

# Linda



Lettre d'informations nutritionnelles pour diététiciens avertis

Déc 2021 - N° 7

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.

## Osons !

Au fil des numéros, près d'une quinzaine de portraits de diététiciens vous ont déjà été présentés, tous différents, montrant l'importance des rencontres opportunes, des idées nourries jusqu'à leur maturité, de l'obstination propre à notre profession..., le tout couronné de jolis succès.

Le champ d'exercice de nos compétences est déjà vaste et il reste encore beaucoup à inventer ou à s'approprier.

L'année à venir annonce des changements intéressants pour la profession : adaptation des apprentissages, élargissement des responsabilités au sein d'une équipe soignante, passage plus massif au digital...

**Osons, car l'alimentation est la base de tout !**

**À l'heure des cadeaux, nous vous offrons plus de pages, plus d'actualités, plus d'idées... Et, pleines d'espoir pour notre profession, nous vous souhaitons de bonnes fêtes !**

L'équipe Linda Nutrition ●



## Sommaire



- p.2 → Portrait de **Brigitte COUDRAY**
- p.3 → Quoi de neuf chez **LES ENTREPRISES DE LA NUTRITION CLINIQUE ?**
- p.5 → Quoi de neuf au **CERIN ?**
- p.7 → Quoi de neuf chez **DANONE NUTRICIA RESEARCH ?**
- p.9 → Quoi de neuf chez **ST HUBERT ?**
- p.11 → Quoi de neuf chez **KELLOGG'S ?**
- p.13 → Quoi de neuf chez **LINDA ?**
- p.14 → Portrait de **Florence DAINE**
- p.15 → Actualités nutritionnelles

**« Oser s'affirmer, croire en soi, en ce que l'on peut apporter à l'autre. »**

Brigitte COUDRAY — Retrouvez son interview en page 2

**« L'utilisation de l'impératif, je n'aime pas du tout ! »**

Florence DAINE — Retrouvez son interview en page 14

## Calendrier nutritionnel



- **21-22 jan : ICPPCO 2022**, Conférence internationale sur les problèmes psychologiques causés par l'obésité, à Paris. [waset.org](http://waset.org) (rechercher icppco001)
  - **28-29 jan + 5 mars : Les outils de l'alimentation en pleine conscience** adaptés au diététicien. Formation proposée par l'AFDN, à Chambéry. [afdno.org](http://afdno.org)
  - **4 fév : JABD 2022**, Journée Annuelle Benjamin Delessert, à Paris ou en ligne. [jabd.fr](http://jabd.fr)
  - **10-11 fév : Conférence internationale sur la nutrition et les soins de santé**, à Paris ou en ligne. [nutrition.scientexconference.com](http://nutrition.scientexconference.com)
- Retrouvez régulièrement d'autres manifestations dans la rubrique « Agenda » du site [www.linda-nutrition.fr](http://www.linda-nutrition.fr) et sur le fil Twitter [@NutritionLinda](https://twitter.com/NutritionLinda) (suivez-nous !). **À vos agendas !**



Secteur hospitalier, enseignement, restauration collective, information nutritionnelle, médias... : Brigitte a exploré de nombreuses facettes de notre profession, et elle déborde toujours d'idées nouvelles. Son parcours incarne une véritable source d'inspiration...

### Tu sembles fière d'être diététicienne...

Tout à fait ! Je trouve notre statut unique en son genre car avec le même diplôme, nous pouvons assumer une multitude de métiers et de rôles. Nos études sont courtes mais denses ; elles nous donnent de solides bases scientifiques, médicales et pratiques. En mettant à jour nos connaissances par la suite, nous pouvons créer notre place et nous rendre indispensables dans de nombreux secteurs. Après plus de 40 ans d'exercice de la diététique, je reste impressionnée par la capacité d'adaptation de notre profession.

