

Linda



Lettre d'informations nutritionnelles pour diététiciens avertis

Sept 2023 - N°11

Linda est une brochure d'informations commerciales qui fait le lien entre différentes entreprises et les diététiciens-nutritionnistes. La rédaction est assurée par des diététiciens-nutritionnistes, mandatés par ces entreprises.

Linda et vous

Bienvenue aux nouveaux inscrits à la Lettre et au Club Linda ! Nous comptons désormais respectivement **9.000 destinataires** et **1.800 abonnés**. Merci pour votre intérêt !

On nous demande régulièrement la raison d'être de Linda. L'offre agroalimentaire est immense et il serait impossible pour les diététiciens de connaître tous les produits (fabrication, composition, optimisations...). Il en est de même des enquêtes et travaux scientifiques menés par certaines entreprises, non publiés, et pourtant sources d'éléments utiles pour la pratique de notre métier.

Et paradoxalement, les occasions de rencontres entre les fabricants d'aliments et les diététiciens se raréfient.

C'est pour assurer un transfert d'informations que nous développons Linda. **Notre objectif est de vous faire gagner du temps et des connaissances, en vous proposant des rendez-vous d'actualités nutritionnelles provenant des entreprises et filtrées par notre équipe de diététiciennes.**

De quoi permettre à chacun de se forger son opinion. Merci pour votre confiance ! ●

L'équipe Linda Nutrition



Sommaire



- p.2 → Portrait de **Sandra SALANIER**
- p.3 → Quoi de neuf chez **NUTRICIA ?**
- p.4 → Quoi de neuf chez **BASAL NUTRITION ?**
- p.5 → Quoi de neuf chez **McDONALD'S FRANCE ?**
- p.7 → Quoi de neuf chez **KELLOGG'S ?**
- p.8 → Actualités nutritionnelles

« Si on ne bouge pas, je crains que notre profession ne s'éteigne d'ici 10 ans ! »

Sandra SALANIER - Retrouvez son interview en page 2

Quel est le concept de Linda ?

C'est parce que les diététiciens manquent de temps pour collecter les données utiles à leur pratique, et parce que leurs occasions de rencontrer des entreprises impliquées en nutrition lors de salons se raréfient, que la lettre Linda a été créée en 2019. Plusieurs fois par an, elle propose aux diététiciens des actualités nutritionnelles : initiatives de sociétés qui font preuve de transparence, calendrier d'événements, sélection de publications, et portraits de collègues inspirants. ●

Calendrier nutritionnel



- **5-7 oct** : Journées d'Études de l'AFDN, à Tours. → afdno.org
- **10 oct** : Rencontres de l'alimentation durable, organisées par la Fondation Daniel & Nina Carasso à Paris ou en distanciel. → rencontres-alimentation-durable.fr
- **7-14 nov** : Semaine nationale de la dénutrition, demandez votre kit de communication. → luttecontreladenutrition.fr
- **6-8 déc** : JFN 2023, Journées francophones de nutrition, à Marseille. → lesjfn.fr
- **Sept à déc** : ALIM50+, webinaires hiver 2023 sur l'alimentation des seniors. → alim50plus.org

Retrouvez régulièrement d'autres manifestations dans la rubrique « Agenda » du site www.linda-nutrition.fr et sur le fil X (ex-Twitter) @NutritionLinda (suivez-nous !).

L'inscription à la lettre Linda est gratuite sur www.linda-nutrition.fr



Pour motiver ses patients, Sandra affine son écoute jusqu'à en faire sa priorité absolue. Depuis quelques années, elle joue aussi collectif en présidant le GRAD* pour jalonner l'avenir de notre profession.

D'où te vient cette envie de transmettre ?

Je voulais être instit' ! J'ai finalement bifurqué vers la diététique, mais le goût de transmettre n'a fait que s'amplifier : rendre accessibles les infos pour autonomiser les patients et qu'ils puissent choisir en connaissance de cause... tel est mon leitmotiv !

