-et-quun-probiotique-le-soulage/32056/>

Zmora et al Cell 2018, Partula AJCN 2020, Fake News Santé, Inserm 2021

CHOCOLAT NOIR



Chocolat et santé



- 3M de tablettes par jour en France !
- Consommation de chocolat dans le monde (kg/an/hab), d'après le syndicat du chocolat :
Allemagne (11,1) > Suisse (9,7) > Estonie (8,8) > UK (8,1) > Finlande (7,4) > France (7,3) >>> Japon (1,2) > Chine (0,1)
- Supposé « anti-stress » / « anti-déprime » / « anti-vieillesse »...
- Base du chocolat = sucre + beurre de cacao + pâte de cacao (=fèves broyées avec leur beurre)
- Chocolat noir : minimum 43% de cacao.
- Chocolat au lait, chocolat blanc : plus de sucre / chocolat noir : plus de beurre de cacao -> similaires en termes d'apport énergétique (≈560 kcal/100g, source Cical)
- Chocolats noir à fort % de cacao : généralement moins d'additifs (ex. émulsifiants) et arômes ajoutés sur le marché actuel

Chocolat et santé



- Allégations validées par l'UE pour des substances contenues dans les fèves de cacao, ex. magnésium (contre la fatigue, pour le bon fonctionnement du système nerveux..), cuivre (pour le bon fonctionnement du système immunitaire et la pigmentation des cheveux..), polyphénols (protection des lipides sanguins contre le stress oxydant...)
- Mais aucune allégation autorisée pour le chocolat lui-même car quantités très faibles par rapport aux doses susceptibles d'avoir un effet bénéfique. Ex. Il faudrait consommer ≈ 3 kg de chocolat par jour (à raison de 25 mg de polyphénols pour 100g) pour atteindre les doses auxquelles des effets bénéfiques cardiovasculaires ont été observés dans des études expérimentales chez l'animal
- Chocolat, sucre = aliments « plaisir » → libération de dopamine et endorphines
- NutriScore D à E → à consommer à fréquence et quantités raisonnables, dans le cadre d'une alimentation équilibrée

REGIMES DETOX



Régimes « détox »



- Régimes, cures, tisanes, compléments alimentaires « détox » : pas de fondement scientifique / allégations non validées par l'UE
- Exposition permanente à des composés potentiellement toxiques d'origine exogène (pollution atmosphérique, contaminants alimentaires..) ou endogène (toxines produites par l'organisme)
- Processus physiologiques de détoxification :
 - Foie : transformation de différentes substances toxiques (ex. ammoniac) / cancérogènes en composés inoffensifs
 - Reins : filtration de 180l de sang/j, élimination des déchets via les urines ($\approx 1,5l/j$), réabsorption de 99% de l'eau et des sels filtrés
 - Peau : élimination des toxines (ex. acide lactique) via la transpiration
 - Poumons : rejet du CO_2
- Grossesses chez des femmes sous pilule consommatrices de tisanes de millepertuis au Canada -> accélération de la dégradation des principes actifs de la pilule. Diminution également de l'activité de nombreux autres médicaments (antirétroviraux, antiépileptiques..) -> attention à l'automédication
- Attention également aux régimes mono-aliments (ex. chou) : risque de déficiences en micro/macronutriments + exposition récurrente aux même contaminants
- Illusion de croire que l'on peut manger déséquilibrer, fumer, ne pas pratiquer d'activité physique, négliger le sommeil et compenser par une cure ou une pilule « miracle » détoxifiante

CRUDIVORISME



Régimes « crudivores »



- Effet de mode, défis sur les réseaux...mais la tendance « raw food diet » ne date pas d'aujourd'hui : Sylvester Graham (USA), Maximilian Bircher-Benner (Suisse) vantaient déjà les régimes sans cuisson il y a plus d'1,5 siècle
- Pas d'intérêt du « tout sans cuisson »
- PNNS: ≥ 5 portions de fruits et légumes frais, en conserve, surgelés, crus, cuits
- Éléments scientifiques :

- Déperdition de vitamines/minéraux avec certains modes de cuisson → privilégier la cuisson vapeur
- Contaminants néoformés (dont certains cancérigènes selon l'IARC) avec certains modes de cuisson. Ex. acrylamide dans les produits amylicés (pain, chips...), HAPC pour les viandes au barbecue
- Toxicité de certains matériaux des ustensiles de cuisine. Ex. revêtements adhésifs des poêles, barquettes plastiques chauffées au micro-ondes

Le Monde

ACTUALITÉS ▾

ÉCONOMIE ▾

VIDÉOS ▾

DÉBATS ▾

CULTURE ▾

LE GOÛT DU MONDE ▾

SERV

Thierry Casasnovas, le déclin de l'empire du gourou du crudivorisme

Le youtubeur est mis en examen depuis le 10 mars. S'il cultivait auprès de ses centaines de milliers d'abonnés une image d'ascète désintéressé, il a su faire prospérer un réseau lucratif de sociétés.