### Ton parcours en est d'ailleurs la preuve !

J'ai commencé par travailler durant 14 ans au CHU de Caen en réanimation chirurgicale et chirurgie digestive, ce qui a donné lieu à des missions très variées, réparties entre prise en charge des patients et projets de recherche sur le cancer de l'œsophage. On m'a également proposé de gérer l'enseignement nutritionnel à l'école d'infirmières, et de participer à une émission hebdomadaire de Radio France Normandie, pour répondre aux questions alimentaires des auditeurs.

### Tu as ensuite exercé en restauration collective ?

Oui. J'ai déménagé à Paris, et je me suis rapprochée de l'ADLF\*. L'association a été missionnée par les CROUS\*\* pour effectuer une enquête sur l'offre en restauration universitaire en France, et je m'y suis collée. Je suis ensuite partie durant 1 an à Saint-Petersbourg, mandatée par l'Union Européenne pour auditer et améliorer la restauration universitaire en Russie, en matières d'hygiène et d'offre alimentaire. Une expérience professionnelle et humaine très riche... De retour en Île-de-France, j'ai travaillé pendant 3 ans en restauration scolaire.

### À la fin des années 90, tu intègres le CERIN\*\*\* ?

Oui, et je m'en estime très chanceuse. Ma mission ? Élaborer des actions pour répondre aux besoins d'informations en nutrition des diététiciens et des autres professionnels paramédicaux : le rêve ! J'ai proposé la création de nombreux outils pour rendre la science nutritionnelle accessible. Par exemple, mon travail pour la lettre NUTRI-doc me passionne : je sélectionne des publications internationales pour élaborer des brèves scientifiques utiles à l'information et à la pratique des diététiciens. J'adore aussi œuvrer sur de l'événementiel, comme le colloque dédié à l'alimentation de l'enfant et de l'adolescent que nous avons organisé en 2004. Définition des thématiques, recherche des intervenants, communication vers les professionnels, réponses aux questions des journalistes... ; ce type de projet est très enrichissant.

### En plus de la radio, as-tu côtoyé d'autres médias ?

J'ai participé pendant 1 an à l'émission « À vrai dire » sur TF1 (pour faire un zoom nutrition sur les aliments du marché) et à de nombreuses autres interventions ponctuelles en TV, radio et dans la presse. Je suis aussi la référente nutrition-santé du site [www.produits-laitiers.com](http://www.produits-laitiers.com) sur l'alimentation, le sport et l'activité physique. J'y fais intervenir des sportifs, ce qui me permet d'explorer le milieu des influenceurs sur les



réseaux sociaux, et des diététiciens du sport. Enfin, j'ai participé à différents ouvrages multi-auteurs. Depuis 15 ans, j'écris et mets à jour les chapitres sur l'alimentation des livres de référence de Laurence Pernoud : « *J'attends un enfant* » et « *J'élève mon enfant* » (éd. Albin Michel).

### Il paraît que tu vas quitter le CERIN début 2022 ?

Oui, mais je ne quitte pas la diététique. Je vais continuer à faire des interventions, m'impliquer dans l'aide alimentaire, et probablement m'investir auprès du CEDE\*\*\*\*. ●

### Pour échanger avec Brigitte :

✉ [brig.coudray@gmail.com](mailto:brig.coudray@gmail.com)

\* ADLF : Association des Diététiciens de Langue Française (ancien nom de l'AFDN)

\*\* CROUS : Centres Régionaux des Œuvres Universitaires et Scolaires

\*\*\* CERIN : Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles

\*\*\*\* CEDE : Club Européen des Diététiciens de l'Enfance



### En quelques mots...

#### • Ton conseil aux diététiciens ?

Oser s'affirmer, croire en soi, en ce que l'on peut apporter à l'autre, car nos connaissances sont solides, surtout si on se tient informé continuellement. Je pense qu'il ne faut pas se laisser impressionner par d'autres professionnels, y compris de santé, qui ont parfois des discours très injonctifs mais faux sur l'alimentation. La confiance en soi est importante, pour gagner celle de ses équipes.

