

Linda



Lettre d'informations nutritionnelles pour diététiciens avertis

Juin 2020-N° 3

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.

Tous ensemble

En cette période compliquée, Linda pense à vous, à vos proches, à vos collègues, à vos patients... Au fil de cette année 2020, Linda restera à vos côtés, en faisant de son mieux pour vous soutenir, vous informer et vous accompagner.

Linda s'engage à vous faire gagner du temps, en regroupant les actualités :

- Initiatives de sociétés qui font bouger la nutrition.
- Portraits de collègues, pour inspiration et mise en réseau.
- Événements et documents à ne pas rater.

Et pour que vous restiez informés et efficaces entre deux numéros, **la lettre Linda vous propose de rejoindre la nouvelle plateforme en ligne dédiée aux diététiciens-nutritionnistes : le Club Linda Nutrition** (à découvrir en page 12).

La lettre Linda et le Club Linda Nutrition sont gérés et rédigés par des diététiciens-nutritionnistes, qui collectent et décodent des informations utiles à votre pratique. ●

Bonne lecture nutritionnelle !

Calendrier nutritionnel

De nombreux événements nutrition-santé ont dû être reportés ou sont en cours de report cette année.

Linda vous propose 2 outils pour consulter la mise à jour permanente des événements et dates concernés :

- **Le site linda-nutrition.fr, rubrique « Agenda ».**
- **Le fil Twitter @NutritionLinda : suivez-le !**

À vos agendas !

Sommaire



- p.2**Portrait de **Jean-Paul BLANC**
- p.3**Quoi de neuf au **CIPA** ?
- p.5**Quoi de neuf chez **QUINTESENS** ?
- p.7**Quoi de neuf chez **PRÉSIDENT** ?
- p.9**Quoi de neuf chez **AMERICAN PISTACHIO GROWERS** ?
- p.11**Portrait de **Marie-Caroline BARAUT**
- p.12**Actualités nutritionnelles

« On nous apprend un Savoir, on acquiert un Savoir-Faire. Et cela, il faut le Faire Savoir ! »

Jean-Paul BLANC — Retrouvez son interview en page 2

« Je trouve que les diététiciens ont beaucoup de talents mais qu'ils sont trop timides. »

Marie-Caroline BARAUT — Retrouvez son interview en page 11

Le flashcode : si facile et si utile !

Au fil des pages de Linda, des flashcodes (ou « QR codes ») vous donnent accès à de nombreuses fonctionnalités, en vous faisant gagner un temps fou. Par exemple, en scannant un flashcode, vous pouvez directement :

- Consulter des données complémentaires (texte entier d'une étude, tableau nutritionnel détaillé, programme d'un congrès...).
- Télécharger des documents.
- Remplir un formulaire d'inscription etc.



Comment scanner un flashcode ?

Rien de plus simple ! La majorité des smartphones et tablettes vous permettent de le faire directement.

- Activez la caméra (appareil photo).
- Faites comme si vous souhaitiez prendre le flashcode en photo, sans cliquer.
- Votre appareil ajuste la netteté sur le flashcode puis vous affiche un lien.
- Appuyez sur ce lien : vous arrivez sur la page qui vous intéresse. ●

Si votre smartphone ou tablette ne reconnaît pas automatiquement les flashcodes :

- Allez dans le centre d'applications.
- Lancez une recherche du type « lecteur QR code ».
- Installez une application gratuite.
- Ouvrez-la puis suivez les étapes listées ci-contre.



Jean-Paul a d'abord exercé pendant 2 ans dans un grand hôpital en Suisse. Pour côtoyer un maximum de disciplines médicales, il a ensuite pratiqué pendant une décennie dans différents établissements hospitaliers d'Ile-de-France, dont la Clinique du Sport à Paris. Durant quelques années, il a concilié exercice clinique et activité libérale, avant de se consacrer pleinement à celle-ci à partir de 1989.

Quel regard portes-tu sur notre profession ?

On a beaucoup de chance, car l'alimentation est un sujet qui intéresse tout le monde. En tout cas, je suis passionné... J'aime beaucoup la relation avec mes patients. Je connais certains d'entre eux depuis longtemps ; je suis leur « diététicien de famille »...

Je suis en revanche déçu que notre belle profession soit si peu aidée. Je me suis beaucoup investi dans les associations de diététiciens, mais elles ont du mal à faire bouger les choses. Nous n'avons toujours pas de carte professionnelle officielle... Et ceux qui exercent en libéral sont peu considérés : par exemple, les négociations avec des mutuelles pour cadrer une prise en charge systématique des consultations n'ont pas abouti. Les ostéopathes se sont mieux débrouillés que nous sur ce sujet, sans être pourtant référencés dans les professions de santé...

Quels sont tes conseils pour une installation réussie ?

Pour le cabinet en tant que tel, il est bien sûr primordial de créer un espace accueillant et chaleureux. L'un des points-clés de la réussite est le réseau. On nous apprend un Savoir, on acquiert un Savoir-Faire. Et cela, il faut le Faire Savoir ! Il est important de se faire connaître auprès de tous les professionnels de santé du périmètre environnant. Puis il faut entretenir le lien, en leur adressant un compte-rendu quand ils nous envoient un patient.



Pour fidéliser les patients, il faut bien sûr s'intéresser à eux, avoir de l'empathie et ne pas leur parler d'interdits. Les gens viennent me voir car ils savent que j'aime bien manger et « bien boire ». On parle de recettes, de restaurants, de la vie quotidienne en fait, et j'obtiens ainsi de très bons résultats.

Comment a démarré ton expérience éditoriale ?

