

Linda



Lettre d'informations nutritionnelles pour diététiciens avertis

Déc 2020-N° 4

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.

Bienvenue au Club !

Linda a ouvert son **Club Linda Nutrition** pour tous les professionnels qui placent la nutrition au cœur de leur activité, et donc tout particulièrement pour vous, les diététiciens-nutritionnistes.

Merci !

Car vous êtes déjà nombreux à figurer parmi les membres du Club. Au fil des semaines, les contenus vont s'étoffer pour vous apporter des informations plus fréquentes, des documents nouveaux à télécharger et d'autres services.

À tous les autres lecteurs : rejoignez-nous !

Pour assurer pleinement son ambition de relais rapide d'information, le Club Linda Nutrition s'est adapté à vos besoins. **Découvrez ses avantages en page 9** de cette lettre et prenez quelques minutes pour remplir votre bulletin d'adhésion sur la page



www.linda-nutrition.fr/club-linda-nutrition ou scannez le flashcode ci-contre. Nous vous attendons avec enthousiasme ! ●



Meilleurs vœux à notre profession !

Sommaire



- p.2 → Portrait de **Léa DEL AGUILA**
- p.3 → Quoi de neuf chez **APRIFEL** ?
- p.5 → Quoi de neuf chez **DANONE EAUX FRANCE** ?
- p.9 → Quoi de neuf chez **LINDA** ?
- p.10 → Quoi de neuf chez **CULTURES SUCRE** ?
- p.11 → Portrait de **Florence FOUCAUT**
- p.12 → Actualités nutritionnelles

« Plus on va être nombreux à communiquer, plus notre profession va être connue et appréciée. »

Léa DEL AGUILA — Retrouvez son interview en page 2

« Les livres qui développent notre culture alimentaire nous aident à donner des conseils percutants. »

Florence FOUCAUT — Retrouvez son interview en page 11

Calendrier nutritionnel



- **5 février** : **JABD 2021, en visioconférence.** Plus d'infos en page 12. institut-benjamin-delessert.net
 - **9 février** : **Session santé des 3^e Rencontres de l'alimentation durable,** cycle de conférences en ligne de la Fondation Daniel et Nina Carasso. Table ronde suivie d'ateliers participatifs. rencontres-alimentation-durable.fr
 - **20 mars** : **Journée associative du G.R.O.S.** En visioconférence, témoignages de membres sur leurs pratiques en dehors de la France. gros.org
 - **22-23 mars** : **Congrès mondial de la nutrition,** Barcelone, Espagne. Sur place ou en ligne, c'est au choix. worldnutritioncongress.euroscicon.com
- Retrouvez régulièrement d'autres manifestations dans la rubrique « Agenda » du site www.linda-nutrition.fr et sur le fil Twitter [@NutritionLinda](https://twitter.com/NutritionLinda) (suivez-nous !). **À vos agendas !**



Facile ! Au fil des pages, scannez les flashcodes avec votre smartphone, pour accéder aux données complémentaires.



Léa, dont l'accent et le pseudo Leaaax chantent comme les cigales, est une diététicienne indéniablement connectée, et à double-titre. D'une part, elle est connectée entre deux disciplines : le graphisme et la diététique. D'autre part, elle est présente chaque jour sur les réseaux sociaux pour partager sa double-expertise.

Pourquoi avoir décidé d'associer graphisme et diététique ?

Je suis d'abord tombée dans le dessin et la couleur dès mon plus jeune âge. J'ai donc logiquement suivi 5 années d'études artistiques (BTS Communication visuelle, Bachelor Design Graphique, école d'illustration et de BD).

J'ai passé une dizaine d'années à travailler dans des agences en tant que graphiste puis directrice artistique, mais ce n'était pas très dynamique, et pas assez en lien avec mes valeurs.

En 2015, j'ai donc fait une pause pour me consacrer à un domaine plus impliquant : la diététique. Je n'avais aucun bagage scientifique, mais je me suis régaliée en préparant le BTS (j'ai juste trouvé que certains sujets d'actualité étaient trop peu abordés : végétarisme, intolérance au lactose, nouveaux produits diététiques, psychologie...). Mon diplôme en poche, ma carrière a pris tout son sens : j'allais mettre la communication et l'illustration au service de la nutrition, en concevant par exemple des supports pour les diététiciens et leurs patients.

Comment s'articule donc ton activité ?

J'ai rapidement trouvé un travail à mi-temps, à l'hôpital gériatrique



de Lyon. Cela me plaît beaucoup car la diététique fait partie intégrante du soin, ce qui est valorisant. Le reste du temps, j'exerce ma double-casquette en free-lance. J'anime des consultations en visio-conférence. J'ai une mission de chef de projet nutrition en restauration collective pour la DRAAF (Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt) de Lyon. Je gère des projets de graphisme, principalement dans le domaine de la santé. De plus, j'ai ouvert une boutique en ligne pour proposer mes propres créations, notamment des objets d'animation pour les diététiciens (affiches, stickers, badges, cartes postales...). Mon but est de développer un graphisme joyeux, pour apporter du bonheur dans les boîtes aux lettres et auprès des patients.

Tu es une adepte du digital...

C'est vrai que j'ai été formée dans ce domaine et que ce mode de communication est devenu un réflexe. J'ai créé mon premier site web à l'âge de 21 ans. Je l'ai retravaillé régulièrement, et désormais, je m'éclate aussi sur les réseaux sociaux ; je diffuse par exemple des stories quotidiennes sur Instagram. J'essaye de partager ma bonne humeur en proposant des messages nutritionnels sur des pas de danse (rires...). Cela permet de faire de très belles rencontres professionnelles et personnelles.