# Quoi de neuf chez LES ENTREPRISES DE LA NUTRITION CLINIQUE ?

La 2<sup>e</sup> Semaine Nationale de la Dénutrition s'est déroulée en France du 12 au 20 novembre 2021. Cet événement s'inscrit dans le cadre du PNNS 2019-2023. Parmi les objectifs de santé définis par le Haut Conseil de la Santé Publique pour ce PNNS, figure celui-ci : « **réduire le pourcentage de personnes âgées dénutries vivant à domicile ou en institution de 30 % au moins pour les plus de 80 ans** ». Dans ce contexte, les Entreprises de la Nutrition Clinique souhaitent vous faire partager une étude récente publiée dans *Clinical Nutrition*.

## Une étude médico-économique inédite

Il s'agit d'une étude observationnelle <sup>(1)</sup> de l'impact de la prise en charge nutritionnelle par compléments nutritionnels oraux (CNO) chez des personnes âgées dénutries vivant à domicile. Elle a évalué sur 6 mois l'impact de la prise de CNO sur l'appétit, le poids, le risque d'hospitalisation et les coûts liés à la santé. C'est une étude médico-économique effectuée en France en vie réelle, la 1<sup>re</sup> du genre faite en médecine de ville.

### → LE PROTOCOLE

#### LES CRITÈRES D'INCLUSION



70 ans et +



Dénutris  
(critères HAS)



Vivant  
à domicile



Prescription  
du Médecin  
Généraliste

Selon sa pratique habituelle

#### LES TYPES DE PATIENTS À L'INCLUSION



191 patients dénutris  
(âge médian 82,5 ans  
et 63,1% de femmes)



108 médecins  
généralistes

Sur les 191 patients suivis, 70 % se sont vus prescrire des CNO par leur médecin généraliste. Ces patients étaient plus dépendants et avaient une qualité de vie et un appétit moindres, par rapport aux 30 % de patients qui n'en ont pas reçus. La prescription de CNO, quand elle a eu lieu, a été mise en place pour une durée moyenne de 130 jours ± 59 jours.

## Les Entreprises de la Nutrition Clinique

Le Syndicat Français de la Nutrition Spécialisée comporte 3 secteurs : la « Diététique Adulte », les « Aliments de l'Enfance » et les « Entreprises de la Nutrition Clinique ». Les produits de Nutrition Clinique ont commencé à apparaître à la fin des années 80. Le but des « Entreprises de la Nutrition Clinique » est d'agir collectivement sur les grands enjeux de la profession, notamment en prenant part activement à la mobilisation citoyenne contre la dénutrition. ●

### → LES RÉSULTATS

L'observance globale du traitement (prise de CNO) pendant l'étude a été très bonne (supérieure à 80 %). Après 6 mois de suivi, les chercheurs ont observé une amélioration de l'appétit significativement plus forte dans le groupe recevant des CNO.

#### UN MEILLEUR APPÉTIT



+ d'appétit



ET  
Contrairement  
aux idées reçues,  
pas de diminution de  
l'appétit avec les CNO

Pour le groupe avec CNO, le risque d'hospitalisation a été divisé par 3 quand la prise protéique issue des CNO était supérieure à 30 g par jour ou quand la prise énergétique était supérieure à 400 kcal par jour. Ce risque a même été divisé par 5 lorsque la prise énergétique issue des CNO dépassait 500 kcal par jour.