Quel est ton quotidien à l'hôpital ?

J'accompagne des patients très différents : en post-opératoire gériatrique, en urologie, en gynécologie et en maternité. La maternité est de niveau 3 et accueille surtout des grossesses à risques... **se remettre en question et à niveau sont constamment nécessaires !**

J'ai créé et j'anime un atelier pour les femmes enceintes bien portantes. On discute d'équilibre, de ressentis alimentaires et d'alimentation intuitive. Je leur remets des livrets que j'ai élaborés et fait valider par l'ensemble de l'équipe hospitalière. C'est la fusion de messages officiels (PNNS, Centre national listériose...), simplifiés et étoffés d'astuces en réponse à chaque désagrément.

Ces ateliers me libèrent du temps pour les femmes aux grossesses compliquées : je leur propose des consultations individuelles avec des conseils et des suivis très personnalisés.

As-tu une approche spécifique ?

Ma règle d'or est de prendre le temps nécessaire et pas seulement le temps imparti. Quel que soit le contexte, l'écoute est mon atout majeur et j'essaie de l'apprendre aux stagiaires : les mots, les tournures de phrases, les intonations, la posture du patient en fonction de ce qui est dit...

Est-ce que tu continues à te former ?

J'ai obtenu un DU troubles alimentaires avant d'entrer à l'hôpital puis j'ai beaucoup appris sur le terrain, notamment en service de psychiatrie. Malgré tout, **je continue à me former via le réseau TCA Francilien, les conférences du GROS** ou les formations institutionnelles (ETP, EM...).**

Dès que possible, j'aimerais me former sur l'impact des perturbateurs endocriniens sur les maladies gynécologiques.

Venons-en à ton actualité du moment !

C'est encore de l'écoute, celle de notre profession. Depuis 2 ans, avec une dizaine de diététiciens motivés et bénévoles, nous avons créé le GRAD. Notre but est de lancer une **consultation nationale pour savoir si la profession souhaite s'organiser en une ou plusieurs structure(s) représentative(s) auprès des autorités et du gouvernement** (ordre / syndicat / association). Pour que ce vote ait une valeur statistique, nous devons entendre la voix d'au moins 3500 diététiciens. À ce jour, on est 1350 inscrits au vote, il faut accélérer !

À quoi faut-il réfléchir ?

Aux questions que se pose la profession, afin que tous les diététiciens aient du travail : rembourser ou non nos consultations, encadrer de façon bienveillante les différentes pratiques, harmoniser les études diplômantes, forger des outils juridiques pour protéger notre belle profession (fake diets, missions de prévention nutritionnelle attribuées à d'autres professions...).

Le modèle actuel, par sa forme, ne peut pas y répondre, alors ces sujets stagnent. Une structure représentative, animée par des diététiciens, pourrait officialiser nos revendications et accélérer les progrès.

Nous avons ce désir d'unir notre profession et de la voir évoluer dans le sens où elle mérite d'évoluer !



Y a-t-il urgence ?

Oh que oui ! **Si on ne bouge pas, je crains que notre profession ne s'éteigne d'ici 10 ans !** Regardons autour de nous ; bien d'autres professions se mobilisent pour être régies par une instance. J'ai l'impression que les pouvoirs publics feront un tri puis nous imposeront une structure qui ne sera pas forcément à notre avantage. Le GRAD veut justement laisser le choix de cette instance aux diététiciens au travers de ce vote.

Comment agir ?

Pour voter, il faut tout simplement **aller sur le site internet et s'inscrire sur la liste des votants.** Deux voies sont proposées : soit en adhérant au GRAD (2 € qui serviront à organiser le vote) soit en remplissant un formulaire (gratuit). Seuls les inscrits diplômés pourront voter et seront alertés quelques temps avant le vote. Alors, il faut s'inscrire tout de suite ! ●

Pour échanger avec Sandra :

- ✉ assograd.contact@gmail.com
- 📄 bit.ly/GRAD-inscription-au-vote

* Groupe de réflexion sur l'avenir des diététiciens

** Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids



En quelques mots...