Grâce à mon immersion dans la nutrition du sport, j'ai été contacté par un directeur de collection qui était professeur à l'INSEP* : « *Diététique du sportif* » (éd. Amphora) est alors né en 1987. Ce livre se vend toujours ; j'ai du mal à y croire... J'ai ensuite écrit d'autres livres, pour proposer des recettes et lutter contre les préjugés alimentaires. Dans les années 90, j'ai pensé à publier un petit livre, facile à glisser partout, contenant les informations nutritionnelles des aliments industriels. J'ai beaucoup enquêté pour compiler les valeurs (l'étiquetage nutritionnel n'était pas encore obligatoire), et cette table a vu le jour sous le titre « *Le petit livre de la minceur* » (éd. First). Je mets à jour en permanence les données du livre, qui est ainsi réédité chaque année. Début 2020, la 25^e version vient de sortir. ●

Pour en savoir plus et échanger avec Jean-Paul :

www.cabinet-de-nutrition-et-dietetique.eu



En quelques mots ...

• Ton dernier coup de gueule ?

Au mois d'avril, la chaîne Arte a diffusé « *Un monde obèse* », un documentaire qui m'a révolté... Il était complètement à charge contre l'industrie, qui serait responsable de l'obésité, qui empoisonnerait les pauvres etc. Des raccourcis affligeants, alors qu'on n'a jamais aussi bien mangé qu'aujourd'hui ! En février, j'avais rédigé un article « *On a peur de notre industrie alimentaire !* », disponible sur mon site internet.

• Les livres que tu conseilles ?

- En lien avec mon coup de gueule : « *Risques et peurs alimentaires* » (éd. Odile Jacob) du regretté Pr Marian Apfelbaum. Ce texte a 20 ans, mais reste très actuel.
- Pour bien appréhender la néphrologie : « *Calculs rénaux - Les aliments à éviter... ou pas* » (éd. Alpen), par le Dr Tostivint et le Pr Jungers.
- Pour orienter les patients qui souhaitent s'initier à la cuisine : « *Les 200 meilleures recettes de Bistrot* » (éd. Lattes), par Patricia Wells.

* INSEP = Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance.

Quoi de neuf au CIPA ?

Le CIPA (Comité Interprofessionnel des Produits de l'Aquaculture) regroupe depuis plus de 20 ans les producteurs, fabricants d'aliments et transformateurs de poissons d'élevage en France, désireux d'avoir un lieu d'échange pour répondre aux enjeux alimentaires au sein d'une instance commune.



La « Charte Qualité - Aquaculture de nos régions® » vient de fêter ses 10 ans



Créée en 2009, la « Charte Qualité - Aquaculture de nos régions® » liste les engagements pris par les professionnels de la filière en faveur d'une pratique saine et durable de l'aquaculture.

Cette charte garantit fraîcheur, traçabilité, alimentation équilibrée, bien-être des poissons, sous le contrôle d'un organisme indépendant. ●

Mieux connaître la pisciculture

La France est un territoire naturellement propice à l'élevage de poissons (pisciculture), en eau douce comme en eau de mer. En 2018, **52 880 tonnes (T) de poissons** - en majorité de la truite - y ont été élevées, en grande partie par de petites exploitations familiales.

Les principaux élevages :

- Truite : 39 500 T
- Daurade : 1 879 T
- Bar : 1 433 T
- Maigre, saumon, sole : 851 T
- Esturgeon (chair) : 453 T
- Turbot : 116 T
- Caviar : 39 T ●

L'éclairage de Marine Levadoux, Directrice du CIPA :

« **Strictement réglementée, l'alimentation des poissons d'élevage est un enjeu majeur de durabilité.** Conformément à la « Charte Qualité - Aquaculture de nos régions® », elle est constituée de 60 à 80 % de matières premières végétales, et de 20 à 40 % de farines et huiles de poissons (riches en acides gras oméga-3, pour garantir que les poissons en soient riches également). On y trouve aussi des vitamines et minéraux indispensables à leur croissance qui, selon l'espèce, dure entre 1 an et 3 ans (truite), voire 10 ans (esturgeon) ! » ●

Les recommandations nutritionnelles sur le poisson



Le PNNS 4 encourage la consommation de poisson 2 fois par semaine, dont un poisson gras pour sa richesse en oméga-3, en variant les espèces et lieux d'approvisionnement afin de minimiser les risques de surexposition à certains contaminants.

Voici le rappel du classement des poissons selon l'Anses :

Teneur en lipides totaux	Teneur en oméga-3 à longue chaîne (EPA et DHA)	Espèces de poissons
Poissons gras (> 2 %)	Forte teneur (3 g/100 g)	Saumon, Sardine, Maquereau, Hareng, Truite fumée
	Teneur moyenne (1,4 g/100 g)	Rouget, Anchois, Pilchard, Bar ou Loup, Truite, Dorade, Turbot, Éperlan, Brochet, Flétan
Poissons maigres (< 2 %)	Faible teneur (0,3 g/100 g)	Thon (conserves), Colin ou Lieu noir, Cabillaud, Merlan, Sole, Julienne, Raie, Merlu, Baudroie ou Lotte, Carrelet ou Plie, Limande

Sont-elles appliquées ?

51 % des Français savent qu'il est conseillé de manger du poisson 2 fois par semaine. **Mais moins d'1 sur 5 en consomme à cette fréquence** ⁽¹⁾. Une donnée importante à prendre en compte pour mieux orienter vos patients vers ces aliments aquatiques à la fois bénéfiques et difficilement remplaçables. ●

Et voici donc comment sont classés les principaux poissons élevés en France :

- **Teneur forte en EPA et DHA :** Truite fumée, Saumon.
- **Teneur moyenne en EPA et DHA :** Bar, Daurade, Truite, Turbot.

La diversité de ces poissons permet de les intégrer facilement dans les recommandations nutritionnelles.

À noter : Pour les femmes enceintes, femmes allaitantes, enfants de moins de 3 ans et autres personnes sensibles (personnes âgées, immunodéprimées etc.), l'Anses recommande spécifiquement de limiter ou éviter certains poissons. Vous pouvez consulter ces conseils sur le site www.anses.fr ou directement en flashant ce code :



De l'importance des oméga-3 à longue chaîne

Le poisson d'élevage est une source de :

- protéines d'excellente qualité,
- minéraux comme le phosphore et le fer, oligo-éléments comme l'iode, le zinc, le cuivre, le sélénium et le fluor,
- vitamines A, D, E.