Tu aimes d'ailleurs partager tes connaissances et tes expériences ?

Oui, j'adore ça ! Depuis 2 ans, je propose en ligne des formations en communication pour les diététiciens. Un professionnel de santé ne peut pas faire de publicité, mais il peut informer. Les diététiciens peuvent tout à fait montrer qu'ils sont à la fois conviviaux et professionnels. Je leur explique donc comment maîtriser les réseaux, créer une communication qui leur correspond, se faire référencer etc. Le groupe Facebook pour connaître le programme de mes formations s'appelle « Formation Diet & Com Public Group » (il faut répondre à 2 questions pour l'intégrer). ●

Pour en savoir plus et échanger avec Léa :

- 🌐 www.leaaax.com
- 📷 www.instagram.com/leaaaxss
- 📘 [Leaaax](https://www.facebook.com/leaaax)
- 🐦 [@leaaax](https://twitter.com/leaaax)



En quelques mots...

• Les formations en nutrition que tu apprécies ?

Celles proposées par Florian Saffer en e-learning sur les troubles du comportement alimentaire.

• Ton conseil nutritionnel fétiche ?

Il s'adresse à mes collègues diététiciens : il ne faut pas hésiter à se donner de la visibilité en tant que professionnel de santé. Plus on va être nombreux à communiquer, plus notre profession va être connue et appréciée.

Quoi de neuf chez APRIFEL ?

Aprifel ⁽¹⁾ est l'Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes, qui s'attache à apporter des données scientifiques fiables et actualisées aux professionnels de santé.

« Aprifel inaugure une nouvelle base de données nutritionnelles et un nouveau site internet, qui vont devenir des outils de référence pour mes collègues professionnels de la nutrition, chercheurs comme praticiens, dont les diététiciens. » (Dr Jean-Michel Lecerf, chef du service nutrition de l'Institut Pasteur de Lille, membre du conseil scientifique d'Aprifel)



La ressource française la plus complète sur les fruits et légumes



Sur son site www.aprifel.com, Aprifel propose désormais de nouvelles fiches nutritionnelles pour plus d'une centaine de fruits et légumes. Pour chaque aliment, la fiche dédiée présente :

- Les caractéristiques physiques et organoleptiques.
- La composition nutritionnelle détaillée, actualisée grâce aux nouvelles analyses issues notamment d'un partenariat Aprifel/Anses ⁽²⁾.
- Les allégations nutritionnelles et de santé, selon la réglementation européenne en vigueur.
- Les références bibliographiques utilisées. ●

Le saviez-vous ?

- Interfel ⁽³⁾ est l'interprofession qui rassemble les métiers de la filière des fruits et légumes frais (producteurs, coopératives, exportateurs, distributeurs...).
- Le CTIFL ⁽⁴⁾ est le centre technique de la filière des fruits et légumes, dédié au développement des modes de production et de commercialisation. ●

De toutes nouvelles données nutritionnelles, en collaboration avec l'Anses

Entretien avec Johanna Calvarin, Responsable Nutrition et Sécurité Sanitaire chez Aprifel.

• Comment est né ce projet ?

L'Anses gère la table de composition nutritionnelle des aliments de référence en France (Ciqual). Concernant les fruits et légumes, cette table hébergeait des données très anciennes ou issues d'analyses réalisées à l'étranger. Chez Aprifel, nous souhaitions avoir des données actualisées sur les fruits et légumes consommés en France. Nous nous sommes donc rejoints pour travailler ensemble sur la mise à jour de la table nutritionnelle.

• Comment avez-vous collaboré ?

Le protocole a été élaboré avec l'Anses, sous l'égide de notre conseil scientifique. Pour les analyses, nous avons pris en compte les différents circuits de distribution et la pleine saison des aliments. Le profil nutritionnel pouvant être différent selon les variétés, nous en avons retenu plusieurs pour des produits comme les pommes ou les tomates.

Comme de nombreux micronutriments peuvent être présents dans la peau des fruits, nous avons également réalisé certains dosages, pour un même

fruit, avec et sans peau. Pour analyser les aliments consommés « cuits », nous avons tenu compte des modes de cuisson les plus pratiqués en France, sur la base des résultats de l'enquête INCA 3 ⁽⁵⁾.

Les modalités de mise en œuvre de ces cuissons ont ensuite été formalisées par un chef et des diététiciens. Les analyses ont été effectuées en 2017-2018 par un laboratoire indépendant. Avec l'Anses, nous avons ensuite doublement traité et vérifié les données, pour une mise en ligne commune sur nos sites respectifs en 2020.

• Avez-vous prévu un bonus ?

Les analyses ont permis de répondre aux standards nécessaires pour la table Ciqual. En plus de ces données, nous avons sollicité le CTIFL et le CTCPA ⁽⁶⁾ pour effectuer des dosages de polyphénols. Ces derniers étant impliqués dans les bénéfices santé des fruits et légumes, il est important de mieux connaître leurs profils et leurs teneurs. ●

→ Pour en savoir plus : www.aprifel.com et www.ciqual.anses.fr



Exclusivité : dans les coulisses des analyses...

Les experts du CTIFL apportent un soutien technique à la filière, notamment en étudiant les qualités organoleptiques et nutritionnelles des fruits et légumes.

