

nutrition

Lettre d'information des thermes de Brides-les-Bains®

Un Think Tank Obésités : pourquoi ?

1:30 TEMPS DE LECTURE

CATHERINE GRANGEARD / Psychanalyste et psychothérapeute



Édito

De nombreuses informations circulent sur les sujets d'obésité et d'excès de poids. Ces informations sont souvent contradictoires, ce qui n'est guère rassurant. Chaque spécialiste défend sa formule, évidemment meilleure que celles d'autres qui prétendaient aussi que la leur était la meilleure... Comment s'y retrouver sereinement ? Des certitudes affirmées par les uns sont dénoncées par d'autres, un peu plus tard. A qui faire confiance ? C'est ce constat qui a réuni des spécialistes de différentes disciplines dans ce Think Tank Obésités.

La richesse de la rencontre entre professionnels d'horizons divers, en toute indépendance, fait jaillir des approches inédites.

Nous avons voulu quelque chose de différent, qui manquait dans le paysage français de l'obésité. Qu'est-ce qu'un Think Tank (TT) ? C'est un réservoir d'idées, à la

fois laboratoire et club de réflexion, c'est un lieu de questionnements. Son blog thinktankobesites.com est un site unique où des « experts » de l'obésité ne se mettent pas d'accord en amont et font publiquement part de leurs réflexions. Le cœur du blog reste les réactions des membres. Un laboratoire d'idées implique que les idées fument. Les billets d'humeur y ont tout à fait leur place, tant que l'obésité en est le sujet. Il s'agit moins de redire ce qui est déjà dit ailleurs sur l'obésité que de repartir des acquis, des avancées, et les mettre en débat. Le questionnement est indispensable pour dépasser des affirmations répandues dans les médias qui ne sont pas pour autant toujours des arguments.

La richesse de la rencontre entre professionnels d'horizons divers, en toute indépendance, fait jaillir des approches inédites.

Si les causes plurifactorielles des obésités sont admises, les clichés discriminants persistent et induisent en erreur les personnes concernées. Sortir des chemins battus est une condition sine qua non pour analyser l'échec des « solutions miracle », expérimentées douloureusement par tant de personnes et pour ne pas se précipiter dans d'autres nouvelles promesses qui pourraient s'avérer identiques dans leurs résultats. Voilà pourquoi les multiples ré-

Sommaire

p.2 **Côté pratique**

2:00 TEMPS DE LECTURE

Produits laitiers, syndrome métabolique et diabète

p.3 **Brèves**

p.3/4 **Dossier** 2:30 TEMPS DE LECTURE

Les fibres pour les « nuls »

p.4 **Actualités**

flexions qui nourrissent le blog du TT sont une nouveauté sur le terrain de l'obésité. Aider à comprendre pour mieux prévenir et guérir est l'objectif du TT. Le Think Tank ne détient pas de vérité, y en a-t-il une en ce domaine d'ailleurs ? En reprenant des sujets d'actualité le blog propose de contribuer à ouvrir les yeux, les oreilles...

Car, un forum peut aussi être celui de spécialistes... Face aux messages contradictoires diffusés, un tel décryptage n'est pas superflu. La réalité de l'obésité est sa complexité. Les processus de fabrication des obésités, car le pluriel s'impose au final, passent par le social. La singularité vécue étant bien individuelle, elle... ■

À venir, les prochains dossiers du Think Tank Obésités :

- les troubles du comportement de la personne obèse, avril 2015
- passage à la vie adulte et risque d'obésité, juin 2015
- obésité et précarité, septembre 2015



Pour recevoir la lettre d'information des thermes de Brides-les-Bains®, inscrivez-vous sur thermes-brideslesbains.fr / rubrique « espace médecins »



THERMES DE BRIDES-LES-BAINS

Produits laitiers, syndrome métabolique et diabète

2:00 TEMPS DE LECTURE

JEAN-MICHEL LECERF / Chef du service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille



Depuis 10 ans environ le bénéfice de la consommation de produits laitiers, c'est-à-dire leur rôle protecteur, apparaît de plus en plus évident.

Côté pratique

Le diabète de type 2 touche 5% de la population adulte en France et 5 à 10% dans le monde. C'est dire que l'on assiste à une véritable épidémie galopante dans les pays émergents. Ses causes sont multiples. Certes, le rôle d'une prédisposition génétique est réel. Mais les facteurs d'environnement et, notamment, le mode de vie jouent un rôle majeur.