Comme d'autres produits aquatiques, il constitue aussi un apport privilégié d'oméga-3. Comme vous le savez, les poissons gras sont en particulier riches en 2 acides gras oméga-3 à longue chaîne, l'EPA (acide eicosapentaénoïque) et le DHA (acide docosahexaénoïque), dont les apports moyens des adultes sont trop

faibles ⁽²⁾. La recommandation quotidienne est de **250 mg d'EPA**, et autant de **DHA** ⁽³⁾. Leur action ⁽⁴⁾ a été démontrée dans :

- le fonctionnement normal du cerveau (pour le DHA),
- le bon fonctionnement cardiaque (pour l'EPA et le DHA),
- le maintien d'un taux sanguin normal de triglycérides (pour le DHA seul ou associé à l'EPA),
- le maintien d'une pression artérielle normale (pour l'EPA et le DHA),
- le maintien d'une vision normale (pour le DHA). ●

Le saviez-vous ?

Une portion de truite d'élevage (filet de 100 g) couvre plus de 100 % des apports journaliers conseillés en EPA et DHA et plus de 30 % de ceux en vitamine D. ●

Composition nutritionnelle des poissons d'élevage



Truite

Connaissez-vous Nutraqua ?

C'est la table de composition nutritionnelle de référence pour les produits aquatiques, qui indique notamment le détail des acides gras.

www.nutraqua.com

Pour 100 g	Énergie (kcal)	Lipides (g)	Dont oméga-3 (mg)	Protéines (g)	Vit D (µg)
Bar commun d'élevage*	123	4,1 AGS : 1,1 AGMI : 1,2 AGPI : 1,7	1 259 EPA : 438 DHA : 579	21,4	2,31
Daurade d'élevage*	128	4,8 AGS : 1,2 AGMI : 1,5 AGPI : 1,7	1 239 EPA : 327 DHA : 555	20,8	0,87
Saumon d'élevage*	198	12,9 AGS : 2,2 AGMI : 5,4 AGPI : 3,6	2 282 EPA : 612 DHA : 869	20	5,69
Saumon fumé**	178	9,5 AGS : 2,1 AGMI : 4 AGPI : 3,1	1 670 EPA : 630 DHA : 790	22	5,45
Truite d'élevage à filet*	136	6 AGS : 1,5 AGMI : 2,6 AGPI : 2,8	1 718 EPA : 369 DHA : 776	19,1	5,25
Truite fumée**	180	9,3 AGS : 1,7 AGMI : 3 AGPI : 2,4	1 180 EPA : 380 DHA : 610	23,4	5,2

* Table Nutraqua ** Table CIQUAL

Bon à savoir



Le poisson d'élevage est-il plus gras que le sauvage ?

Pas de manière significative. Les analyses réalisées pour établir la table Nutraqua ont confirmé que c'est surtout l'espèce qui détermine la composition nutritionnelle.

Quelle place pour le poisson dans une alimentation saine et durable ?

Sous l'égide de la revue The Lancet et de la fondation EAT (fondation internationale à but non lucratif destinée à catalyser une transformation du système alimentaire), 37 experts de 16 pays ont élaboré la recette d'un « Régime de santé planétaire » qui permettrait à la fois de protéger notre

planète et d'améliorer la santé de milliards de personnes. Ce régime prospectif encourage la consommation de poisson à hauteur de **28 g par jour (soit 196 g sur 7 jours)**.

Dans un objectif de durabilité, comment évolue l'alimentation des poissons d'élevage ?

L'évolution de l'alimentation a d'abord consisté à introduire progressivement les matières premières

végétales, en les diversifiant pour répondre aux besoins nutritionnels des poissons. Les dernières avancées sont tournées vers l'intégration dans le régime des poissons de farines d'insectes et d'huiles de micro-algues (riches en oméga-3). Cela s'inscrit dans une logique d'équilibre et de pérennisation des ressources halieutiques, tout en offrant des perspectives intéressantes sur le plan nutritionnel. ●



Pour plus d'informations sur le choix, la conservation, la préparation, la cuisson des poissons élevés en France, à la fois pour vous et pour vos patients : www.atelierpoisson.fr



Références

- (1) OpinionWay, mars 2019.
- (2) Anses, Étude INCA 3, 2017.
- (3) Anses, Actualisation des apports nutritionnels conseillés pour les acides gras, mai 2011.
- (4) EFSA, Registre des allégations nutritionnelles et de santé.



En clamant que « *La révolution commence dans l'assiette* », Quintesens milite pour le retour à une alimentation saine à travers des produits à la fois Bio, sources d'équilibre et gourmands. Aujourd'hui plus que jamais, une nutrition adaptée à chaque individu aide à optimiser les paramètres de santé. Pour l'illustrer, découvrez les 3 huiles santé Quintesens conçues sur mesure avec l'aide d'une diététicienne, pour répondre aux besoins spécifiques de la Future Maman, du Bébé et de l'Enfant.

Nouvelles étiquettes pour formules inchangées



De nouvelles étiquettes habillent les huiles santé Quintesens, référentes de leur catégorie, pour valoriser leur dimension naturelle et identifier plus clairement la population concernée, les ingrédients mis en œuvre et leurs bienfaits.

Du côté des recettes, tout reste identique : l'exigence nutritionnelle, la complémentarité des huiles Bio associées, l'équilibre adéquat entre les acides gras, et le goût. ●

Les bons lipides pour les tout-petits et leur maman



Vous avez déjà identifié ces étapes de vie plus propices aux changements de comportements alimentaires : grossesse, diversification alimentaire, premières années des enfants. Au niveau des lipides, ce sont des moments décisifs pour la croissance, la construction cérébrale et les fonctions visuelles ⁽¹⁾.

• **Les besoins énergétiques conseillés issus des lipides** sont immenses et inversement proportionnés à l'âge des enfants : 45 à 50 % de l'apport énergétique total de la naissance jusqu'à l'âge de 3 ans. Ce taux passe à 35 à 40 % par la suite ⁽²⁾.