- Concernant le goût, ils dosent surtout les sucres et les acides organiques.
- Ils analysent également les composés volatils des fruits et légumes, ces derniers étant responsables de leurs arômes.
- Sur le plan nutritionnel, ils s'intéressent particulièrement aux caroténoïdes et aux très nombreux polyphénols (plus de 8 000 ont déjà été identifiés dans le règne végétal).

Ces micro-constituants sont très impliqués dans

les couleurs vives des fruits et légumes (jaune, orange, rouge...) et ils ont un impact sur leur goût (ex. : amertume, astringence); les experts du CTIFL mesurent également leur pouvoir antioxydant. Rappelons qu'il existe différents composés qui ont un effet antioxydant dans les fruits et légumes, en dehors des caroténoïdes et des polyphénols (flavonoïdes, acides phénoliques...): c'est le cas de certaines vitamines (vitamines C, E) et de

quelques minéraux (sélénium, zinc). Il semblerait que certains polyphénols soient dotés de propriétés anti-athérogéniques, anti-thrombotiques, anti-carcinogéniques, anti-ostéopéniques, ainsi que neuro-protectrices, pertinentes pour la prévention des pathologies chroniques dégénératives (7). De nombreuses recherches sont en cours sur leurs bénéfices santé. ●



Un laboratoire vous ouvre ses portes

Grâce à cette vidéo (5 min), découvrez en images le laboratoire « Arômes et qualité nutritionnelle » du CTIFL de Saint-Rémy-de-Provence, et sa méthode d'analyse des teneurs en vitamine C et en lycopène pour la tomate.



(vidéo également disponible sur la chaîne YouTube d'Aprifel) ●

Le saviez-vous ?

- Certains fruits comme la pomme ou la fraise contiennent 300 à 350 composés volatils, impliqués dans leur profil aromatique ! ●



Un nouveau site internet, pensé pour vous



En plus des nouvelles fiches dédiées aux fruits et légumes, le site actualisé www.aprifel.com offre d'autres ressources scientifiques :

- **Articles et actualités.**
- **Bibliographie** sur les bénéfices santé de la consommation de fruits et légumes.
- **Revue « Équation Nutrition » et « Global Fruit & Veg »** (possibilité de vous abonner gratuitement à ces newsletters et de consulter les anciens numéros).
- Pour répondre aux enjeux d'une alimentation équilibrée, Aprifel organise tous les 3-4 ans depuis 2003, un **colloque international** qui regroupe toutes les parties prenantes, baptisé EGEA. Suite au dernier colloque de 2018, et dans le cadre du programme européen « Fruit & Veg 4 health », Aprifel a développé des supports de connaissances et de transmission destinés aux professionnels de santé et à leurs patients.

Vous pouvez consulter et télécharger les actes des différents colloques et les outils sur www.aprifel.com (rubrique « Nos événements » puis « Conférences EGEA »). ●



Le saviez-vous ?

Les variations nutritionnelles des fruits et légumes sont surtout liées aux variétés et génotypes, puis au climat ; le mode de culture (ex. : agriculture biologique) a un impact très modeste. ●



Pour en savoir plus : www.aprifel.com

● Références

- (1) Association créée en 1981, Aprifel a pour mission centrale d'œuvrer pour la vulgarisation et la transmission des preuves scientifiques relatives à l'importance de la consommation des fruits et légumes. Ses actions cherchent à traduire la science en actions afin de promouvoir collectivement une alimentation saine et durable.
- (2) Anses = Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. (3) Interfel = Interprofession des fruits et légumes frais. (4) CTIFL = Centre technique interprofessionnel des fruits et légumes.
- (5) Anses, Étude INCA 3, 2017. (6) CTCPA = Centre technique de la conservation des produits agricoles. (7) Amiot, Coxam et Strigler, Les phytonutriments, éditions Tec & Doc Lavoisier, 2012.



Quoi de neuf chez DANONE EAUX FRANCE ?



Nous sommes ce que nous buvons ! L'eau bue est absorbée en 5 minutes et la dernière goutte quitte l'organisme après 50 jours. Sa qualité compte.

Filtrées par des roches millénaires, les eaux minérales naturelles sont d'une pureté unique. De plus, leur profil minéral extrêmement stable peut orienter vos préconisations diététiques lorsqu'il s'agit de populations spécifiques ou plus fragiles, telles que les bébés ou les personnes âgées.

Quand l'eau minérale naturelle fait la différence : voici le mode d'emploi.

Naissance d'une eau minérale naturelle

Tout commence par de l'eau de pluie

ou des flocons de neige qui se déposent puis s'infiltrent au niveau d'un territoire spécifique appelé l'impluvium (voir schéma).

Au fil des années, l'eau minérale naturelle se constitue au contact de ces sols, de leurs roches profondes et de leurs sables souterrains, qui la filtrent, la purifient, l'enrichissent en minéraux spécifiques et lui confèrent son goût singulier. Chaque eau minérale naturelle est issue d'un parcours au sein d'un terroir unique qui lui donne son profil typique et reconnaissable : sa composition minérale est constante au fil du temps. Il s'agit d'une eau pure microbiologiquement : aucun traitement de désinfection n'est autorisé avant sa mise en bouteille. Elle est suffisamment unique pour que l'Académie nationale de médecine se prononce sur ses éventuelles propriétés favorables à la santé ⁽¹⁾.

≠ L'eau de source

suit un trajet semblable à celui d'une eau minérale naturelle. Cependant, une même étiquette peut abriter des eaux issues de sources différentes, dont la composition minérale peut varier d'une région à l'autre.