Consommation  
≥ 30 g de protéines/jour, ≥ 400 kcal/j



Réduction du risque d'hospitalisation

Les données concernant les coûts totaux de santé moyens pendant 6 mois n'ont pas montré de différence significative entre les 2 groupes. En revanche, les patients avec CNO ayant consommé plus de 500 kcal par jour issues des CNO ont présenté des coûts réduits de plus de moitié, par rapport à ceux ingérant moins de 500 kcal. ●



Consommation ≥ 500 kcal/j



Risque d'hospitalisation réduit par plus de 5 fois  
et des coûts de santé réduits de moitié



## La dénutrition : définition et prévention

### ON PARLE DE DÉNUTRITION :

- Chez tout adulte qui perd plus de 5 % de son poids en 1 mois, ou 10 % en 6 mois.
  - En cas d'IMC inférieur à 18,5 chez l'adulte ou à 21 chez les personnes de plus de 70 ans.
  - Chez l'enfant en cas de stagnation du poids ou de la taille, voire d'amaigrissement.
- Pour plus de détails sur les critères de diagnostic, vous pouvez consulter les recommandations de bonnes pratiques de la HAS (Haute Autorité de Santé), revues en novembre 2019 pour l'enfant et pour l'adulte <sup>(2)</sup>, sur son site internet : [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr).

### LA DÉNUTRITION EN FRANCE



5 à 10%  
des personnes âgées  
vivant à leur domicile

### PRÉVENIR LA DÉNUTRITION, PETIT RAPPEL DES RECOMMANDATIONS <sup>(2)</sup> :

- L'alimentation est la clé : 3 repas par jour, voire un goûter en plus, avec des portions adaptées à l'appétit. Il faut encourager à utiliser des épices, aromates et condiments.
- La surveillance régulière du poids est indispensable. La pratique d'une activité régulière comme la marche, le jardinage ou la promenade permet d'entretenir les muscles.
- Une bonne hygiène dentaire est indispensable.
- Si cela ne suffit pas, il est possible d'enrichir l'alimentation avec des produits énergétiques (gras et sucrés) et protéinés (fromage râpé, œufs, lait en poudre).
- Chez les personnes dénutries, la prescription de CNO riches en énergie et en protéines est conseillée en plus des repas enrichis. ●

## Les compléments nutritionnels oraux (CNO)

Les CNO sont surtout des mélanges nutritifs hyperénergétiques et/ou hyperprotéiques, de goûts, de textures et de formes variés, à consommer par voie orale. Ils doivent être pris lors de collations, en dehors des repas. Ce sont des produits de nutrition clinique qui s'utilisent sous contrôle médical. Les CNO sont utiles pour toute personne dénutrie, âgée

ou malade. Leur objectif est d'aider ces personnes à avoir un apport quotidien supplémentaire d'au moins 400 kcal et/ou de 30 g de protéines. Ils sont le plus souvent intégralement remboursés. ●



### Les « drapeaux rouges »



Absence d'enthousiasme à table, baisse de moral, perte de poids... : ces signes sont des critères d'alertes d'une dénutrition, notamment chez les personnes âgées. ●

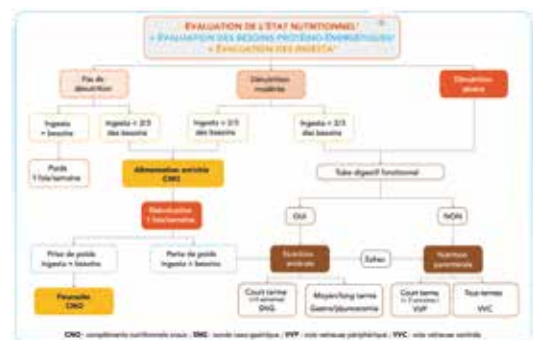
## Un site et des outils à votre disposition



Pour vous aider à mieux connaître les CNO et à mieux prendre en charge la dénutrition, un site spécifique a été créé par les Entreprises de la Nutrition Clinique : [www.lescnocontreladenutrition.fr](http://www.lescnocontreladenutrition.fr)

Ce site rassemble critères de diagnostic, études, cas pratiques, paroles d'experts et outils. Il vous propose de vous abonner à une newsletter pour recevoir les dernières informations scientifiques sur les CNO et la dénutrition.