Une lecture inspirante ?

Faire face à la boulimie d'Alain Perroud (éd. Retz) : c'est l'ouvrage qui m'a le plus aidée dans l'accompagnement des patients souffrant de TCA.

Quoi de neuf chez NUTRICIA ?

NUTRICIA



Nutrison® Concentration 2.0 est le seul produit de nutrition entérale normoprotidique concentré à 2 kcal/ml sur le marché*, proposé par Nutricia Nutrition Clinique.

NOUVEAUTÉ DEPUIS JUIN 2023 : il a été ajouté à la liste des **PRODUITS REMBOURSABLES** lors d'une prise en charge à domicile**.

* Parmi les produits de nutrition entérale en France, juillet 2023.

** LPP : Liste des produits et prestations remboursables - Arrêté du 8 juin 2023 - JO du 13 juin 2023. ●

Pour quels patients ou moments de vie ?

- Patients dénutris sous nutrition entérale.
- Ayant des besoins énergétiques accrus et des besoins protidiques normaux.
- En volume restreint ou en restriction hydrique (ex. : insuffisances rénales, hépatiques, ou cardiaques).

Spécificités majeures

- Formule **hyperénergétique** (2 kcal/ml).
- La seule formule **normoprotidique** sur le marché (7,5 g/100 ml)*.
- Mélange polymérique prêt à l'emploi.
- Enrichi, sans fibres, sans gluten et sans lactose.

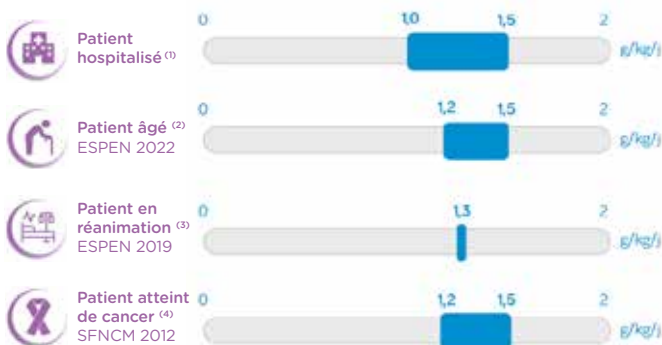
Avantages de cette formule

- Densité énergétique facilitant la couverture d'objectifs caloriques élevés dans un volume réduit : par exemple, quand c'est difficile *per os* ou en cas de restriction hydrique.
- Solution qui réduit le temps d'administration, le nombre d'unités utilisées et le nombre de manipulations requises par le patient, l'aidant, ou l'infirmier à domicile.
- Profil normoprotidique permettant un juste apport en protéines pour de nombreux patients aux besoins protidiques normaux, malgré la restriction de volume.
- Formulation qui permet de sécuriser des apports en macro et micronutriments.
- Bouteille de 500 ml.

Rappel des recommandations des apports protidiques



APPORTS PROTIDIQUES RECOMMANDÉS



APPORTS PROTIDIQUES RECOMMANDÉS CHEZ LES PATIENTS INSUFFISANTS RÉNAUX



Références : (1) Bouteloup C., et al. Nutr Clin Metabol 28:52-6, 2014.
(2) Volkert D., et al. Clin Nutr 41:958-989, 2022.
(3) Singer P., et al. Clin Nutr 38:48-79, 2019.
(4) Senesse P., et al. Nutr Clin Metabol 26:151-8, 2012.
(5) Prezelin-Ryedit M., et al. Cah Nutr Diet 57:336-43, 2022.

Pour plus d'informations :
Téléchargez la composition nutritionnelle en scannant ce QR code
nutricia.fr



Quoi de neuf chez BASAL NUTRITION ?

Le credo de Basal Nutrition, c'est de nourrir le microbiote intestinal. Mais attention, uniquement grâce à des aliments naturels, savoureux et Bio, loin des gélules et de l'ultra-transformation. Voici leur démarche.