≠ L'eau du robinet

est en partie prélevée dans des cours d'eaux superficielles et d'autre part (62 %) captée dans des zones souterraines ⁽²⁾. Elle doit donc être traitée chimiquement avant distribution pour la rendre et la préserver potable, et sa potabilité est rigoureusement contrôlée (bactériologie, pesticides, seuils de minéraux à surveiller).

La composition de l'eau du robinet est variable selon les zones de captage et la saison. Son analyse est généralement affichée en mairie et jointe à la facture d'eau.



Pour en savoir plus sur l'eau du robinet, consulter les références (3) et (4).

≠ Les carafes filtrantes

servent à traiter l'eau du robinet pour améliorer son goût et éliminer une partie du calcaire et des nitrates. Lors de la filtration, elles peuvent appauvrir l'eau en calcium, en magnésium, en fer, en cuivre.

Il est très important de respecter les consignes d'utilisation et de nettoyage des carafes ⁽⁵⁾. ●

Caractéristiques majeures des eaux minérales naturelles

- **Pures** par nature, impluvium protégé
- **Naturelles** : zéro traitement de désinfection
- **Minérales** : composition spécifique et stable en minéraux
- **Reconnues** par l'Académie nationale de médecine ●

Le saviez-vous ?

Il est préférable de boire l'eau entre 15 et 18 °C.

Boire une eau trop froide peut accélérer la disparition de la soif, et limiter la quantité d'eau bue. ●

Les dénominations de l'eau minérale naturelle conditionnée (mg/l de résidus secs à 180 °C) ⁽⁶⁾

< 50 mg/l Très faiblement minéralisée	50 à 500 mg/l Faiblement minéralisée	500 à 1 500 mg/l Pas de dénomination réglementée Dite « moyennement minéralisée » par usage	> 1 500 mg/l Riche en sels minéraux
Volvic 130 mg/l	Evian 345 mg/l	La Salvetat 520 mg/l	Badoit 1 100 mg/l



Eaux et bénéfices santé : que dit la science ?

Cognition



Ce champ de recherche est très actif, en particulier pour explorer les apprentissages de l'enfant, ou prévenir la confusion mentale des personnes plus âgées.

• La déshydratation altère les fonctions cognitives : mémoire, rapidité d'exécution intellectuelle ou maîtrise verbale sont par exemple affectées. Une étude montre que

les enfants buvant davantage d'eau ont de meilleurs scores aux tests de mémoire et d'attention que le groupe contrôle (7).

• Chez l'adulte, un tableau de sous-

hydratation peut être associé aux formes les plus sévères d'accidents vasculaires cérébraux et à celles présentant les pronostics les plus pessimistes (8,9). ●

Le saviez-vous ?

• Une hydratation insuffisante peut augmenter le taux de **cortisol**, l'hormone de stress impliquée dans la régulation du système immunitaire (10).

• La **déshydratation** réduit la production de salive et de fluide lacrymal, qui sont deux formes de défenses naturelles (11). ●

Digestion



→ À partir de 600 mg/l, l'eau minérale est dite bicarbonatée (6). Les bicarbonates sont généralement reconnus pour neutraliser l'acidité dans l'estomac et accélérer la vidange gastrique, et pourraient ainsi donner la sensation d'une digestion facilitée (12).

→ Le magnésium est un minéral hygroscopique dont l'effet laxatif est

connu lorsqu'il est administré à fortes doses. À partir de 50 mg/l, l'eau minérale est dite magnésienne (6), et peut stimuler en douceur le transit intestinal, surtout lorsqu'elle est aussi sulfatée (≥ 200 mg/l) (13).

→ Pour les personnes âgées, les eaux pétillantes sont fréquemment proposées pour limiter le risque de fausse route. ●

Peau

Consommée en complément de soins cosmétiques, l'eau pourrait également contribuer à améliorer l'hydratation de la peau, résultant en une baisse significative de la sécheresse cutanée, constatée par analyse du microrelief cutané (14). ●



Fonctions rénales



→ En prévention des lithiases uriques, l'Association française d'urologie recommande de boire suffisamment pour excréter 2 litres par jour, et de préférence une eau pétillante, bicarbonatée et magnésienne.

Attention toutefois aux apports en calcium (max 800 à 1 000 mg /jour) : des eaux

pauvres en calcium sont préconisées pour les patients ayant des apports en calcium satisfaits par les laitages.

→ Par ailleurs, un article scientifique suggère que la récurrence des infections urinaires pourrait être réduite chez les femmes buvant une grande quantité d'eau faiblement

minéralisée (15).

Ce résultat très intéressant devra être confirmé par des études ultérieures.

Pour en savoir plus, urofrance.org : indiquer « assiette » dans la barre de recherche. ●



Calculateur d'hydratation

Cet outil disponible en ligne intègre les informations relatives au genre, à l'âge, au poids et à la taille du patient. Puis, il lui est demandé d'auto-évaluer son activité physique et sa consommation de boissons.

Les résultats comparent la consommation totale de liquides et la consommation idéale d'eau. L'affichage des chiffres peut venir illustrer vos messages.

hydratationforhealth.com/fr/outils/calculateur-dhydratation



Eaux minérales naturelles : données récentes sur certains besoins spécifiques

Femmes enceintes ou allaitantes



• Un tiers du volume d'eau bu alimente le fœtus et 6 à 8 kg d'eau constituent le placenta et le liquide amniotique. De fait, l'Efsa recommande aux femmes **d'augmenter leur consommation d'eau** de 300 ml/j pendant la grossesse et de 700 ml/j quand elles allaitent.