Par Samuel Laurent

- Digestibilité favorisée par la cuisson qui modifie la structure des aliments et facilite l'action des enzymes. Ex. viande / œufs dont les protéines sont digérées à >90% après cuisson mais seulement à 50% cru / pommes de terre (amidon non digeste cru, solanine dans la peau toxique à fortes doses)
- Sécurité microbiologique
- Meilleure biodisponibilité et concentration de certains composés nutritionnellement intéressants après cuisson (ex. lycopène, bêta-carotène)
- Destruction de facteurs antinutritionnels (ex. antitrypsiques des légumineuses qui limitent l'assimilation des protéines)

GLUTEN



Régimes « sans gluten »



- Forte croissance du marché des produits sans gluten, de l'ordre de 20 % depuis 5 ans
- Près de 12 millions de consommateurs réguliers en France

<https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/enquete-sur-les-produits-sans-gluten>

"Quinoa" – Palmashow, 2015

Régimes « sans gluten »



- Le gluten (« colle ou glu » en latin) n'est pas directement présent dans les céréales mais apparaît au moment de la fabrication de la pâte à pain
- Certaines céréales (blé, orge, seigle et hybrides de ces variétés) contiennent des protéines qui vont se lier entre elles en présence d'eau pour former le gluten → réseau protéique qui donne sa texture élastique à la pâte
- ≈70 % des produits des produits alimentaires « classiques » (pains, gâteaux, plats préparés, etc.) en contiennent.
- Ajout massif de gluten par l'industrie alimentaire pour améliorer la texture de ses préparations → en lien avec l'augmentation des problèmes intestinaux de la population générale ?
- L'utilisation de levain, contrairement à la levure chimique, prédigère le réseau de gluten et facilite sa digestion

<https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/enquete-sur-les-produits-sans-gluten>

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/intolerance-gluten-maladie-coeliaque/definition-causes-facteurs-favorisants>

<https://www.afdiag.fr/les-maladies-liees-au-gluten/maladie-coeliaque/>

Zuidmeer et al. J Allergy Clin Immunol 2008, Schneider et al. Nutrients 2021, Debras et al. J Nutr. 2022, Schneider et al. J Nutr. 2021

Fake News Santé, Inserm 2021

Régimes « sans gluten »



- Gluten dégradé par des enzymes et digéré chez la grande majorité des gens
- Maladie de coeliaque
 - 0,7 à 2 % de la population
 - Si ces enzymes font défaut → gluten pas/mal dégradé lors de la digestion
 - Totale intolérance au gluten
 - Les éléments issus de la mauvaise dégradation du gluten déclenchent la production d'anticorps qui vont s'attaquer à la paroi de l'intestin et perturber l'absorption des nutriments
 - Inflammation de l'intestin, douleurs abdominales, diarrhées, possible amaigrissement et prédisposition à certains cancers.
 - Seul traitement possible à l'heure actuelle = régime sans gluten strict et à vie
- Allergies au blé
 - 0,1 à 0,5 % de la population
 - Réaction excessive du système immunitaire aux protéines de blé : éruption cutanée, œdème de Quincke..
 - Eviction du blé (donc du gluten)

→ 2,5% de la population maximum doivent exclure totalement le gluten de leur alimentation

<https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/enquete-sur-les-produits-sans-gluten>

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/intolerance-gluten-maladie-coeliaque/definition-causes-facteurs-favorisants>

<https://www.afdiag.fr/les-maladies-liees-au-gluten/maladie-coeliaque/>

Zuidmeer et al. J Allergy Clin Immunol 2008, Schneider et al. Nutrients 2021, Debras et al. J Nutr. 2022, Schneider et al. J Nutr. 2021,

Fake News Santé, Inserm 2021

Régimes « sans gluten »



- « Hypersensibles » au gluten
 - Troubles digestifs lors de la consommation de gluten mais pas 100 % intolérants au gluten
 - Entre 0,5 et 15 % de la population mais difficile d'en évaluer le nombre exact car pas d'outil diagnostique précis
 - Des recherches tentent aujourd'hui de comprendre les causes de cette hypersensibilité, en identifiant les variétés de blés plus ou moins riches en « gluten » ou les types de pains les mieux digérés par les personnes sensibles
 - Certains sucres fermentés (FODMAPs) présents dans les céréales à gluten pourraient aussi jouer un rôle (recherches en cours)

- Avant de s'astreindre à un régime sans gluten, finalement adapté pour une partie très restreinte de la population, prendre conseil auprès d'un médecin, car :
 - Risque de passer à côté d'un autre diagnostic
 - Risque de se priver à tort de sources intéressantes de glucides complexes et de fibres

<https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/enquete-sur-les-produits-sans-gluten>

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/intolerance-gluten-maladie-coeliaque/definition-causes-facteurs-favorisants>

<https://www.afdiag.fr/les-maladies-liees-au-gluten/maladie-coeliaque/>

Zuidmeer et al. J Allergy Clin Immunol 2008, Schneider et al. Nutrients 2021, Debras et al. J Nutr. 2022, Schneider et al. J Nutr. 2021

Fake News Santé, Inserm 2021

JEÛNER POUR « AFFAMER LES TUMEURS » ?