• **Les besoins en différents acides gras essentiels (AGE) varient en fonction des étapes de vie :** acides linoléique (LA), alpha-linolénique

(ALA), eicosapentaénoïque (EPA) et docosahexaénoïque (DHA).

La plupart des parents méconnaissent l'importance des lipides. Ils restent enfermés dans des a priori tenaces et erronés. Le plus fréquent est cette conviction que le gras favoriserait surpoids et obésité. Instinctivement, les mamans en limitent l'utilisation dans leur propre assiette comme dans l'alimentation de leur enfant. A tort ! Vos conseils nutritionnels très influents auprès des parents peuvent rassurer et susciter un changement durable des habitudes alimentaires.

Le schéma ci-dessous synthétise les principaux arguments.



Grossesse | Allaitement

- Développement du fœtus et de l'enfant allaité, notamment cerveau et vision : ajouter 200 mg/j DHA aux apports habituels, soit un total de 450 mg/j DHA ⁽¹⁾
- **Lait maternel** : ≈ 50 % de l'énergie sont des lipides ⁽³⁾, source d'AGE dont DHA si la mère en consomme suffisamment ⁽⁴⁾
- **Préserver son propre statut** nutritionnel en ω3



- **Riche en ALA** : 6,8 g/100 g
- **Source de DHA** : 530 mg/100 g
Soit 160 à 212 mg DHA pour 3 à 4 c. à soupe/jour (**68 à 85 % ANC** ⁽²⁾)

De 6 mois à 3 ans | Petite enfance

- Diversification, 1^{ers} dents, 1^{ers} pas
- Développement des fonctions visuelles jusqu'à 1 an : 100 mg/j DHA ⁽¹⁾

• **Croissance et développement :**
apport quotidien de 2 g d'ALA et de 10 g de LA ⁽¹⁾



- **Riche en ALA** : 5,9 g/100 g
- **Source de DHA** : 470 mg/100 g
Soit 47 mg DHA pour 2 c. à café/jour (**65 % ANC** ⁽²⁾)

Après 3 ans | Enfance

- École, jeux, sauts, course, découverte...
- **Arrêt du lait de croissance** = déficit d'apport en ω3
- **Apport conseillé** de 125 mg/j DHA ⁽²⁾



- **Riche en ALA** : 8,4 g/100 g soit 1,7 g pour 2 c. à soupe/jour (**> 100 % ANC** ⁽²⁾)
- **Source de DHA** : 530 mg/100 g soit 107 mg pour 2 c. à soupe/jour (**85 % ANC** ⁽²⁾)



C'est quoi le DHA végétal ?



Il est extrait des algues marines, seuls végétaux contenant du DHA végétarien, végétal, et non-OGM. Quintesens utilise une huile Bio, extraite de la micro-algue *Schizochytrium sp.*, sans métaux lourds ni contaminants, et cultivée en France. ●

Décryptage rapide des acides gras essentiels en oméga-3

Les oméga-3 doivent être apportés au quotidien par l'alimentation. En effet, l'ALA ne peut être synthétisé par l'organisme. Quant aux EPA et DHA, leur production endogène à partir de l'ALA doit être complétée par un apport exogène, alimentaire ⁽²⁾.



Pour optimiser cette biosynthèse, un équilibre alimentaire est souhaitable avec un rapport $\omega 6/\omega 3 < 5$. ●

Composition nutritionnelle des huiles santé Bio Quintesens



Leur profil en oméga-3 est un véritable atout alors que les consommations moyennes d'oméga-3 ⁽⁵⁾ sont en dessous des recommandations françaises ⁽²⁾, y compris chez les femmes enceintes ou allaitant, et chez les enfants après la diversification alimentaire.

Riches en ALA, ces huiles présentent la singularité de contribuer à l'apport de DHA grâce à la présence d'huile de micro-algue dans leur formulation.

Teneurs en g pour 100 g	AGS	AGMI	AGPI	dont LA ($\omega 6$)	dont ALA ($\omega 3$)	dont DHA ($\omega 3$)	Vit. E (mg)
Future Maman (huiles bio de colza vierge, tournesol oléique, olive vierge extra, micro-algue, bourrache vierge)	11,2	65,2	23,6 $\omega 6/\omega 3 : 2,2$	16,2	6,8	0,53	42
Bébé (huiles bio de colza vierge, tournesol oléique, tournesol, lin vierge, micro-algue)	10,9	56,6	32,5 $\omega 6/\omega 3 : 4,1$	26,4	5,9	0,47	55
Enfant (huiles bio de colza, tournesol oléique, lin vierge, olive vierge extra, micro-algue)	11	63,4	25,5 $\omega 6/\omega 3 : 1,8$	16,6	8,4	0,53	44

Nouveau : la mayo façon Quintesens



- **Seulement 5 ingrédients, 100 % Bio et made in France** : un mélange d'huiles (Colza, Tournesol, Olive), des œufs de poules élevées en France, de la moutarde du Limousin, du citron et une pincée de sel – comme on pourrait la faire à la maison. Sans sucres ajoutés et sans additif.
- Cette mayonnaise est à 77 % de matières grasses, source d'oméga-3 (3 g/100 g) et riche en vitamine E (40 mg/100 g).
- Sa texture onctueuse ne nappe pas le palais. On retrouve le goût d'une mayonnaise, équilibré entre la moutarde et la pointe de citron. ●

Vitamine E



Oméga-6 et oméga-3 sont des acides gras polyinsaturés (AGPI), sensibles à l'oxydation. Par ses fonctions anti-oxydantes, la vitamine E protège les AGPI du rancissement et préserve leur caractère essentiel. ●

Retrouvez les données nutritionnelles pour les autres huiles, les vinaigrettes et le ketchup Bio sur : www.quintesens-bio.com

Références

(1) Efsa. EU register of nutrition and health claims made on foods. (2) ANSES. Actualisation des apports nutritionnels conseillés pour les acides gras, 2011. (3) PNNS et le Comité nutrition de la Société française de pédiatrie. Allaitement maternel : les bénéfices pour la santé de l'enfant et de sa mère, 2005. (4) AFPA. Les apports en lipides chez l'enfant de moins de 3 ans en France. Mise au point et recommandations du Comité de nutrition de la Société Française de Pédiatrie, 2014. (5) Anses. Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3), 2017.