• Les besoins en calcium et en magnésium augmentant au 3^e trimestre de grossesse et en cas d'allaitement, **les eaux calciques et les eaux magnésiennes** peuvent renforcer les apports de ces deux minéraux en léger déficit d'apport dans la population féminine en âge de procréer et chez les femmes enceintes ⁽¹⁶⁾.

Piste scientifique à mieux explorer...

Un travail récent de thèse en santé environnementale estime les usages de l'eau potable pendant la grossesse (intéressant en soi). Il investigate surtout la relation entre l'exposition prénatale hydrique via l'eau potable aux perturbateurs endocriniens et aux nitrates à des teneurs respectant la réglementation, et la prévalence d'enfants ayant un petit poids de naissance ⁽¹⁷⁾. ●

Biberons des bébés



L'eau embouteillée pouvant se prévaloir de l'allégation « Convient à l'hydratation du nourrisson » doit répondre en France à plus de 40 critères de composition fixés par l'Afssa ⁽¹⁸⁾.

En synthèse, on peut retenir que cette eau doit être :

→ **Saine** microbiologiquement et exempte de certains contaminants.

→ **Faiblement minéralisée**, pour alléger la charge osmotique d'un système rénal immature avant l'âge d'un an (filtration glomérulaire, concentration des urines, contrôle de l'équilibre acido-basique) ⁽¹⁹⁾ et ainsi réduire le risque de déshydratation.

→ **Avec une teneur en nitrates inférieure à 10 mg/l**, pour éviter la méthémoglobinémie des nourrissons. Pour rappel, le seuil de 50 mg/l de nitrates est la limite légale de potabilité des eaux, y compris pour l'eau du robinet.

Un bilan de la qualité de l'eau vis-à-vis des nitrates est disponible ⁽²⁰⁾.

→ **Contrôlée** en certains minéraux dont le fluor (< 0,5 mg/l et < 0,3 mg/l si l'enfant reçoit une supplémentation) et le calcium (≤ 100 mg/l).

→ **Plate** (CO₂ < 250 mg/l). ●



Sportifs



À LA RÉCUPÉRATION

→ Une heure d'exercice soutenu engendre une perte hydrique de l'ordre de 0,5 à 2 litres d'eau, accompagnée d'une déperdition minérale notamment en sodium.

→ En compensation, boire une eau

minéralisée contribue à rétablir les équilibres. Les bicarbonates aident à réduire la fatigue en fin d'effort et à mieux récupérer après l'effort. Magnésium et sodium participent à réduire l'apparition de crampes.

→ Enfin l'eau en elle-même est une alliée contre les symptômes qui précèdent et est essentielle à la thermorégulation. ●



Plus généralement

Les eaux minérales naturelles peuvent contribuer à la couverture des besoins en minéraux et oligo-éléments (silice, zinc, cuivre...). En pratique, **une eau faiblement minéralisée sera conseillée au quotidien aux personnes consommant tous les groupes d'aliments de façon relativement équilibrée**. En cas d'éviction d'une catégorie d'aliments, comme les produits laitiers, une eau « moyennement minéralisée » sera pertinente pour compléter une alimentation parfois déficiente. ●



Les eaux minérales naturelles Danone



- **Origine** : Alpes françaises.
- **Impluvium** : 35 km².
- **Filtration** : > 15 ans, roches et sables glaciaires.
- **Faiblement minéralisée** : 345 mg/l sels minéraux totaux.
- **Allégations / Indications** : Bébés* • Femmes enceintes • Femmes allaitantes • Pauvre en sodium

Calcium	80 mg/l
Magnésium	26 mg/l
Sodium	6,5 mg/l
Bicarbonates	360 mg/l
Nitrates	3,8 mg/l
Silice	15 mg/l



- **Origine** : Volcans d'Auvergne, Chaîne des Puys.
- **Impluvium** : 38 km².
- **Filtration** : > 5 années, roches volcaniques.
- **Faiblement minéralisée** : 130 mg/l sels minéraux totaux.
- **Allégations / Indications** : Bébés* • Pauvre en sodium • Recherche d'une eau peu minéralisée

Calcium	12 mg/l
Magnésium	8 mg/l
Sodium	12 mg/l
Bicarbonates	74 mg/l
Nitrates	7,3 mg/l
Silice	32 mg/l

* Danone Eaux France soutient les recommandations de l'OMS pour un allaitement maternel pendant les 6 premiers mois.



- **Origine** : Saint-Galmier, Monts du Lyonnais, Massif Central.
- **Impluvium** : 40 km².
- **Filtration** : 10 années, sol granitique. Pétillance naturelle à la source, renforcée en gaz.
- **Moyennement minéralisée** : 1 100 mg/l sels minéraux totaux.
- **Allégations / Indications** : Eau calcique • Eau magnésienne • Eau bicarbonatée • Sportifs

Calcium	153 mg/l
Magnésium	80 mg/l
Sodium	180 mg/l
Bicarbonates	1250 mg/l
Nitrates	1,2 mg/l
Fluorures	1,2 mg/l
Silice	27 mg/l