Il est établi que la sédentarité et la prise de poids abdominale sont des facteurs primordiaux. La sédentarité favorise la prise de poids mais il est essentiel de rappeler que l'activité physique stimule l'utilisation musculaire du glucose et améliore donc la tolérance glucidique. La prise de poids abdominale est favorisée par une balance énergétique régulièrement positive, mais aussi par des modifications du microbiote intestinal, elles-mêmes sous la dépendance de l'abandon de l'allaitement maternel, des déficits en fibres, de l'excès de lipides. Une alimentation trop riche en fructose, isolé ou sous forme de saccharose, notamment à travers la consommation excessive de boissons sucrées, favorise la stéatose hépatique et la production

hépatique de glucose et donc peut conduire au diabète de type 2.

Mais depuis 10 ans environ le bénéfice de la consommation de produits laitiers, c'est-à-dire leur rôle protecteur, apparaît de plus en plus évident. Les premières observations ont concerné les patients intolérants au lactose, ou supposés, ayant supprimé le lait. Chez ces sujets, le risque de diabète est accru d'environ 30% (de même que le risque d'hypertension artérielle).

Parallèlement des dizaines d'études cas-témoins ou prospectives, dont les études françaises MONICA et DESIR, ont montré que les sujets ayant des apports plus élevés en produits laitiers comparativement à ceux n'en consommant pas ou peu avaient un risque très diminué de syndrome métabolique, dont on sait qu'il fait « le lit » du diabète de type 2. Les mécanismes en cause sont multiples. On peut invoquer un style alimentaire différent chez les consommateurs de produits laitiers, notamment de produits laitiers frais. Le rôle de l'index glycémique bas du lactose est une piste mais il faut aussi souligner l'effet rassasiant des protéines lactières et l'effet positif

du calcium sur la régulation du poids, ainsi que le fait que la consommation de produits laitiers n'est pas associée à un gain de poids ; enfin on évoque le rôle bénéfique des probiotiques des produits laitiers fermentés et l'existence de certains peptides fonctionnels. De nombreuses études ont ainsi montré que la consommation de produits laitiers fermentés ou non, maigres ou gras était inversement corrélée à la prévalence ou à l'incidence (risque de survenue) du diabète de type 2.

Depuis peu on s'intéresse d'ailleurs à la phase grasse des produits laitiers, c'est-à-dire à leurs lipides. Avec plus de 400 acides gras différents, la crème du lait est l'aliment ayant la plus grande diversité en acides gras. Certes, elle contient 65% d'acides gras saturés, mais certains acides gras présents en petite quantité pourraient avoir un effet bénéfique sur le métabolisme : c'est le cas de l'acide linoléique conjugué (CLA) ou acide ruménique, de l'acide trans-palmitoléique (C16 :1n-7), de l'acide trans-vaccénique, de l'acide phytanique, de certains acides gras à chaîne courte.

Les études nutritionnelles sont habituellement basées sur des enquêtes alimentaires. Mais des « mouchards », tels certains acides gras très spécifiques, voire exclusifs, des graisses lactières ont été identifiés. C'est le cas de certains acides gras saturés impairs comme le C15:0 et le C17:0 mais aussi le CLA et le C16:1n-7 trans. Ils s'incorporent dans les tissus et membranes. En les mesurant dans ces tissus, on a un marqueur incontestable de l'alimentation. Or de nombreuses études récentes ont montré que la consommation de produits laitiers et/ou que la teneur en acides gras caractéristiques de la phase grasse lactière étaient inversement corrélées au risque de diabète de type 2 quel que soit le poids des individus, avec une diminution de 15 à 50%, (le plus souvent 30%) du risque de diabète de type 2.

Ainsi, loin d'être des facteurs négatifs, les produits laitiers sont favorables vis-à-vis du risque de survenue de diabète de type 2. Il convient donc d'encourager leur consommation, en diversifiant les produits tout en restant dans la modération, c'est-à-dire en recommandant environ 3 produits laitiers par jour. ■

Brèves

Diabète et produits laitiers

La teneur en C15 :0 et C17 :0 (acide pentadécanoïque et acide heptadécanoïque) dans les phospholipides plasmatiques, deux acides gras spécifiques de la matière grasse laitière, est associée dans cette étude de près de 30 000 sujets à une diminution de 21 à 33% du risque de diabète de type 2.

Lancet Diabetes Endocrinol 2014, 6 août

Édulcorants et poids

Malgré la controverse, les études se multiplient et se ressemblent. Dans une étude en double aveugle, une supplémentation en boissons et aliments sucrés avec du saccharose ou avec des édulcorants a entraîné une augmentation du poids dans le premier groupe et une diminution dans le second.