Jeûner pour « affamer les tumeurs » ?



- Hypothèse = « Les cellules cancéreuses qui se développent et se multiplient très vite « consomment » nettement plus de sucre que la plupart des cellules de l'organisme (visualisable par imagerie) donc en supprimant tout sucre, on les priverait de leur carburant. »
- Certains résultats chez l'animal sont prometteurs (notamment au delà de la privation de sucre, allant jusqu'au jeûne) – travaux célèbres de l'équipe de Longo VD et al (ex. Proc Natl Acad Sci USA 2008)
- MAIS:
 - Les résultats des études expérimentales sont hétérogènes (>0 / <0 / neutres) sur croissance tumorale, survie, efficacité des traitements
 - Les études cliniques ayant fait l'objet de publications présentent des limites et des biais importants. Pas d'essai clinique de grande ampleur à ce jour -> L'efficacité n'a pas du tout été démontrée chez l'homme pour le moment.
 - Les cellules tumorales s'adaptent et changent de substrat en l'absence de sucre -> puisent dans les réserves d'acides gras mais également de protéines,
 - Attention, chez les patients atteints de cancer, réel danger de dénutrition (dont on sait qu'elle est délétère pour le pronostic) en cas de suppression totale des glucides ou de jeûne. Les muscles ont besoin de sucre, s'il n'en n'ont plus, ils peuvent utiliser leur propres protéines -> fonte musculaire (sarcopénie)

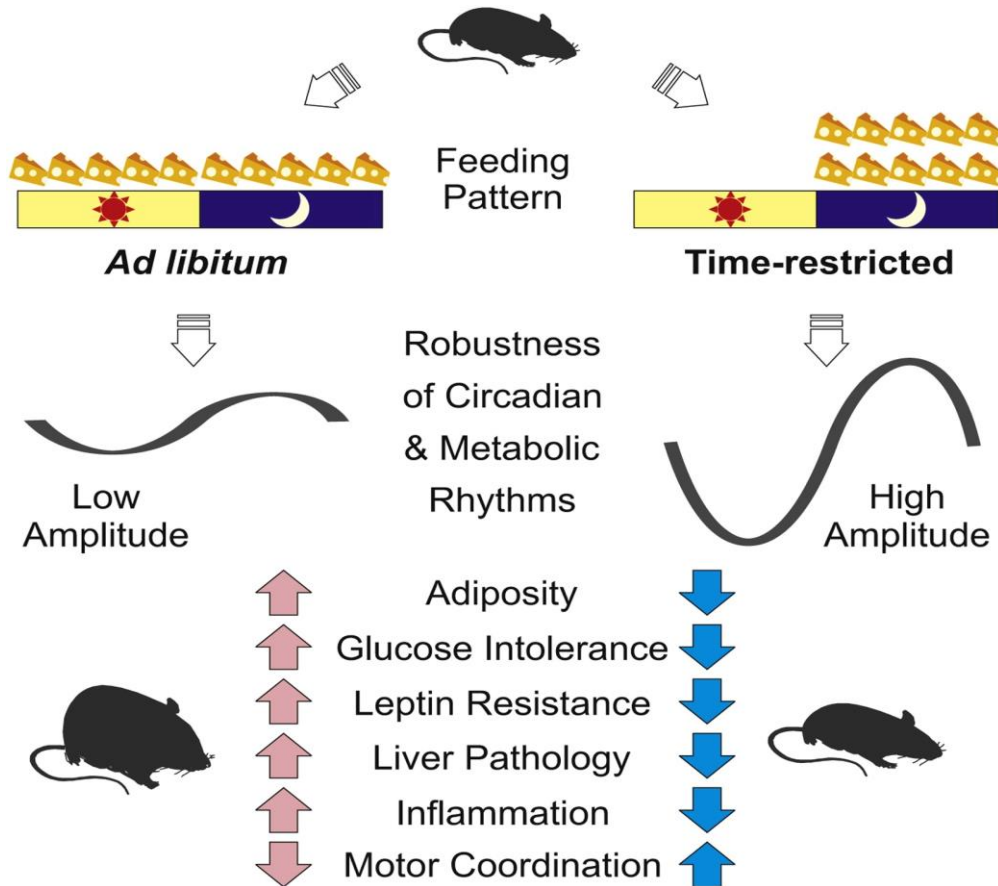
Jeûner pour « affamer les tumeurs » ?