- **Origine** : Parc Naturel du Haut Languedoc.
- **Impluvium** : 21 km².
- **Filtration** : >15 années, roches cristallines. Naturellement pétillante à la source, renforcée en gaz.
- **Moyennement minéralisée** : 520 mg/l sels minéraux totaux.
- **Allégations / Indications** : Eau calcique • Eau bicarbonatée • Pauvre en sodium • Personnes âgées • Femmes enceintes

Calcium	160 mg/l
Magnésium	7,5 mg/l
Sodium	5 mg/l
Bicarbonates	530 mg/l
Nitrates	< 1 mg/l
Silice	55 mg/l

Références : (1) Ministère de la santé, 2019. Eaux conditionnées. (2) Centre d'information sur l'eau. (3) Ministère de la Santé. Qualité de l'eau potable, 2020. (4) Ministère de l'environnement. Plan micropolluants 2016 - 2021. (5) Anses. Saisine n°2015-SA-0083, 2016. (6) Arrêté du 14 mars 2007, JORF n°81 du 5 avril 2007. (7) Perry CS et al. Appetite, 2015. (8) Rowat A. Stroke, 2011. (9) Liu K et al. Neurocritical Care, 2019. (10) Maresh CM. Int J Sports Med, 2006. (11) Fortes MB et al. Appl Physiol Nutr Metab, 2012. (12) Bruley de Varannes S. Effets digestifs des eaux bicarbonatées. Rev Nutr Prat, 2009. (13) Quattrini S et al. Clin Cases Miner Bone Metab, 2016. (14) Marc-Mary S et al. Skin Res Technol, 2006. (15) Hooton TM. JAMA Intern Med, 2018. (16) Anses. Avis relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les femmes enceintes ou allaitantes, 2019. (17) Albouy-Llaty M. Thèse Santé publique, Université de Poitiers, 2014. (18) Afssa. Saisine n°2001-SA-0257, 2003. (19) Setti A. Sciences Pharmaceutiques, 2013. (20) Ministère de la Santé, 2017. Bilan de la qualité de l'eau du robinet vis-à-vis des nitrates.



Pour plus d'informations : www.danone.fr



Quoi de neuf chez LINDA ?

Le Club Linda Nutrition a ouvert ses écrans depuis quelques mois, coïncidant avec le passage accéléré du monde aux ressources numériques. Il répond ainsi à la fois à la demande de certains lecteurs plus connectés, à la souplesse d'un support où l'information peut être plus spontanée et aux exigences de la modernité. Créé pour vous, ce Club est donc avant tout le vôtre !

Une idée simple

L'aventure Linda démarre voilà 2 ans. Deux diététiciennes-nutritionnistes ont alors envie de retisser un lien qui s'effilochait au fil des ans : la transmission au plus grand nombre de diététiciens de la masse d'initiatives et d'informations souvent non

publiées, dont regorgent les entreprises, collectives et sociétés savantes (expertises, études techniques, scientifiques, biomédicales etc).

Ainsi, pour compenser les salons, leurs stands, les lettres d'informations, les ateliers pratiques et autres

outils patients qui tendent à disparaître les uns après les autres, la Lettre Linda voit le jour !

Après 4 numéros postés à plus de 8 000 confrères, le portrait de 8 diététiciens remarquables, 2 confinements, 1 fil Twitter..., l'enthousiasme est plus

que jamais présent : vous demandez une plus grande fréquence de parution, certains évoquent un mensuel...

Pour répondre à cela, c'est tout naturellement que le Club Linda Nutrition est né, en mode 100 % digital. ●



Un Club adapté à votre pratique grâce à ces 5 rubriques :

Un club créé pour vous

→ Parce qu'il n'est pas possible de caser toutes les informations dans la Lettre Linda limitée à 12 pages.

→ Parce que de nombreux diététiciens rêvent d'avoir un espace privilégié où retrouver à tout moment des faits marquants ou des données oubliées.

→ Pour que vous puissiez prendre acte d'actus « chaudes » et ainsi vous forger votre propre opinion avant d'être questionnés par vos patients.

→ Pour que vous puissiez lire des infos brèves renvoyant sur la source d'origine.

- Sécurisé et gratuit -



→ **Actus** qui peuvent difficilement attendre : ouverture des inscriptions pour un webinaire, lancement d'un nouveau produit ou nouvelle technologie de production.



→ **Des évènements** en distanciel, dédiés aux professionnels de la nutrition : interviews d'experts, visites d'usines, webinaires, tables rondes...



→ **Et... une nutri-thèque** de ces documents essentiels et qu'on ne sait jamais où trouver dans leur version la plus récente : textes réglementaires, allégations autorisées, RNP, enquêtes de consommation, portions standards...



→ **Documents et outils** pour vous ou vos patients, à télécharger ou à imprimer en 1 ou 2 clics.



→ **Tous les numéros de Linda** toujours à portée de souris.



Rejoignez-nous au Club Linda Nutrition !
www.linda-nutrition.fr/club-linda-nutrition



DE NOUVEAUX OUTILS PÉDAGOGIQUES POUR VOTRE PRATIQUE QUOTIDIENNE

Dans le cadre de son engagement en faveur d'une consommation raisonnée de sucre, Cultures Sucre ⁽¹⁾ diffuse une information actualisée et référencée sur la place des sucres dans l'alimentation. Suite à une enquête menée auprès d'une centaine de diététiciens et professionnels de santé, Cultures Sucre vient de créer 2 nouveaux outils pédagogiques. Les thématiques abordées sont celles qui ont été plébiscitées par les professionnels. Ces outils ont donc pour objectifs de consolider vos connaissances et de vous aider à accompagner vos patients lors des consultations.