Am J Clin Nutr 2014, 100, 36-45



Fruits et légumes chez l'enfant d'âge scolaire

On sait que les légumes et les fruits font partie d'une alimentation équilibrée et que leur consommation est difficile chez l'enfant. Les données sont en faveur de leur intérêt pour la régulation du poids. Mais, dans cette étude longitudinale, les changements de consommation des fruits et légumes ne sont pas associés à un changement significatif sur l'IMC des enfants. Peut-être n'en consomment-ils pas assez pour que cela ait un effet.

EJCN 2014, 68, 265-70



Tissu adipeux viscéral et coronaires

Les calcifications coronaires sont un bon marqueur de l'athérosclérose coronarienne.

On sait par ailleurs que le tissu adipeux viscéral est associé à un risque cardio-métabolique accru. Deux études viennent de montrer qu'une augmentation de l'adiposité viscérale est associée à l'athérosclérose coronarienne et aux calcifications coronariennes indépendamment des autres facteurs de risque.

EJCN 2014, 67, 610-614

Int J Obes 2014, 38, 272-278

Les fibres pour les « nuls »

2:30 TEMPS DE LECTURE

JEAN-MICHEL LECERF / Chef du service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille

Dossier

Les fibres alimentaires sont un peu les mal aimées, voire les plus mal connues de tous les nutriments. Peut-être parce que leur destinée ne nous semble pas noble puisqu'elles terminent non digérées à l'entrée du côlon et à ce titre longtemps considérées comme des « résidus ». C'est en effet leur définition : ce sont des glucides non attaqués par les enzymes digestives, salivaires et pancréatiques surtout. C'est une très large famille d'éléments nutritifs dont la très grande majorité sont des polysaccharides.

- les gommes et mucilages
- les guar

> Les oligosaccharides

- les fructo-oligosaccharides (FOS)
- les xylo-oligosaccharides (XOS)
- les galacto-oligosaccharides (GOS)

> Les non polysaccharides : lignine

Excepté quelques oligosaccharides très spécifiques du lait des mammifères, les fibres sont exclusivement végétales. Leur distribution dans le règne végétal est complexe car la plu-

part des aliments contiennent plusieurs types de fibres, les légumes contiennent de la cellulose et de la lignine (végétaux trop vieux surtout) ; les fruits contiennent de la pectine et de la cellulose ; les céréales contiennent des hémicelluloses et des arabinoxylanes ; certains légumes sont riches en inuline (topinambour, artichaut, chicorée, oignon...) ; les pois et les légumineuses contiennent des galacto-oligosaccharides.

Les fibres exercent de très nombreux effets tout au long du tube digestif : ceux-ci sont fonction de leur solubilité et donc de leur viscosité, puis de leur fermentescibilité colique. Les fibres celluloseuses et la lignine sont insolubles, alors que les plus visqueuses sont les bêtaglucanes et les pectines ;

les plus fermentescibles sont les oligosaccharides. Les fibres visqueuses ralentissent la vidange gastrique, ce qui diminue l'index glycémique. Les hémicelluloses augmentent l'élimination des acides biliaires, ce qui entraîne une diminution du cycle entéro-hépatique des acides biliaires et donc de la « récupération » du cholestérol. Ceci aboutit à une « privation » de cholestérol hépatique, ce qui induit une augmentation de synthèse des récepteurs aux LDL, une captation du cholestérol sanguin et donc une baisse du cholestérol LDL.



Une alimentation riche en fibres est bénéfique pour la santé.

On distingue ainsi :

> **Les polysaccharides amylicés**, représentés exclusivement par l'amidon résistant, c'est-à-dire l'amidon rétrogradé lors du refroidissement (après cuisson).

> Les polysaccharides non amylicés

- Cellulosiques : la cellulose
- Non celluloseuses
 - les hémicelluloses dont les bêtaglucanes
 - les pectines
 - les fructanes dont l'inuline
 - les xylanes et arabinoxylanes

Les fibres pour les « nuls » (suite)

Les fibres diminuent aussi le cycle entéro-hépatique des œstrogènes, ce qui entraîne une baisse des œstrogènes circulants.

Leur effet déminéralisant n'existe que pour des doses massives. De plus, l'acidification colique liée à la fermentation colique permet la dissociation des complexes de minéraux



et leur absorption tardive dans le côlon. Les fructo-oligosaccharides (FOS) augmentent même l'absorption du calcium.