→ Contraste flagrant entre le faible niveau de preuve scientifique et le foisonnement médiatique actuel

- Actuellement, il n'y a pas de preuve chez l'Homme d'un effet protecteur du jeûne et des régimes restrictifs (restriction calorique, protéique glucidique, ou régime cétogène) en prévention primaire (à l'égard du développement des cancers) ou pendant la maladie (qu'il s'agisse d'effet thérapeutique ou d'une interaction avec les traitements anticancéreux).
- Au cours des traitements des cancers, la pratique du jeûne ou de régimes restrictifs présente un risque d'aggravation de la dénutrition et de la sarcopénie, deux facteurs pronostiques péjoratifs reconnus. La prévention de la dénutrition, son dépistage et sa prise en charge restent donc une priorité pour les professionnels de la nutrition clinique en oncologie.
- Les patients fondent beaucoup d'espoir dans les médecines complémentaires, et en particulier dans ces régimes restrictifs. Les professionnels de santé doivent donc être à l'écoute des attentes de leurs patients et permettre un dialogue tenant compte de l'état actuel des connaissances scientifiques et des risques éventuels.
- Pour en savoir plus: rapport du Réseau national alimentation Cancer Recherche (NACRe) sur la relation entre jeûne, régimes restrictifs et cancer

Jeûne intermittent, rythmes nutritionnels circadiens



Hatori, Cell Metab 2012

Recherches en cours : rythmes nutritionnels circadiens, jeûne intermittent en population générale, alimentation limitée dans le temps

13 juin 2023
10:00 - 11:00

Cours

[Mathilde Touvier](#)

Grandes perspectives en nutrition : de la recherche à l'optimisation des politiques de santé publique

Prévention nutritionnelle des maladies chroniques : de la recherche à l'action de santé publique

CURCUMA



Curcuma et santé



- Les allégations anti-cancer du curcuma ont pour origine les médecines asiatiques, qui prêtent à cette épice, grâce à son principe actif : la curcumine, des vertus thérapeutiques.
- Cependant, même si dans des modèles cellulaires ou animaux, la curcumine à forte dose a montré des effets bénéfiques sur la prolifération des cellules cancéreuses, les études cliniques chez l'humain sont décevantes. Un effet anti-inflammatoire a été récemment suggéré chez l'humain.
- La curcumine est mal absorbée par nos cellules. Même dans quelques essais cliniques ayant administré de fortes doses chez l'humain, la concentration sanguine en curcumine reste ≈ 1000 fois en-deçà des concentrations efficaces pour un effet supposé anti-cancer.
- Prudence : la curcumine peut interagir avec les traitements anticancéreux et diminuer leur efficacité. En parler à son médecin en cas de prise pour surveiller les doses des traitements.
- Le curcuma n'a pas d'effet bénéfique démontré en prévention ou traitement du cancer chez l'humain en l'état actuel des connaissances. Les compléments alimentaires à base de curcumine sont déconseillés, surtout pendant les traitements.

CITRON CONGELE



Citron congelé et santé



- « Le citron congelé, remède miracle contre le diabète, les tumeurs et l'obésité » = fake news partagée des milliers de fois par les abonnés de la page Facebook Santé Nutrition (>1M), Santé+ Magazine (>8M)...
- Le citron, comme tous les agrumes, fruits et légumes, apportent une grande diversité de substances potentiellement protectrices à l'égard du cancer, comme les fibres, des vitamines antioxydantes (comme la vitamine C), minéraux, et autres micro-constituants.
- Les bienfaits soi-disant « miraculeux » du citron sont expliqués par certains composés qu'il contient (les limonoïdes et la pectine), qui ont montré à des fortes doses (équivalent de 5 kilos de pépins de citron) des effets inhibiteurs de tumeur dans des études chez l'animal ou sur cultures cellulaires. Toutefois, ces effets n'ont jamais été montrés chez l'Homme. Aucun essai clinique n'a comparé leur efficacité à la chimiothérapie.
- Si les fruits et légumes, dont le citron, sont à consommer quotidiennement (au moins 5 portions par jour), il n'est pas justifier d'attribuer une allégation « anti-cancer » au citron.
- Quant aux compléments alimentaires à base d'antioxydants, ils sont déconseillés pendant les traitements anti-cancéreux, pouvant diminuer leur efficacité.



WCRF/AICR 2018

Glinsky Carbohydr Res 2009

INCa/Réseau NACRe. Impact des facteurs nutritionnels pendant et après cancer, collection État des lieux et des connaissances 2020

Fake news en santé : comment les identifier ?

- De plus en plus complexe...la capacité de générer par IA des textes (ex. Chat GPT), des images (ex. logiciel Midjourney) et des vidéos entièrement artificiels mais réalistes en quelques clics rend la lutte contre la désinformation de plus en plus difficile
- Sites sources anglophones (moins évidents à vérifier pour un public francophone)
- Caution de certains scientifiques ou professionnels de santé corrompus
- Thèses complotistes
- Toujours questionner d'où vient l'information, quelle est la fiabilité de la source et à qui profite le message :
 - But lucratif (vente de compléments alimentaires ou autres produits, stages de jeûne..)
 - Recherche du « scoop » qui fera vendre des livres, des magazines ou obtenir des vues et des likes sur les réseaux sociaux et se rémunérer par la publicité
 - Ventes des données personnelles recueillies sur certains sites via des campagnes de dons et des pétitions
Ex. Site Santé Nature Innovation (*Que Choisir 565, janvier 2018*)



Nombreux travaux démontrant des liens entre financement d'une étude et orientation de son résultat

PLOS MEDICINE

OPEN ACCESS PEER-REVIEWED

RESEARCH ARTICLE

Relationship between Funding Source and Conclusion among Nutrition-Related Scientific Articles

Lenard I Lesser, Cara B Ebbeling, Merrill Goozner, David Wypij, David S Ludwig

Published: January 9, 2007 • <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0040005>

Article	Authors	Metrics	Comments	Media Coverage
---------	---------	---------	----------	----------------

Review > [JAMA Intern Med. 2016 Dec 1;176\(12\):1769-1777.](#)

doi: [10.1001/jamainternmed.2016.6721](https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.6721).