Équilibrer et nourrir le microbiote intestinal



Les alimentations modernes souvent trop ultra-transformées, riches en graisses et en sucres, pauvres en fibres, concentrées en additifs ont tendance à déséquilibrer le microbiote intestinal en appauvrissant la diversité et la richesse des bactéries qui la composent ⁽¹⁻³⁾.

Restaurer et protéger un microbiote intestinal sain et équilibré passe par une alimentation source de probiotiques et de fibres prébiotiques.

Côté probiotiques, Basal Nutrition a développé son procédé de fermentation :

- Sélection de 3 souches probiotiques : *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus paracasei* et *Bifidobacterium longum*.
- Probiotiques activés par lactofermentation de jus de fruits et de légumes, choisis pour leur attrait organoleptique et leur propension à

favoriser la croissance des bactéries lactiques.

- Durée de fermentation maîtrisée et optimisée pour concentrer les probiotiques.

Pour nourrir le microbiote, Basal Nutrition concilie gourmandise et une combinaison étudiée de fibres: céréales (petit épeautre), légumineuses (lupin), psyllium, graines de lin et drêches de brasseries aux notes de cacao torréfié. Cette association de fibres sert de base aux préparations pour pâtisseries (cf. profil nutritionnel plus loin). ●

À l'étude

L'impact santé des métabolites générés par les probiotiques sont en cours d'étude, menée par le Groupe sur l'Immunité des muqueuses et agents pathogènes (GIMAP) à la Faculté de médecine de l'Université de Saint-Etienne.

Ce protocole évalue l'effet des métabolites produits au cours de la lactofermentation et l'impact global sur l'activité du métabolome après la consommation du jus concentré en probiotiques Harmony, en cures de 24 jours, sur la muqueuse intestinale (*in vitro* et sur modèle animal).

Publication attendue fin 2023. ●



Laëtitia RANCHON

Diététicienne-nutritionniste, Responsable R&D, spécialisée en micronutrition et

en développement de produits de Nutrition-Santé.

J'ai rejoint l'équipe en mars 2023 pour renforcer l'expertise interne en nutrition et en micronutrition.

Mon premier défi est d'étendre la gamme de produits de type prébiotiques. J'ai plaisir à dynamiser la collaboration avec d'autres diététiciens sur l'intérêt des cures.

Et un nouveau service me tient à cœur : l'accompagnement nutritionnel personnalisé de nos consommateurs pour alléger leurs troubles liés de près ou de loin au microbiote intestinal. ●

Les 2 gammes complémentaires



Vendues en ligne principalement.



Les shots de jus frais, lactofermentés aux 10¹⁰ bactéries par portion

→ Premier jus frais concentré en probiotiques activés par lactofermentation sur base végétale.

→ **10 milliards de souches microbiotiques par shot.**

→ Sans lactose, sans alcool, sans sucres ajoutés, sans arômes, sans conservateurs.

→ Conseillés en cure complète de 24 jours : à prendre à jeun, quotidiennement et à renouveler à chaque changement de saison, si besoin.

→ Shots de 60 ml, à conserver entre +2 °C et +8 °C.



Les prémix pour pâtisseries, riches en fibres prébiotiques

→ Préparations sèches pour muffins, pancakes ou cake salé.

→ À compléter par

des œufs, de l'huile et une boisson végétale ou du lait.

→ Produits finis naturellement **riches en fibres, en protéines végétales, en une grande variété de minéraux et à teneur réduite en sucres** (- 40 à 50 % par rapport à la moyenne du marché).

Par exemple, une fois préparés selon les indications, 3 mini-cakes à la farine de lupin (100 g) apportent 1 g de sucres et 7 g de fibres (près d'1/4 de l'apport quotidien conseillé). ●

Références :

- (1) Magnusson KR et al. Neuroscience 6:128-40, 2015.
- (2) Rinninella E et al. Int J Environ Res Public Health 17:8816, 2020.
- (3) Martínez Leo EE et al. Nutrition 71:110609, 2020.