Pour plus d'informations : www.quintesens-bio.com/huiles-sante



Une réflexion de long terme autour du Manger Mieux a donné jour à une monographie, présentant de nombreux arguments en faveur d'une approche hédonique de la nutrition. Mobilisés par Président, des experts y dressent le constat d'une alimentation en pleine mutation. Leurs éclairages permettent de prendre du recul pour que le plaisir soit un allié facilitant le respect des recommandations.



Une monographie du mieux manger

L'intérêt apporté à la qualité de l'assiette a pris une grande ampleur ces récentes années, exacerbée plus encore dans le contexte sanitaire actuel. Les enquêtes montrent de façon rassurante l'attachement d'une majorité des Français aux plaisirs et rituels des repas, pris en famille, à des horaires réguliers. En revanche, certains

comportements préocupants émergent : les plus jeunes s'éloignent de ce modèle, les peurs alimentaires génèrent une tension quotidienne, et la prévalence des troubles diagnostiqués du comportement alimentaire est à la hausse.

Ces constats forment le point de départ d'un débat d'experts ayant permis

d'identifier quelques clefs du mieux manger, dans ses dimensions nutritionnelles, hédoniques et sociales. L'ensemble est retranscrit dans une monographie intitulée

« *Pour Mieux Manger... Regardons plus loin que notre assiette !* », téléchargeable sur

<https://bit.ly/Monographie-President>

À quoi vous sert cette monographie ?

Quatre experts indépendants ont analysé ces mutations alimentaires, et partagé leurs conclusions empreintes de sociologie, de neurosciences, ou du vécu des patients.

Ce sont des facettes complémentaires à l'approche comportementale pratiquée par les diététiciens-nutritionnistes.

Ainsi, la monographie vous permet de :

→ Rassembler les statistiques et arguments récents pour refaire le point.

→ Réfléchir et faire réfléchir sur les habitudes alimentaires à renforcer.

→ Connaître les fondements d'une prochaine campagne d'information pédagogique grand public de Président autour du plaisir de bien manger. ●

Les neurosciences : une ressource lors des consultations



Rester au fait des mécanismes d'apprentissage décodés par les neurosciences peut aider le praticien, comme ses patients, à :

→ Faire la distinction entre plaisir viscéral et plaisir épicurien.

→ Ajouter la nuance entre le plaisir alimentaire résultant du circuit de la récompense dopaminergique et celui

résultant du rassasiement spécifique.

→ Repérer les plaisirs alliés du cerveau, qui contribuent à diminuer (ou augmenter) les portions. ●

Un programme de long terme : donnez votre avis !

C'est un programme complet que Président met en place pour aider les Français à cultiver au quotidien le plaisir de manger mieux.

Après la Monographie que vous découvrez aujourd'hui, Président suivra les comportements du bien manger, les progrès et les problématiques à résoudre à travers un **Observatoire**.

Différents **outils sur mesure** sont également en cours de création ; ils seront proposés aux consommateurs, les invitant à préparer et à apprécier au quotidien des plats savoureux et sains.

Vous pouvez participer à leur élaboration et faire part de vos attentes et suggestions en retournant le questionnaire

joint dans l'enveloppe T fournie (envoi gratuit) ou en scannant le flashcode ci-dessous avec votre smartphone.

Vous pourrez bientôt retrouver les équipes Président lors de congrès et journées d'études pour échanger autour de ce Programme « **Manger mieux, manger vrai, manger ensemble** ».



Témoignages

LAURENT COUTANT

Responsable du marketing nutritionnel chez Lactalis



« Ce long travail de réflexion valide ce qu'on pressentait : l'équilibre ne se joue pas que dans l'assiette mais aussi autour de la table.

Par exemple, découvrir que s'imposer trop de règles peut déséquilibrer les pratiques alimentaires m'a surpris ! Alors, déléguer à une appli ce qu'on savait faire spontanément..., ça affaiblit ce bon sens nutritionnel acquis en famille et détourne du plaisir qu'on devrait au contraire apprendre à

cultiver, interpréter et valoriser.

Le confinement a ramené les Français en cuisine, avec leurs enfants, utilisant des produits simples. Les repas faits maison et partagés en famille ont apporté un rythme aux journées, et non plus l'inverse. Ce serait bon de garder ces apprentissages...

Je m'attends à ce que la structuration en 3 types de rituels repas intéresse les diététiciens. Et l'idée d'un rapport apaisé à l'alimentation fera sûrement écho : insister sur ce que les patients font déjà 'bien' et avec plaisir, pourrait alléger le stress ressenti. » ●

AUORE ROUILLÉ

Diététicienne-nutritionniste, chargée de projet nutrition & santé



« Mon rôle est d'accompagner Président sur sa communication nutritionnelle. D'abord, la bibliographie a permis de valider quelques idées intuitives concernant le plaisir alimentaire.

Puis le groupe d'experts a mis en perspective les enseignements et nous avons pu clarifier les axes du Manger Mieux.

La rédaction de la monographie a permis d'articuler les messages

afin de partager cette réflexion avec les scientifiques et notamment les diététiciens.

L'abondance de travaux de sociologie et de neurosciences sur le comportement alimentaire est méconnue. J'en retiens surtout l'influence du cerveau, du plaisir ou de la convivialité dans le cycle de l'appétit. Et la nuisance des injonctions...

J'espère apporter aux diététiciens des arguments récents et répertoriés pour redonner à l'hédonisme sa juste place dans l'acte alimentaire. » ●

Les 2 questions déclic inspirées de la monographie

Elles peuvent s'intégrer à l'enquête alimentaire pour mieux cerner le style de vie de vos patients.