Une partie des effets des fibres vient de leur fermentation colique. Celle-ci est due à l'utilisation des fibres comme substrat énergétique pour la flore colique. Ainsi les fibres contribuent au maintien du microbiote (ou microflore) colique et à sa diversité. Les prébiotiques correspondent à des fibres fermentescibles ayant des effets bénéfiques pour la santé : le périmètre des prébiotiques n'est cependant pas bien défini aujourd'hui et il ne se limite plus aux fibres bifidogènes, ce qui est beaucoup trop limitatif. Les FOS et les XOS (xylo-oligosaccharides) exercent aussi, via la flore, un effet anti-inflammatoire en diminuant le passage du lipopolysaccharide (résidu des bactéries gram négatif) bactérien (LPS) dans la circulation. La fermentation colique conduit à la production de CO₂, H₂, H₂S, CH₄

et d'acides gras à chaîne courte dits acides gras volatils qui exercent un puissant effet protecteur vis-à-vis du cancer colorectal en ayant un effet trophique sur les colonocytes. Enfin, cette fermentation colique, partielle et variable selon les individus et selon la flore (de chacun), contribue à la fourniture d'énergie (via les AGCC surtout) à hauteur d'environ 2 Kcal/g en moyenne. Mais certains individus ont une flore qui va induire un transfert d'énergie plus important à l'organisme hôte et donc une rétention d'énergie plus importante, alors que d'autres seront des « gaspilleurs » d'énergie en l'éliminant.

Tous ces effets rendent compte du fait qu'une alimentation riche en fibres est bénéfique pour la santé en améliorant le métabolisme glucidique et lipidique, en diminuant le risque cardiovasculaire et le risque de cancer colorectal et de cancer hormonodépendant. ■

Actualités

Les Ateliers du Poids et de la Nutrition du 27 septembre 2014

Consacrés à la relation entre Alimentation et Cancer, les derniers Ateliers du Poids et de la Nutrition de Brides-les-Bains ont été très suivis.

Les données actualisées relatives à cette question ont insisté sur le fait que, bien qu'une alimentation variée et équilibrée, proche du « modèle » méditerranéen était associée à un moindre risque de cancer (côlon, sein...), il n'y avait pas d'aliment anti-cancer, ni d'aliment cancérigène en soi, sauf s'il est contaminé, par exemple par des mycotoxines. Nous avons rappelé l'importance d'un mode de cuisson non agressif privilégiant la cuisson

douce (vapeur – étouffée – eau). Nous avons fait part des dernières études favorables sur la place du soja dans la prévention du cancer du sein.

Le professeur Yves-Jean Bignon (directeur scientifique du centre régional anti-cancer Jean Perrin, chef du département d'oncogénétique, Clermont-Ferrand) a rappelé le rôle négatif du surpoids. Il a également relaté les résultats de l'étude PACThe, réalisée sur un programme adapté de cure thermique en post-cancer du sein ; ce type de programme a un effet très bénéfique sur la qualité de vie des patientes en rémission. Sur ce modèle, les Thermes de Brides-les-Bains® ont lancé un programme post-cancer du sein en complément d'une cure thermique en 2014.

Cette initiative se poursuivra en 2015.

Le Dr Stéphanie Ranque-Garnier (oncologue médical, CHU la Timone, Marseille) a fait un large point sur l'intérêt de l'activité physique dans la prévention du cancer et dans la prise en charge des patients cancéreux en termes de qualité de vie et de survie.

Enfin, le Professeur Fabrice Nesslany (chef du service de toxicologie génétique, Institut Pasteur de Lille) a fait un état des lieux concernant les pesticides : leur présence sous forme de résidus dans des aliments n'a pas d'impact connu sur la santé des consommateurs, par contre l'exposition directe des utilisateurs peut avoir des effets négatifs : les femmes enceintes doivent être particulièrement protégées.



La Lettre de la nutrition par email

Retournez ce bulletin d'inscription par fax au 04 79 55 29 73
ou par email à administration@thermes-brideslesbains.fr
ou inscrivez-vous sur thermes-brideslesbains.fr / rubrique « espace médecins »

Si vous avez déjà retourné ce coupon lors du précédent numéro de la Lettre de la nutrition, votre réponse a déjà été enregistrée, merci donc de ne pas renouveler votre inscription.

Nom Prénom

e-mail

Conformément à la loi du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés, vous pouvez exercer votre droit d'accès et de rectification sur les données vous concernant dans ce fichier en nous contactant à l'adresse suivante : SET Brides SA - BP 14 - 73573 Brides-les-Bains