Association of Industry Sponsorship With Outcomes of Nutrition Studies: A Systematic Review and Meta-analysis

Nicholas Chartres¹, Alice Fabbri¹, Lisa A Bero¹

OPEN ACCESS Freely available online

PLOS MEDICINE

Financial Conflicts of Interest and Reporting Bias Regarding the Association between Sugar-Sweetened Beverages and Weight Gain: A Systematic Review of Systematic Reviews

Maira Bes-Rastrollo^{1*}, Matthias B. Schulze², Miguel Ruiz-Canela^{1,3}, Miguel A. Martinez-Gonzalez^{1,3}

¹ Department of Preventive Medicine and Public Health, University of Navarra, Pamplona, Spain, ² Department of Molecular Epidemiology, German Institute of Human Nutrition Potsdam-Rehbruecke, Nuthetal, Germany, ³ CIBERobn, Instituto de Salud Carlos III, Madrid, Spain

“Those reviews with conflicts of interest were five times more likely to present a conclusion of no positive association than those without them (relative risk: 5.0, 95% CI: 1.3–19.3)”

Fiabilité des messages délivrés au public lors d'initiatives commerciales ?

🔍 DÉCRYPTAGE

SEMAINE DU GOÛT La désinformation au menu

Chaque année, depuis 30 ans, se déroule en octobre la Semaine du goût, sponsorisée par l'industrie agroalimentaire. Notre enquête révèle que de nombreuses fausses informations y sont diffusées. — Par ELSA ABDOUN

Des écoliers parisiens coiffés d'une jolie toque blanche, un ministre de l'Agriculture tout sourire et un grand chef agitant une belle botte de menthe fraîche... le 11 octobre 2022, la Semaine du goût (qui s'est déroulée du 10 au 16) a mis les petits plats dans les grands. Il faut dire que, grâce au soutien du ministère, le succès était une fois encore au rendez-vous : 18 000 classes auraient participé à la 33^e édition de l'événement, dixit l'organisateur. Mais est-ce une bonne nouvelle pour les enfants ? Rien n'est moins sûr.

Des fiches truffées d'erreurs

La Semaine du goût est une marque déposée détenue par un groupe de communication et de lobbying spécialisé en agroalimentaire. Parmi ses clients, la corporation porcine et Ferrero, le fabricant de Nutella. Hopsotch – c'est son nom – n'a cependant rien inventé. L'entreprise a racheté la manifestation à l'industrie du sucre, qui l'avait créée il y a plus de 30 ans. L'opération aurait coûté « très cher » à Hopsotch, selon Valérie Bonnement, sa directrice générale adjointe. Afin de rentrer dans ses frais, la Semaine du goût se voit donc souvent sponsorisée par des acteurs de l'agroalimentaire tels que l'interprofession laitière (Cniel), dont Danone et Lactalis sont membres, ou Unijus, celle des jus de fruits (Tropicana, Pago...).

Créée par l'industrie du sucre, la Semaine du goût (ici en 2002) cible en particulier les enfants.

Nous avons consulté les fiches pédagogiques livrées par Hopsotch aux enseignants. Elles sont truffées d'erreurs aussi regrettables pour leurs élèves que profitables aux clients du groupe partenaires de la Semaine du goût. On y lit que « le beurre et la crème doivent faire partie de l'alimentation quotidienne tout au long de la vie », alors que Santé publique France (SPF) préconise de privilégier les huiles végétales. Et qu'il faut avaler une portion de protéines animales à chaque repas, dont de la viande au moins une fois par jour. SPF invite, au contraire, à réduire la consommation de cette dernière, précisant même que « régime végétarien et équilibre nutritionnel peuvent aller de pair ». Les jus de fruits y sont régulièrement présentés comme des composants du petit-déjeuner aussi recommandables que les fruits frais. En réalité, les autorités conseillent de les « limiter le plus

possible ». Enfin, il est indiqué que manger sucré le matin est « adapté au régime français dans lequel le déjeuner et le dîner sont des repas [...] peu sucrés ». Dans son dernier rapport, l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) traitait pourtant la sonnette d'alarme sur les apports excessifs en sucres chez les deux tiers des enfants de notre pays.

Un mea-culpa bien tardif

Interrogée sur ces erreurs, Valérie Bonnement évoque « la difficulté à trouver des financements, publics ou privés, qui permettraient de se doter d'une équipe dédiée fournissant des contenus incontestables ». Bref, un accident dû au manque de temps et, en aucun cas, à la volonté de satisfaire des clients. Vous êtes convaincu ? Alors l'histoire s'arrête là, Hopsotch ayant promis de corriger les fiches.