1. Où vous situez-vous par rapport au modèle alimentaire français ?

(Faire noter chaque pilier de 0 à 5, souligner le positif, et suggérer un petit pas de plus vers le mieux manger)

→ LES 5 PILIERS DU MODÈLE ALIMENTAIRE FRANÇAIS



Trois repas principaux par jour pris à des heures relativement fixes et communes à tous.



Un temps de préparation et une durée des repas relativement élevés.



Un repas structuré par deux ou trois composantes prises dans l'ordre.



Une grande importance accordée au goût des aliments.



Un savoir-faire transmis par l'expérience.

2. Quels sont les rituels importants pour votre plaisir ?

(Faire exprimer au patient au moins un rituel, valoriser, renforcer ou suggérer mieux)

→ LES 3 TYPES DE RITUELS REPAS DU MIEUX MANGER

Préparer son repas	Prendre le temps d'une pause repas	Manger ensemble
- Planifier ses menus - Suivre les saisons - Privilégier le fait-maison - Cuisiner en famille - Transmettre ses recettes - Partager ses astuces - Aller au marché - Cultiver son potager - Essayer les cuissons et ustensiles modernes...	- Profiter de l'instant présent - Éviter les distractions inutiles - Se concentrer sur les saveurs - Manger lentement - Mettre les écrans de côté - Choisir son espace (table, comptoir, cafétéria, cantine, extérieur...) - Privilégier le calme - Savoir faire une pause...	- Parler de ce que l'on mange - Partager ses sensations et son expérience - Trouver les bons compagnons de repas - Privilégier la bonne humeur - Avoir ses petits rituels - Servir à l'assiette - Choisir la bonne taille de vaisselle...

« 3/4 des Français se disent fiers du modèle alimentaire français »

Où se situent vos patients ?

Lors des consultations, il est plus facile de renforcer des comportements déjà largement plébiscités !

« 1 Français sur 2 est à table à 13 heures »



Donnez votre avis pour la création de nouveaux outils (questionnaire et enveloppe T fournis, ou flashcode ci-contre). Retrouvez bientôt la campagne d'information pédagogique sur www.president.fr



Quoi de neuf chez AMERICAN PISTACHIO GROWERS ?

La recherche et les recommandations nutritionnelles en France et dans le Monde encouragent la consommation de protéines d'origine végétale, dont les fruits à coque. Dans ce contexte, les travaux montrant que les pistaches renferment des protéines de haute valeur biologique sont bienvenus. Une toute nouvelle considération nutritionnelle que présentent les Producteurs de pistaches américaines*.

Les pistaches, sources de protéines complètes

Avec 25 % de protéines, les pistaches sont « sources » de protéines au sens du règlement européen n° 1924/2006 (≥ 12 % des calories).

Récemment, une étude a évalué la qualité des protéines apportées par les pistaches grillées⁽¹⁾ :

- Leur score PDCAAS est de 0,81 (voir encadré). Dans les normes nutritionnelles de restauration scolaire aux USA, seul un aliment source de protéines et ayant un score supérieur à 0,8 peut être proposé comme alternative aux protéines animales⁽²⁾.
- Leur score DIAAS est de 83, les classant de fait parmi les bonnes sources de protéines⁽³⁾ (voir encadré).

Ces scores indiquent que les pistaches grillées apportent l'ensemble des acides aminés indispensables, dans des proportions adéquates et sous une forme bien assimilée : elles sont ainsi une source de protéines de

haute valeur biologique pour les individus de plus de 5 ans, dites aussi « complètes » dans les publications anglo-saxonnes et de plus en plus dans le vocabulaire des patients.

LEUR INCORPORATION DANS LA RATION PEUT :

- rééquilibrer le rapport entre protéines animales et végétales ; ce rapport est de 60/40 en moyenne en France (étude INCA 3),
- en veillant à l'apport énergétique, se substituer en tout ou partie aux protéines d'origine animale pour une alimentation flexitarienne ou végétarienne,
- relever la valeur biologique d'autres protéines végétales, par complémentarité des acides aminés indispensables.

Peu d'aliments d'origine végétale apportent des protéines complètes : le soja, le quinoa, l'amarante, certaines algues et désormais, les pistaches. ●

Les 2 scores de qualité des protéines

- **PDCAAS** (Protein digestibility-corrected amino acid score ou Indice chimique corrigé de la digestibilité) : le score de 1 indique la plus grande qualité protéique (Anses).
- **DIAAS** (Digestible indispensable amino acid score ou Score de digestibilité des acides aminés indispensables) : un score supérieur à 75 indique une « bonne » qualité protéique⁽³⁾. ●

Les 9 acides aminés indispensables :

isoleucine, leucine, lysine, méthionine, phénylalanine, thréonine, tryptophane, valine (et histidine chez l'enfant)



Les fruits à coque, recommandés au quotidien



En tenant compte de leur intérêt nutritionnel et de leur densité calorique, le PNNS recommande des fruits à coque non salés à raison de « une petite poignée tous les jours ».

Les pistaches grillées non salées en font partie. Une petite poignée de pistaches décortiquées, c'est :

→ environ 25 à 30 g, c'est-à-dire une cinquantaine de pistaches de taille moyenne

(soit beaucoup plus d'unités que pour d'autres types de fruits à coque)⁽⁴⁾,
→ entre 6 et 8 g de protéines (11 à 15 % de l'apport de référence⁽⁵⁾), pour un apport de 150 à 180 kcal,

→ un apport intéressant et significatif de lipides insaturés, fibres, minéraux et vitamines (voir tableau au dos). ●

* « Les Producteurs de pistaches américaines » (American Pistachio Growers) est une organisation professionnelle à but non lucratif, forte de plus de 865 membres (cultivateurs, transformateurs et autres intervenants du secteur en Californie, en Arizona et au Nouveau-Mexique). Diffuser les résultats d'études scientifiques aux professionnels de santé, notamment aux diététiciens-nutritionnistes, fait partie de ses missions.