Pour plus d'informations : basalnutrition.com



Quoi de neuf chez McDONALD'S FRANCE ?



Nous vous en avons déjà parlé : chez McDonald's, ce sont près de 2 millions de repas qui sont servis chaque jour dans notre pays. Ce statut de « plus grand restaurant de France » donne forcément des responsabilités, notamment en matière de qualité et transparence.

Encore plus de transparence



Sur le plan nutritionnel, McDonald's vous informe régulièrement de ses progrès et met à votre disposition les compositions de ses aliments et boissons.

Pour que vous puissiez mieux comprendre comment les recettes peuvent être améliorées et répondre aux questions de vos patients, McDonald's prend un nouvel engagement aujourd'hui, en vous révélant l'envers du décor, à savoir :

- quelles sont les contraintes et difficultés,
- et les actions pour les surmonter.

Cette démarche baptisée « **On vous montre ce que vous ne voyez pas** » est détaillée dans une rubrique du site internet de McDonald's France, préparée spécifiquement à votre attention.



Vous pouvez y accéder en flashant le QR code ci-contre, ou en allant sur le site www.mcdonalds.fr (tout en bas de la page d'accueil, cliquez sur « Notre démarche qualité et nutrition »).

« On vous montre ce que vous ne voyez pas » permet d'entrer dans le détail de plusieurs thématiques :



* suivi de l'offre sans colorant, arôme ou conservateurs artificiels.

Zoom sur ... la reformulation



LE CHALLENGE

Les consommateurs demandent des produits avec de meilleurs profils nutritionnels, conservant les mêmes saveurs originales.

La difficulté est donc de travailler les recettes principalement sur leurs teneurs en sel, sucres et lipides sans altérer leur goût ou leur texture, car les convives souhaitent garder l'offre de produits gourmands qui leur plaît. Une attention particulière doit bien sûr être portée au profil nutritionnel des produits de l'offre Happy Meal, puisqu'il s'agit de menus destinés aux enfants.

EXEMPLES DE RÉSULTATS POSITIFS OBTENUS

- Évolution de la teneur en sel de certains produits, comme le ketchup et les Chicken Wings, proposés ponctuellement.
- Diminution de 34 % du taux de sucres au sein du menu Happy Meal moyen vendu entre 2009 et 2022.
- Réduction de 55 % de la teneur en lipides dans la tortilla des McWraps en 2011*.
- Baisse de 30 % de la teneur en lipides dans le mélange glacé saveur vanille du Sundae en 2012*.
- En 2023, sur un total de 13 boissons, 10 sont désormais sans sucres ou sans sucres ajoutés.

* année de reformulation de la recette



EXEMPLES DE MOYENS MIS EN ŒUVRE

- Un travail de longue haleine mené avec les fournisseurs pour modifier leurs recettes (ce qui prend d'autant plus de temps lorsque ces recettes ne sont pas exclusives pour McDonald's).
- Des essais auprès de panels de consommateurs réalisés régulièrement pour mesurer l'acceptation des recettes reformulées.
- En 2022, des changements opérés spécifiquement pour 2 recettes à durée limitée présentant un Nutri-Score A (le Burger Signature by McDonald's Charolais, Chou Rouge & Pickles d'Oignons - 1 viande, et le McWrap Poulet Chou Rouge & Pickles d'Oignons) : le pain spécial revu pour que sa teneur en fibres soit augmentée, et la sauce ranch retravaillée pour que sa teneur en acides gras saturés soit limitée. ●



Zoom sur ... la frite



LE CHALLENGE

Les consommateurs demandent de belles frites dorées, croustillantes et tendres à la fois, servies chaudes, à consommer sans culpabiliser. Et ils veulent retrouver la même expérience à tout instant, dans tous les restaurants McDonald's.