Les plus sceptiques seront toutefois intéressés d'apprendre que de telles incursions des lobbys dans les écoles n'ont rien d'illégal. Enseignants et directeurs d'établissement sont libres de convier des entreprises pour des interventions à visée pédagogique. En 2011, le ministère de l'Agriculture, à travers son Programme national pour l'alimentation (PNA), s'y montrait même très favorable, appelant à inviter « les agriculteurs, les pêcheurs, les aquaculteurs, les industriels et les artisans des métiers de bouche dans les classes » pour, notamment, « restaurer la confiance des consommateurs » et leur redonner « l'envie et le plaisir de manger ».



Le 11 octobre 2022, lors de la Semaine du goût, Grégory Cohen, chef cuisinier, et Marc Fesneau, ministre de l'Agriculture, ont participé à un atelier à l'école des Amandiers, à Paris.

Une ambition tenue puisque, à côté de la Semaine du goût, l'industrie agroalimentaire lance régulièrement sur le temps scolaire ou périscolaire, des actions de « sensibilisation au petit-déjeuner ». Des visites de fermes sont aussi organisées par l'interprofession de l'élevage. « Un mélange des genres problématique », selon Daniel Benamouzig, sociologue au Centre national de la recherche scientifique (CNRS) et à Sciences Po et coauteur de l'ouvrage *Des lobbys au menu* (éd. Raisons d'agir). « Sous couvert de nutrition, d'éveil au goût ou à la valeur patrimoniale de certains aliments, il s'agit de façonner les préférences de consommateurs ou de futurs consommateurs », analyse-t-il.

Le ministère de l'Éducation nationale a, en théorie, prévu un garde-fou contre la désinformation à but mercantile : un « code de bonne conduite », datant de 2001. Ainsi, l'enseignant doit s'assurer de l'intérêt pédagogique des contenus délivrés par les intervenants extérieurs et veiller à l'absence de publicité déguisée. Mais ce travail n'est pas toujours effectué. « De nombreuses associations et interprofessions [...] proposent des animations aux établissements scolaires et aux centres d'accueil périscolaires, sans que la conformité des messages diffusés par ces intervenants [...] ait toujours fait l'objet d'une vérification », admettait,

dans une lettre interne de 2017, les cabinets des ministres de l'Éducation nationale et de l'Agriculture.

L'Inrae se rebiffe

Difficile de blâmer les enseignants, car tout est fait pour leur inspirer confiance. À commencer, dans le cas de la Semaine du goût, par le haut patronage du ministère de l'Agriculture, qui met l'événement en avant sur son site, sans oublier la visite systématique du ministre dans une école. De plus, sur les fiches pédagogiques données aux professeurs, le nom Hopsotch est remplacé par celui d'Association pour la transmission du goût... que le groupe a créé et dont il est l'unique membre. En pied de page figure le logo de l'Institut national de la recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae), laissant supposer que le contenu a été validé par les scientifiques. Cette ultime couche de vernis pourrait cependant bientôt disparaître car contacté par nos soins, l'Inrae affirme n'avoir validé que 3 fiches sur les

L'incursion des lobbys au sein des établissements scolaires n'a rien d'illégal

DÉCRYPTAGE

16 proposées aux enseignants. Une fois qu'il a découvert la teneur des 13 autres, et la jugeant « non conforme aux recommandations actuelles de la communauté scientifique », l'Institut a exigé le « retrait immédiat » de son nom des documents.

Afin de préserver les élèves de la désinformation et de la publicité déguisée en matière nutritionnelle, Greenpeace appelait, l'an dernier, à interdire toute intervention des organisations professionnelles et des industries agroalimentaires dans les établissements scolaires. « Une régulation plus stricte est nécessaire », abonde Daniel Benamouzig. Pas sûr, cependant, que cela soit à l'ordre du jour. Interrogé sur le sujet, le ministère de l'Éducation nationale s'est gardé de tout commentaire. Quant au ministère de l'Agriculture, alerté sur les fausses informations présentes dans les fiches pédagogiques et l'utilisation impropre du logo de l'Inrae, il déclare ne pas exclure pour autant de renouveler son soutien à la Semaine du goût en 2023. Reste, dans ce contexte, la possibilité que le coup d'arrêt vienne d'ailleurs, car Valérie Bonnement, lassée des questions sur les financements et le sérieux de l'événement, prévient : « Si on continue à nous attaquer, on va lâcher l'affaire... » Chiche ! ♦



Allégations nutritionnelles et santé validées par l'UE – site officiel

<https://ec.europa.eu/food/food-feed-portal/screen/health-claims/eu-register>



FR français

Recherche

Recherche

EU Register of Health Claims

European Commission > Food > Food and Feed Information Portal > Health Claims > EU register

SEARCH OPTIONS

Claim Status

All ▼

Type of Claim

All ▼

EFSA opinion reference

All ▼

Health Claims (2357 matching records)

Filter results...