Testez vos connaissances !



Ces jeux sont inspirés des outils pédagogiques Cultures Sucre.

Retrouvez les réponses détaillées dans ces outils, ou les réponses simplifiées en bas de cette page.

À propos des recommandations

1• Pour les adolescents et les adultes, l'Anses ⁽²⁾ recommande une limite maximale de 100 g de « sucres » par jour. À quels sucres fait-elle référence ?

- Tous les sucres (naturellement présents + ajoutés), hors lactose et galactose
- Tous les sucres (naturellement présents + ajoutés), hors fructose des fruits et légumes

2• Pour les adultes, l'OMS ⁽³⁾ recommande que les « sucres libres » représentent au maximum 10 % de l'AET. Qui sont-ils ?

- Tous les sucres ajoutés + ceux naturellement présents dans le miel et les jus de fruits, sirops et concentrés de fruits
- Tous les sucres ajoutés + ceux naturellement présents dans le lait et les laitages

À propos des étiquetages

3• Que désigne la mention « dont sucres »

qui figure dans le tableau nutritionnel ?

- Tous les sucres ajoutés
- Tous les sucres (naturellement présents + ajoutés)
- Tous les sucres, hors lactose et galactose

À propos des sucres ajoutés

4• Parmi les ingrédients ci-dessous, lesquels en font partie ?

- Saccharose
- Sirop de sorbitol
- Dextrose
- Maltol
- Dextrine
- Extrait de malt d'orge

À propos des proportions de sucres ajoutés

5• Quelle est la part des sucres ajoutés parmi les sucres totaux dans le lait d'amande sucré ?

- 50 %
- 75 %
- 100 %

6• Quelle est cette part dans le quatre-quarts maison ?

- 59 %
- 79 %
- 99 %

Découvrez et téléchargez les 2 nouveaux outils



• 3 FICHES DE SYNTHÈSE « LE POINT SUR... »

Ces fiches sourcées résument l'état des connaissances sur 3 sujets liés aux sucres : les recommandations d'apports, le décryptage des étiquettes, l'index glycémique.



• 20 FICHES CAS-PRODUITS ILLUSTRÉES

Elles décryptent les quantités de sucres présentes dans des aliments courants, sous forme d'infographies pour servir de support de discussion en consultation.

→ Pour les télécharger, vous pouvez flasher ce code avec votre smartphone



→ Vous pouvez aussi accéder au téléchargement sur le nouveau site



www.cultures-sucre.com

Pour cela, visitez la rubrique « Espace Pro de Santé » (outils, brèves, dossiers...).

→ Réponses des jeux :

1. Tous les sucres, hors lactose et galactose - 2. Tous les sucres ajoutés + ceux naturellement présents dans le miel et les jus de fruits, sirops et concentrés de fruits - 3. Tous les sucres - 4. Saccharose, dextrose, et extrait de malt d'orge - 5. 100 % - 6. 99 %

Références

1. Cultures Sucre est une association loi 1901 soutenue par les planteurs de betteraves et les fabricants de sucre en France, qui propose de la documentation sur l'ingrédient sucre, son origine agricole et ses utilisations.
2. Anses = Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. 3. OMS = Organisation mondiale de la santé.





Après avoir travaillé pendant 15 ans en tant qu'attachée scientifique dans un laboratoire pharmaceutique, Florence a décidé de se reconverter dans la diététique. Depuis l'obtention de son diplôme en 2010, elle n'arrête pas...
Libéral, soin, enseignement, communication : elle explore de nombreux champs d'action de la profession.

Est-ce que ton parcours dans l'univers pharmaceutique t'a été utile ?

Tout à fait ! J'avais une formation en biologie à la base. Grâce à l'industrie pharmaceutique, j'ai passé mon temps dans les hôpitaux et j'ai acquis une rigueur scientifique, en travaillant sur la mise en place de protocoles d'études dans des domaines variés (cardiologie, neurologie, psychiatrie, oncologie...). Tout cela m'a formée sur les pathologies et m'a mise à l'aise à la fois pour les cours de physiopathologie en BTS puis pour mon installation.

Comment s'est passé le démarrage de ton activité ?

J'avais envie d'être indépendante, donc je me suis tout de suite installée en libérale à Paris. J'ai aussi rapidement commencé à donner des cours. Et on m'a proposé d'intervenir dans un centre Ehpad Alzheimer en prévention de la dénutrition.



Comment organises-tu tes différentes activités ?

Je passe une journée par semaine à l'Ehpad. Le reste de mon temps est réparti à moitié entre mes consultations et l'enseignement. En plus, il m'arrive de répondre à des interviews de journalistes en presse écrite ou audiovisuelle.



Je suis également investie dans l'AFDN (Association française des diététiciens-nutritionnistes), en tant que déléguée régionale pour le département 75, ce qui me permet de proposer des thématiques de conférences pertinentes pour notre profession.

Quelles sont tes expériences dans l'enseignement ?

Elles sont très variées et c'est justement ce qui me plaît ! Je forme des publics différents, à des niveaux d'études différents et sur des sujets différents. Je dois donc me renouveler en permanence ! J'interviens par exemple en formation continue pour des aides-soignants sur le sujet de la dénutrition. Je donne des cours de nutrition pour des jeunes qui suivent un CAP petite enfance, et des cours de biologie pour des publics adultes en reconversion. J'enseigne aussi à l'institut parisien Le Cordon Bleu, qui fait partie d'un réseau de formation culinaire internationale. J'y donne des cours d'alimentation et de nutrition, et je dois les adapter en Anglais. Le but étant d'aider les futurs cuisiniers à concilier technicité des aliments et nutrition, je fais des tests organoleptiques en amont avec les Chefs de l'institut. Cette école propose notamment un diplôme « Gastronomie, Nutrition et Tendances Alimentaires ».