Les pistaches, une grande densité énergétique et nutritionnelle

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g	Pistaches grillées
Énergie (kcal)	602
Protéines (g)	25
Lipides (g)	46
dont saturés (g)	5,6
dont monoinsaturés (g)	25
dont polyinsaturés (g)	13
Glucides (g)	17
dont sucres (g)	7,7
Fibres (g)	10
dont fibres solubles (g)	1,5
Thiamine (mg)	0,7 (63 % AR)
Vitamine B6 (mg)	1,1 (80 % AR)
Acide folique (µg)	51 (26 % AR)
Vitamine E (mg)	2,2 (18 % AR)
Fer (mg)	4 (29 % AR)
Zinc (mg)	2,3 (23 % AR)
Potassium (mg)	1010 (50 % AR)
Phosphore (mg)	469 (67 % AR)
Magnésium (mg)	109 (29 % AR)
Manganèse (mg)	1,2 (62 % AR)
Cuivre (mg)	1,3 (129 % AR)
Chrome (µg)	39 (98 % AR)

AR : apport de référence

Les occasions de consommation



Nous n'avons pas été habitués à intégrer des pistaches dans les rations de nos patients. Pourtant, au-delà de l'apéritif, de nombreux moments de consommation conviennent à ces fruits à coque :

- Réduites en poudre pour les enfants avant l'âge de 3 ans (voire 5 ans),
- Entières au petit déjeuner, associées aux céréales complètes ou au muesli,
- Parsemées entières sur une salade ou broyées sur un entremet,
- Incorporées aux plats salés, aux desserts, au pain ou aux barres-granola maison,
- En encas facile à emporter au travail ou après l'effort. ●

C'est quoi la qualité américaine ?

Les pistaches de l'Ouest américain sont produites par des entreprises familiales impliquées dans une agriculture durable : réduction de la consommation d'eau, « fertirigation » pour doser goutte-à-goutte les nutriments fertilisants, énergie solaire, méthodes naturelles de lutte contre les insectes... et même utilisation de chouettes pour éloigner les coyotes.



La récolte des pistaches a lieu à l'automne, lorsque les coques s'ouvrent. Elles sont alors nettoyées, triées et grillées. ●

Bienfaits nutrition-santé des pistaches, confirmés par la recherche nutritionnelle



→ SOURCES DE PROTÉINES

Les protéines contribuent au maintien d'une masse musculaire et d'une ossature normales, ainsi qu'au développement normal des enfants ⁽⁶⁾.

→ NOMBREUX ANTIOXYDANTS

Les pistaches apportent de la vitamine E, des polyphénols, des caroténoïdes, de la lutéine et de la zéaxanthine ⁽⁷⁾.

→ GESTION DU POIDS

La consommation de fruits à coque n'entraîne pas de prise de poids, ni d'augmentation du tour de taille ou de l'IMC (méta-analyse) ⁽⁸⁾. La vue des coques vides de pistaches semble réguler leur consommation ⁽⁹⁾.

→ DIABÈTE GESTATIONNEL

L'apport de pistaches (42 g/j, au petit déjeuner) aide à stabiliser la glycémie

postprandiale tout en fournissant pendant la grossesse des nutriments essentiels à la mère et au futur bébé ⁽¹⁰⁾.

→ SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Un apport quotidien de pistaches montre des effets bénéfiques sur les lipides sanguins (pour 42 g de pistaches / j) ⁽¹¹⁾ et la pression artérielle (si les pistaches apportent 10 à 20 % de l'énergie) ⁽¹²⁾. ●



Découvrez le kit de documents et les outils dédiés aux professionnels de santé à télécharger dans la rubrique « Nutrition et Santé » du site www.AmericanPistachios.fr

Références

- (1) Bailey HM et Stein HH. J Sci Food Agric, 2020. (2) FDA's. National School Lunch Program, 2011. (3) FAO. Nutrition Paper n°92, 2011. (4) Nérin E. Lanutrition.fr, 2017. (5) Efsa Journal, 2012. (6) Efsa. EU register of nutrition and health claims made on foods. (7) Mandalari G et al. J Nutr, 2013. (8) Flores-Mateo G et al. Am J Clin Nutr, 2013. (9) Kennedy-Hagan KJ et al. Appetite, 2011. (10) Li Z. AND Food and Nutrition Expo, 2017. (11) Kasliwal RR et al. Nutrition, 2015. (12) West SG et al. Hypertension, 2012.





Portrait

Marie-Caroline BARAUT

Diététicienne-nutritionniste, qui a créé les cours de soutien virtuels



Le parcours de Marie-Caroline nous donne l'impression qu'elle a toujours soif de s'informer pour se former. Et toujours faim de créer pour transmettre... C'est notamment elle qui a inventé les premiers cours de soutien en ligne pour préparer le BTS Diététique.

Comment as-tu débuté ?

J'ai travaillé dans l'industrie pharmaceutique, mais ce n'était pas mon truc... Au bout de 10 ans, j'ai décidé de passer mon BTS Diététique. Depuis, travailler est devenu un plaisir, je n'ai plus la boule au ventre... J'ai d'abord exercé en libéral à Paris, avec une spécialisation en obésité pédiatrique. Puis j'ai touché aux nombreux domaines de la diététique dans différents hôpitaux.

Pourquoi t'es-tu tournée vers l'enseignement ?

Suite à plusieurs déménagements, j'ai commencé à travailler pour un organisme de préparation au BTS Diététique et pour des écoles : j'ai mis à jour des cours, corrigé des copies et des examens... Et surtout, j'ai commencé à enseigner. Une claque ! La transmission est devenue une passion. J'aime notamment me former en permanence, pour relayer ensuite les nouvelles connaissances.

Comment est venue l'idée des cours virtuels ?

Soucieuse d'améliorer l'accompagnement des étudiants en diététique, j'ai particulièrement pensé à ceux qui sont inscrits au BTS par correspondance et doivent travailler seuls. En 2013, j'ai donc créé un site internet, pour leur proposer des cours de soutien en visioconférence et répondre en direct à leurs questions. Le succès ayant été immédiat, j'ai rapidement développé d'autres sujets de cours et animé de nombreuses classes

virtuelles. Depuis, mon site n'a pas cessé d'évoluer : en plus des cours live, il propose des modules enregistrés et des parcours complets de formation en connaissance des aliments au format e-learning. Les étudiants n'ont pas besoin de s'abonner à tous les cours. Ils payent pour les modules dont ils ont besoin et peuvent y accéder sans limite jusqu'à leur examen. Je leur organise aussi des forums d'actualité et des révisions en ligne.