Search

α-linolenic acid (ALA) & linoleic acid (LA), essential fatty acids

Essential fatty acids are needed for normal growth and development of children.

Authorised

Health relationship: -/-

'Nutrimune®'

Nutrimune and immune defence against pathogens in the gastrointestinal and upper respiratory tracts

Non-authorized

Programme National Nutrition Santé n°4 : recommandations nutritionnelles (2019)

LES RECOMMANDATIONS SUR L'ALIMENTATION, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ EN UN COUP D'ŒIL

AUGMENTER

ALLER VERS

RÉDUIRE

Au quotidien, et à votre façon, essayez d'aller vers une alimentation plus variée et d'être plus actif. Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence !

Recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité - Santé Publique France 2019			
	Recommandations simplifiées	Recommandations détaillées	Situation nutritionnelle des Français (2015)*
AUGMENTER ↑	Les fruits & Légumes	Au moins 5 par jour , par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits	72 % mangent moins de 5 fruits et légumes/jour
	Les légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...)	Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres	87 % en mangent moins de 2 fois/semaine
	Les fruits à coques (noix, noisettes, amandes et pistaches non salées...)	Une petite poignée par jour car ils sont riches en oméga 3	85 % n'en mangent jamais
	Le fait maison		
	L'activité physique	Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour	
ALLER VERS →	Le pain complet ou aux céréales, les pâtes et le riz complets, la semoule complète	Au moins 1 féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibre	61 % n'en mangent jamais
	Une consommation de poissons gras et de poissons maigres en alternance	2 fois par semaine , dont 1 poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon)	69 % mangent moins de 2 poissons/semaine et 62 % moins d'un poisson gras/semaine
	L'huile de colza, de noix, et d'olive	Les matières grasses ajoutées (huile, beurre, margarine) peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive	
	Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée	2 produits laitiers (lait, yaourts, fromage, fromage blanc) par jour	35 % mangent moins de 2 produits laitiers/jour
	Les aliments de saison et les aliments produits localement		
	Les aliments bio		
RÉDUIRE ↓	L'alcool	Maximum 2 verres par jour et pas tous les jours	
	Les produits sucrés et les boissons sucrées	Il est recommandé de limiter les boissons sucrées , les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés	28 % boivent plus d'une boisson sucrée/jour
	Les produits salés	Il est recommandé de réduire sa consommation de sel	79 % ont une consommation supérieure à 6 g/jour
	La charcuterie	Limiter la charcuterie à 150 g par semaine	63 % mangent plus de 150 g/semaine
	La viande (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats)	Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes à 500g par semaine	32 % mangent plus de 500 g de viande (hors volaille) par semaine
	Les produits avec un Nutri-Score D et E		
Le temps passé assis	Ne restez pas assis trop longtemps : prenez le temps de marcher un peu toutes les 2 h		

* Données issues de l'étude Esteban 2014-2016. Volet Nutrition - Surveillance épidémiologique.

Basées sur les rapports du Haut Conseil de la Santé Publique et de l'ANSES





Le Nutri-Score : un outil de santé publique basé sur la science

Algorithme de calcul

Le logo est attribué sur la base d'un score prenant en compte pour 100 gr ou 100 mL de produit, la teneur :

- en nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits, légumes, légumineuses, fruits à coques, huile de colza, de noix et d'olive)
- et en nutriments à limiter (énergie, acides gras saturés, sucres, sel)

Comité scientifique international : propose des optimisations de l'algorithme pour tenir compte des avancées de la science (modifications en août 2022, propositions à l'étude pour les boissons en 2023 – Présidence : C. Julia)

Réflexions en cours pour intégrer la dimension de (ultra)transformation/formulation



Le Nutri-Score : un outil de santé publique basé sur la science

LE NUTRI-SCORE, UN OUTIL DE SANTÉ PUBLIQUE BASÉ SUR LA SCIENCE*

* Le **NUTRI-SCORE**, porté par les pouvoirs publics, a été développé par des chercheurs sans conflits d'intérêts

LE NUTRI-SCORE POUR DE MEILLEURS CHOIX

Le **NUTRI-SCORE** permet de comparer des produits qui ont le même usage. Il permet ainsi de faire le meilleur choix dans un rayon donné ou entre deux produits ayant la même utilisation.

CELA N'A PAS DE SENS DE COMPARER DE L'HUILE AVEC DES CÉRÉALES DE PETIT DÉJEUNER, CAR QUI MANGERAIT UN BOL D'HUILE COMME PETIT DÉJEUNER ?

En revanche, pour un sandwich, le **NUTRI-SCORE** éclaire le choix :



UN OUTIL EFFICACE ET ACCESSIBLE À TOUS

Basé sur le tableau nutritionnel présent au dos des produits, le Nutri-Score simplifie l'information sur la composition nutritionnelle pour la rendre compréhensible en un coup d'oeil. Chacun peut ainsi connaître le meilleur choix pour sa santé.