LES RÉSULTATS POSITIFS OBTENUS

- Des pommes de terre certifiées GLOBAL G.A.P. ⁽¹⁾.
- Des frites droites, bien coupées, longues :
→ dont la forme, la couleur et le goût sont homogènes dans tous les restaurants en toutes saisons,
→ ayant un Nutri-Score B (rappel : le Nutri-Score est calculé à partir de la composition nutritionnelle pour 100 g de produit).



LES MOYENS MIS EN ŒUVRE

- Une variété spécifique de pommes de terre françaises (Innovator), choisies pour garantir les volumes nécessaires pour les plus de 1 500 restaurants sous enseigne de France.
- Une surgélation pour garantir pendant le transport le goût et l'aspect des pommes de terre lavées, épluchées et coupées.
- Une double friture (sur le site de production et en restaurants) pour assurer l'homogénéité des frites.
- Une cuisson maîtrisée, pour prévenir la formation d'acrylamide, à tout instant et quel que soit le restaurant : 168 °C dans des friteuses dédiées équipées de minuteries et programmées à des réglages standards (la prévention de la formation d'acrylamide nécessite que la température ne dépasse pas 175 °C).
- Depuis 2007, après 5 ans de recherche en partenariat avec le monde agricole, une huile de cuisson offrant un meilleur profil nutritionnel a été mise en place dans les restaurants. Cette huile dite « oléique » est composée d'un mélange : 50 % d'huile de tournesol oléique, 15 % d'huile de colza oléique, 20 % d'huile de tournesol, 15 % d'huile de colza. Prenant en compte les recommandations de l'Anses, ce mélange permet de réduire dans l'huile de cuisson le taux d'acides gras trans à moins de 2 % sans augmenter le taux d'acides gras saturés (moins de 12 %). Grâce à cette innovation, 100 % des produits frits en restaurants contiennent moins de 1 % d'acides gras trans. ●



Pour plus d'informations sur les 6 sujets concernés par la démarche de transparence de McDonald's France, vous pouvez flasher le QR code ci-contre, ou aller sur le site www.mcdonalds.fr (tout en bas de la page d'accueil, cliquez sur « Notre démarche qualité et nutrition »).

(1) GLOBAL G.A.P. est une marque déposée et une démarche internationale qui a pour ambition d'établir de bonnes pratiques agricoles (G.A.P. : Good Agriculture Practice). Le certificat définit des référentiels agricoles pour une agriculture sûre et durable.

Bon à savoir !

Vous pouvez aussi vous inscrire au Club Linda Nutrition pour être informé régulièrement des actualités nutritionnelles et de la démarche de transparence de McDonald's (inscription gratuite sur www.linda-nutrition.fr, rubrique Club). ●

Les marques McDonald's, Happy Meal et McWrap sont la propriété exclusive de McDonald's Corporation et affiliées.

Une nouvelle brochure nutritionnelle

Cette année encore, McDonald's France met à disposition une brochure récapitulant les valeurs nutritionnelles mises à jour de ses différentes gammes d'aliments et boissons. Cela vous permet de savoir ce que contiennent exactement les produits consommés par vos patients, même si vous ne fréquentez pas l'enseigne.

VOUS POUVEZ :

- commander la version imprimée de cette brochure en écrivant à l'adresse email suivante : big-questions@infomcdonalds.fr
- télécharger la version PDF de cette brochure sur le Club Linda Nutrition (inscription gratuite sur www.linda-nutrition.fr, rubrique Club). ●



Des données à caractère personnel seront collectées afin de vous adresser la brochure que vous avez sollicitée par voie postale. Pour toute question relative au traitement de vos données ou encore à l'exercice de vos droits, contactez-nous : big-questions@infomcdonalds.fr.



Quoi de neuf chez KELLOGG'S ?



Dès son origine en 1906, l'entreprise Kellogg's a pris en compte les considérations nutritionnelles de son époque et valorisé la consommation de fibres pour la (re)formulation de ses céréales pour le petit-déjeuner.

Flash-back sur 12 années d'optimisations effectivement réalisées, une décennie pendant laquelle les autorités de santé publique ont mis l'accent sur la nécessité de réduire la consommation de sucres, de sel et de matières grasses.