Est-ce que tu continues à te former ?

Oui, car j'ai tout le temps envie d'apprendre... Par intérêt pour les plantes et pour être capable

de répondre aux questions des patients, je me suis récemment investie dans un DU de conseils en phytothérapie et aromathérapie. La formation a été intense (des cours tous les week-ends pendant 2 ans + du travail personnel + un mémoire de recherche à rédiger + des modules à valider), mais cela m'a passionnée ! Je vais d'ailleurs publier un livre en juin 2021 sur la thématique « *Doit-on réintroduire les plantes sauvages dans nos rations ?* » (éd. Du Puits Fleury). ●

Pour en savoir plus et échanger avec Florence :

- 🌐 www.dieteticienne-paris-ffoucaut.fr
- 📷 www.instagram.com/passion.nutrition
- 👤 Florence Foucaut Diététicienne Nutritionniste



En quelques mots...

• Ta devise nutritionnelle ?

« Plus la liste des ingrédients est longue, moins la qualité nutritionnelle est bonne. »

• Les livres que tu conseilles ?

J'aime beaucoup ceux qui développent notre culture alimentaire, car celle-ci nous aide à donner des conseils percutants. Parmi les cours qu'on reçoit en BTS, je trouve que les plus utiles concernent les connaissances des aliments et les process : ils nous aiguillent aussi bien pour l'équilibre alimentaire que pour les régimes.

Pour les livres, j'ai en tête :

- « *Histoires de l'alimentation* », de Jacques Attali (éd. Fayard).

- « *Histoire de France à pleines dents* », de Stéphane Hénaut et Jeni Mitchell (éd. Flammarion).



Actualités nutritionnelles

HCSP actualise les repères enfants

Le Haut Conseil de la santé publique publie la **révision des repères PNNS pour les enfants de 0 à 36 mois et de 3 à 17 ans**. Destinée aux professionnels, la synthèse propose des repères chiffrés et envisage différents contextes de vie. Elle servira de socle



pour formuler les messages sur mangerbouger.fr ou dans les carnets de santé. → hcsf.fr (rubrique Avis)

JABD 2021 : encore quelques jours pour vous inscrire !

La prochaine Journée Annuelle Benjamin Delessert se déroulera en visioconférence, réunissant les orateurs en direct d'un plateau télé, **le vendredi 5 février 2021**.

Thématiques : Microbiote et nutrition ; Table ronde « Covid-19 et nutrition » ; Activité physique ; Obésité.



→ institut-benjamin-delessert.net

Découvrez le programme complet et inscrivez-vous dès maintenant. (tarif préférentiel pour les diététiciens)

Livre « Manger Sain et Durable »

De notre assiette à la planète, comment produire durablement les aliments et comment bien se nourrir. Denis Lairon, pionnier et véritable expert de l'alimentation durable, simplifie les données scientifiques validées et aide ainsi à clarifier ce double regard sur ces enjeux de grande actualité (éd. Quae).



→ quae.com

Terrasser l'anorexie

Le Goût de Vivre explique combien « l'anorexie n'est pas un combat sans faim ». Sabrina Missègue fait le récit de sa bataille quotidienne contre une anorexie sévère, mis en relief par des croquis faits sur-mesure. Préface de Patrick Poivre d'Arvor, aux éditions Favre.



→ editionsfavre.com

Cancers : rapport INCa & NACRe

L'Institut national du cancer a publié un rapport d'expertise en collaboration avec le Réseau NACRe concernant l'**Impact des facteurs nutritionnels pendant et après cancer**. Recommandations pour les professionnels de santé présentées en fonction de certaines localisations de cancer.



→ www6.inrae.fr (rubrique Actualités)

Revoir les fondements

Ouvrage de référence au Canada, énonçant les principes de façon claire, simple et en français, cette 5^e édition de **La Nutrition** reflète les dernières recherches, l'évolution de la nutrition dans les habitudes de vie ainsi que les récentes recommandations pour certaines maladies. Auteurs :



M Bélanger et MJ Leblanc, aux éditions Chenelière Éducation. En précommande sur → vg-librairies.fr

Vous aimez la Lettre Linda et le Club Linda Nutrition ?

Dites-le aux diététiciens autour de vous pour susciter des adhésions en cascade, à la Lettre comme au Club : l'union fait la force !

→ **Twitter** est un bon vecteur pour cela : suivez et relayez notre fil [@NutritionLinda](https://twitter.com/NutritionLinda)

→ **Votre avis est précieux** pour nous aider à mieux ajuster les contenus à venir sur Linda : complétez notre questionnaire en ligne (anonyme) sur linda-nutrition.fr ou en scannant le flashcode ci-contre. À tout moment, vous pouvez nous envoyer un message sur contact@linda-nutrition.fr car nous voulons tout savoir ! Merci !



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 : décembre 2020

Directrice de la publication :

Audrey Aveaux

Rédactrices en chef :

Audrey Aveaux, Patricia Boulos

Conception graphique : ozone-studio.com

Illustrations : erikdevilloutreys.com

Crédits photos : Adobe Stock

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