Et tu écris des livres ?

Pour aider mes élèves dans l'apprentissage des rations, j'ai écrit en 2015 un cahier d'exercices « 21 jours, 21 rations », qui, fort de son succès, a permis la création d'une collection aux éditions Med-Line : « Les Précis de Diététique ». Mon dernier livre vient de sortir : « Recommandations nutritionnelles pour la population - RNP ». J'espère que le travail de synthèse que j'y ai fait sera utile à la fois pour les étudiants et pour les professionnels.

As-tu d'autres projets ?

Oui... (rires) Ces derniers temps, j'ai pris beaucoup de plaisir à animer des conférences et assurer des missions de conseil. Et j'ai repris une petite activité libérale, car je me sens utile auprès de patients.

Tu sembles accorder beaucoup d'importance aux réseaux sociaux...

Je trouve que les diététiciens ont beaucoup de talents mais qu'ils sont

trop « timides ». L'idée n'est pas de se mettre « en valeur », mais il est important de mettre « en avant » nos connaissances et compétences. Nous avons absolument besoin de ces réseaux pour y arriver. Pour ma part, j'y accorde 30 minutes chaque matin. Mais j'ai décidé de ne plus intervenir dans certains forums car j'y ai constaté des dérives non constructives... ●

Pour en savoir plus et échanger avec Marie-Caroline :

www.cours-bts-dietetique.fr
mc.baraut@orange.fr
[@mc_baraut](https://twitter.com/mc_baraut)



En quelques mots ...

• Ta définition de la nutrition ?

Pour moi, l'art de la nutrition consiste à concilier de nombreux enjeux : le métabolisme des aliments mais aussi la santé, l'environnement, la recherche, l'économie, la convivialité... Je conseille toujours à mes étudiants d'envisager leur pratique de diététicien dans une démarche collective et transversale, intégrant les autres professionnels de santé, les agriculteurs, les chercheurs, les associations de consommateurs, les industriels etc.

• Ton dernier coup de cœur ?

Le livre « Quelle alimentation pendant un cancer ? » (éd. Privat), du Dr Pouillart.

• Ta recette préférée ?

La salade composée ! De l'enfant au chef étoilé, elle est accessible à tous et présente des variantes infinies.





Actualités nutritionnelles

« Alimentation : de la méfiance à la défiance »

Tel est le sujet de la conférence organisée à Paris le 3 mars dernier par le Fonds Français pour l'Alimentation & la Santé (FFAS). La vidéo intégrale de la conférence peut être visionnée sur le site internet du FFAS, et les



résumés des intervenants peuvent y être téléchargés. alimentation-sante.org (rubrique « Événements passés »)

Congrès Dietecom 2020

La nouvelle formule de Dietecom s'est tenue cette année à la Cité Universitaire de Paris les 9 et 10 mars. Une synthèse de chacune des interventions est consultable sur le site du congrès.



dietecom.com (à la rubrique « Programme », cliquez sur « Résumés 2019/2020 »)

Hommage à Marian Apfelbaum

Nombre d'entre vous l'ont connu, côtoyé, écouté, lu, ou encore admiré... Le Pr Marian Apfelbaum a été et restera incontestablement l'un des pionniers de la nutrition humaine en France. Il s'est éteint le 16 mars dernier. Pour découvrir ou redécouvrir son passionnant parcours, vous



pouvez consulter l'avis de décès rédigé par la Société Française de Nutrition. sf-nutrition.org (rubrique « Actualités »)

JABD 2020 : résumés... et Save The Date !

Si vous n'avez pas pu assister à la Journée Annuelle de l'Institut Benjamin Delessert (JABD) le 29 janvier dernier, vous pouvez consulter et télécharger les résumés des orateurs sur le site internet de l'Institut.



institut-benjamin-delessert.net (rubriques « Journée Annuelle » puis « Programme »)

Et bloquez dès à présent ce nouveau créneau : la prochaine JABD se déroulera à Paris le vendredi 5 février 2021 !

NOUVEAU : abonnez-vous gratuitement au Club Linda Nutrition !

Pour vous être utile entre deux numéros de sa lettre, Linda vous propose désormais un tout nouvel outil en ligne, qui vous est dédié : le Club Linda Nutrition.



En complément de la lettre imprimée, ce Club maintient le lien entre les sociétés qui font bouger la nutrition et les diététiciens-nutritionnistes, et ce au fil de l'actualité.

IL VOUS PROPOSE RÉGULIÈREMENT, SUR UN ESPACE PRIVÉ :

- Des actualités (études, produits, événements...).
- Des documents et outils à télécharger, utiles à votre pratique quotidienne.
- Des conférences et ateliers en ligne, pour nourrir vos connaissances et vos réflexions.



Pour en bénéficier gratuitement, votre inscription préalable est nécessaire.

Abonnez-vous dès à présent : linda-nutrition.fr, rubrique « Club Linda Nutrition »

Vous aimez la lettre Linda ?

- Recommandez à vos collègues de s'inscrire. Merci !
- Et donnez votre avis, pour faire évoluer les contenus. Merci !
- Pour tout cela, rendez-vous sur le site : linda-nutrition.fr
- Et suivez désormais Linda sur Twitter, pour découvrir chaque jour des événements et initiatives en nutrition : [@NutritionLinda](https://twitter.com/NutritionLinda)



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 : juin 2020

Directrice de la publication : Audrey Aveaux

Rédactrices en chef : Audrey Aveaux, Patricia Boulos

Conception graphique : ozone-studio.com

Illustration : erikdevilloutreys.com

Impression : Châteaudun Reprographie
43 rue de Châteaudun, 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