Toutes céréales confondues



Des optimisations nutritionnelles significatives ont été réalisées sur les recettes vendues en France. On peut souligner que ces progrès ont été atteints sans recourir à des édulcorants ou à des arômes artificiels, tout en s'assurant que les consommateurs apprécient autant les recettes.

Depuis 2011 ⁽¹⁾, sur l'ensemble de ses céréales, l'entreprise a :

- réduit les sucres simples de 17 %,
- diminué le sel de 27 %,
- augmenté la teneur en fibres de 16 %.

Ces résultats de reformulations sont une étape importante franchie par rapport aux engagements de l'entreprise, inscrits dans son programme « Cultivons la Simplicité » ⁽²⁾. ●

Un lien historique avec la nutrition

- Premières céréales riches en fibres avec les Bran Flakes (1915).
- Première entreprise à faire appel à un diététicien (1923).
- Première entreprise à ajouter les informations nutritionnelles sur ses boîtes (années 1930).
- Soutien des épicereries du réseau ANDES : lutte contre la précarité alimentaire (depuis 2019).
- Nutri-Score sur l'ensemble des céréales (depuis 2021). ●

Présence aux journées AFDN



Un petit-déjeuner vous est offert pour déguster les recettes retravaillées, échanger avec des nutritionnistes et recevoir la table de valeurs nutritionnelles. ●






Optimisation des recettes destinées aux enfants

L'effort d'améliorations a été notamment priorisé sur les gammes de céréales destinées aux enfants et adolescents (et sûrement consommées régulièrement par de nombreux adultes parmi vos patients).

Depuis 2011 ⁽¹⁾, sur l'ensemble des gammes enfants, la marque a :

- réduit les sucres simples de 25 %,
- diminué le sel de 19 %,
- augmenté la teneur en fibres de 14 %.

Parce que quelques teneurs nutritionnelles valent plus pour les diététiciens que de longs discours, voici quelques exemples d'améliorations apportées entre 2011 et 2023 ⁽¹⁾ :

	Rice Krispies	Coco Pops Original	Coco Pops Chocos	Miel Pops	Miel Pops Loops
					
	Préférées par les 12-17 ans*	Préférées par les 12-17 ans*	Préférées par les 18-24 ans*	Préférées par les 12-17 ans*	Préférées par les 6-17 ans*
↓ sucres Teneur 2023 en g/30 g**	↓ 21 % 2,4	↓ 51 % 5,1	↓ 24 % 6,6	↓ 21 % 6,6	↓ 24 % 6,6
↓ sel Teneur 2023 en g/30 g**	↓ 11 % 0,3	↓ 13 % 0,2	↓ 14 % 0,2	↓ 52 % 0,1	↓ 53 % 0,2
↑ fibres Teneur 2023 en g/30 g**	↑ 190 % 0,9	↑ 190 % 1,1	↑ 20 % 1,8	↑ 360 % 1,4	↑ 7 % 2,3
Nutri-Score	B	B	B	B	B

* Source : Kantar - Répartition des dépenses par profil démographique - Total retailers - CAM P8 2023
** 30 g : portion recommandée et la plus fréquemment consommée par les enfants



Table de valeurs nutritionnelles



Spécialement pour les diététiciens, la table de valeurs nutritionnelles des céréales Kellogg's vient d'être publiée : à télécharger sur le Club Linda, à la rubrique Documents et Outils sur linda-nutrition.fr ●

Références : (1) Pour chaque nutriment, les chiffres correspondent à la teneur moyenne de toutes les recettes de céréales pour le petit-déjeuner Kellogg's vendues en France en 2023 par rapport à celles vendues en France en 2011. (2) Les détails du manifeste Cultivons la simplicité sont disponibles sur kelloggs.fr/fr_FR/our-commitments.html ou dans la Lettre Linda n° 7 à consulter sur le Club Linda.