EN MOYENNE LES VENTES DE PRODUITS NUTRI-SCORE A ET B PROGRESSED ALORS QUE CELLES DES NUTRI-SCORE D ET E SONT EN LÉGÈRE BAISSÉ (IRI, 2020).

LES CHIFFRES



des consommateurs disent modifier leurs habitudes d'achat en fonction du **NUTRI-SCORE**.



des Français déclarent être favorables à la présence du **NUTRI-SCORE** sur les emballages.

(Santé publique France, 2021)

LE NUTRI-SCORE N'INTERDIT RIEN

En fonction du **NUTRI-SCORE**, le consommateur peut adapter sa fréquence de consommation et la quantité consommée. La base d'une alimentation équilibrée repose sur la diversité. Il est bon de manger de tout.

ON DOIT DONC FAVORISER LES PRODUITS A ET B MAIS CEUX D OU E PEUVENT ÊTRE CONSOMMÉS DE TEMPS EN TEMPS OU EN PLUS PETITE QUANTITÉ, TOUT EST UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE !



LE NUTRI-SCORE VIENT EN COMPLÉMENT DES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES GÉNÉRALES DU PNNS : AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR, NE MANGEZ PAS TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ



**UN OUTIL DE
SANTÉ PUBLIQUE**

Sources d'informations scientifiques fiables

Dans un monde où les fake news font légion sur les réseaux sociaux, Internet, presse, TV, applis : responsabilité des chercheurs et des médias de véhiculer des messages basés sur les preuves scientifiques, pour la santé des citoyens.

-> Des sources d'information de référence sur Nutrition et Santé :



Centre international de Recherche sur le Cancer



Livre Fake News Santé – INSERM



Conférences interactives et théâtre forum du réseau NACRe contre les fake news Nutrition-Cancer



- Pièce : « Un battement d'aile »
- A destination des lycéens et étudiants en santé
- Jouée le 3 février 2023 à la Cité des Sciences
- Pour faire rejouer cette pièce à travers la France (dans des lycées, écoles en santé ou autres structures) : nacre@inrae.fr



Réseau NACRe : vidéos et dépliants « décrypter et comprendre »

Décrypter & Comprendre

Thé vert et cancer



Quels sont les réels effets du thé vert sur la santé, en particulier dans le domaine du cancer ?

 NACRe

Avec le soutien de l'INRAE 

Décrypter & Comprendre

Soja et cancer du sein



Que sait-on des effets du soja sur le cancer du sein ?

 NACRe

Avec le soutien de l'INRAE 

Décrypter & Comprendre

Sucre et prévention du cancer



Que sait-on des effets du sucre sur le risque de cancer ?

 NACRe

Avec le soutien de l'INRAE 

Santé et alimentation : une désinformation mondiale lucrative

Partager ▾



Fiche ressources, parue dans le Dossier pédagogique de la SPME 2020

Sur le web, de nombreux sites répandent des infox liées à l'alimentation, à la santé et plus généralement aux sciences. Ces sites, qui ont fait de la rumeur leur modèle économique, jettent volontairement le flou sur des études scientifiques publiées en anglais pour s'acheter une crédibilité.

Typologie **Fiche ressources**

Niveaux scolaires **Collège** Lycée

Thème **Science et médias**

Le citron congelé, remède miracle contre le diabète, les tumeurs et l'obésité ? Une fake news grossière, et pourtant partagée des milliers de fois par les abonnés de la page Facebook Santé Nutrition, qui sont plus d'un million. Même révélation sur la page Santé+ Magazine, qui totalise plus de 8 millions d'abonnés (et n'a par ailleurs rien à voir avec la publication *Santé Magazine*).

Comment ces sites, pourtant largement décriés, parviennent-ils à attirer autant d'internautes qui continuent de suivre, aimer et partager ces recettes de charlatan ? L'attrait pour la rumeur, d'abord, qui a toujours proliféré sur les questions

Prochains rendez-vous

16 mai 2023
11:00 - 12:00

Séminaire

Marie Préau

Alimentation et santé : des représentations aux pratiques de consommation : l'apport de la psychologie sociale

Prévention nutritionnelle des maladies chroniques : de la recherche à l'action de santé publique

23 mai 2023
10:00 - 11:00

Cours

Mathilde Touvier

Durabilité et impact environnemental de l'alimentation, effets sur la santé de la consommation de bio et de l'exposition aux résidus de pesticides

Prévention nutritionnelle des maladies chroniques : de la recherche à l'action de santé publique

23 mai 2023
11:00 - 12:00

Séminaire

Emmanuelle Kesse-Guyot et Julia Baudry

Durabilité des régimes alimentaires : enseignements de l'étude NutriNet-Santé

Prévention nutritionnelle des maladies chroniques : de la recherche à l'action de santé publique



Programme de la Chaire

<https://www.college-de-france.fr/chaire/mathilde-touvier-sante-publique-chaire-annuelle>

Merci pour votre attention

m.touvier@eren.smbh.univ-paris13.fr *** <https://etude-nutrinet-sante.fr/> *** <https://eren.univ-paris13.fr/index.php/fr/> *** <https://www6.inrae.fr/nacre/>