Pour plus d'informations : www.kelloggs.fr



Actualités nutritionnelles

JO Paris 2024



Les JO peuvent-ils motiver vos patients au changement : soigner son assiette et bouger comme les winners ? Les organisateurs promettent une alimentation gourmande,

plus locale, plus végétale pour les 13 millions de repas à servir.

Retrouvez leurs 6 engagements forts pour créer de nouvelles manières de manger dans les stades. Alors, 1, 2, 3... partez pour ce coup d'accélérateur nutritionnel !

→ paris2024.org/fr/vision-restauration

« Cuisiner l'ortie »



Dans la suite logique de son ouvrage sur l'intérêt nutritionnel des plantes sauvages, Florence Foucaut, diététicienne et diplômée de phytothérapie (cf. portrait dans Linda N° 4 sur le Club)

nous dit tout ce qu'il faut savoir sur l'ortie et comment la savourer en 50 recettes santé (éd. Puits Fleuri).

→ puitsfleuri.com

Microbiote des bébés



Diététicienne pédiatrique, co-présidente du Club européen des diététiciens de l'enfance, Céline Richonnet propose aux parents ce focus sur le microbiote intestinal dès la petite enfance. Mine

de conseils pratiques et de recettes pour vous et vos patients.

→ marabout.com

JABD 2024 : Save the date !



La prochaine Journée Annuelle Benjamin Delessert se déroulera à Paris le vendredi 2 février 2024.

Deux nouvelles thématiques seront au programme :

- **Sciences des aliments : technologies, matrices alimentaires et nutrition**
- **Actualités en nutrition : obésité, ARFID**

Format hybride, présentiel à Paris ou distanciel.

Programme et inscription sur le site :



→ jabd.fr

ou en scannant le QR code ci-contre

Guide Nutrition Nordique



Le lien entre assiette et environnement y est central. L'alimentation prônée est majoritairement végétale avec, par jour, au moins 500 à 800 g de légumes, baies et fruits, 90 g de céréales complètes (poids sec), des légumes secs (non quantifiés) et 20 à 30 g d'oléagineux. Il y est aussi conseillé un apport en poisson de 300 à 450 g/semaine dont 200 g de poissons gras. Bien d'autres recommandations communes aux Danemark, Finlande, Islande, Norvège et Suède captent l'attention et laissent entrevoir les prochaines tendances européennes voire mondiales. En anglais.

→ norden.org (rechercher NNR 2023).

Le Club Linda Nutrition s'étoffe !

Rejoignez les 1800 membres du Club Linda Nutrition pour encore plus d'informations et de partages.

Venez nous rejoindre !

Pour vous inscrire gratuitement, scannez le QR code ci-dessous ou rendez-vous sur le site linda-nutrition.fr à la rubrique « Club ».

1. **Les Actualités** : résultats d'enquêtes, annonces de conférences,ancements de produits...
2. **Les Documents et Outils** : à consulter et/ou télécharger
3. **La Nutri-thèque** : liens vers des documents essentiels en nutrition
4. **L'agenda Nutrition** : compilation des congrès et webinaires à venir
5. **Les Lettres Linda précédentes** : accessibles en un clic



Linda est une brochure d'informations commerciales qui fait le lien entre différentes entreprises et les diététiciens-nutritionnistes.

La rédaction est assurée par des diététiciens-nutritionnistes, mandatés par ces entreprises.

ISSN : 2678-6508

Dépôt légal à la publication : septembre 2023

Directrice de la publication :

Audrey Aveaux

Rédactrices en chef :

Audrey Aveaux, Patricia Boulos

Conception graphique : ozone-studio.com

Crédits photos : Adobe Stock

Illustrations : erikdevilloutreys.com

Impression : Châteaudun Reprographie
75009 Paris - Tél. : 01 48 74 61 51

Impression sur papier PEFC

Linda est une publication destinée exclusivement aux professionnels de santé, éditée par Nutritionnellement.

📍 43 rue de la Victoire, 75009 Paris

✉ Email : contact@linda-nutrition.fr

🌐 Site : linda-nutrition.fr