Le site met notamment à votre disposition un arbre décisionnel qui récapitule les recommandations de bonnes pratiques pour le diagnostic de la dénutrition. ●



Consultez le site ou téléchargez l'arbre directement ici :



Pour plus d'informations :

→ [www.syndicatnutritionclinique.fr](http://www.syndicatnutritionclinique.fr)

→ [www.lescnocontreladenutrition.fr](http://www.lescnocontreladenutrition.fr)

Références : (1) Seguy D et al, Compliance to oral nutritional supplementation decreases the risk of hospitalisation in malnourished older adults without extra health care cost: Prospective observational cohort study, Clinical Nutrition, <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2019.08.005>  
(2) HAS, [www.has-sante.fr/jcms/p\\_3118872/fr/diagnostic-de-la-denuitration-de-l-enfant-et-de-l-adulte](http://www.has-sante.fr/jcms/p_3118872/fr/diagnostic-de-la-denuitration-de-l-enfant-et-de-l-adulte)





# Quoi de neuf au CERIN ?



La plupart d'entre nous le connaissent depuis longtemps, d'autres le découvrent peut-être aujourd'hui... Le CERIN - Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles - est le département santé du Cniel, l'interprofession laitière qui fédère notamment les éleveurs laitiers. Il délivre une information sourcée sur les produits laitiers au sein d'une alimentation globale. Depuis près de 30 ans, c'est un centre de ressources et d'actualités sur les liens entre l'alimentation et la santé, destiné aux professionnels de la santé et du social.

## Vos attentes sont prises en compte

Le CERIN réalise régulièrement des enquêtes, pour évoluer selon les besoins des professionnels. En 2019, un questionnaire de satisfaction a été proposé aux visiteurs du site internet du CERIN ainsi qu'aux abonnés à ses lettres numériques. La mobilisation

a été forte, puisque plus de 550 personnes ont répondu ; vous en faites peut-être partie...

Il est ressorti que **les professionnels de la santé et du social visitent principalement le site du CERIN pour se tenir informés de l'actualité**

**nutritionnelle, pour trouver des conseils pratiques et pour commander des brochures.**

Une demande de présence accrue du CERIN sur les réseaux sociaux a également été exprimée. ●



## Le CERIN : un concept avant-gardiste

En 1992, un médecin nutritionniste missionné par l'interprofession laitière suggère de créer une association à but non lucratif destinée à rendre service aux professionnels de santé : le CERIN. **Sa vocation : vulgariser et diffuser les connaissances scientifiques internationales sur les produits laitiers ainsi que sur les liens entre l'alimentation globale et la santé. Son équipe : médecin nutritionniste, diététicien-nutritionniste, docteur en sciences, documentaliste scientifique, assistante.**

Le CERIN est plus tard devenu le département santé de l'interprofession laitière. Depuis sa création, ce centre a diversifié ses actions selon les sujets d'actualités et les besoins des professionnels : brochures et dépliants, colloques, semaine de la nutrition, expositions, prix CERIN remis à des diététiciens et des conseillers en économie sociale et familiale, co-financement de projets de recherche, etc.

Un réseau de diététiciens a même été mis en place pour faire de l'information dans les régions sur des sujets spécifiques (ex. : prévention de la dénutrition). ●



## Un site internet et des outils optimisés



Grâce au questionnaire de satisfaction et à un atelier mobilisant des diététiciens pour observer leur navigation sur le site du CERIN, des évolutions ont vu le jour :

- **Le site internet [www.cerin.org](http://www.cerin.org) a été mis à jour, avec une navigation facilitée. Le fonds documentaire étant très riche, ses contenus (brèves scientifiques, articles, dossiers, paroles d'expert) sont désormais classés par thématiques :**
  - Populations
  - Pathologies
  - Nutriment
  - Aliments
- **Par ailleurs, des outils pratiques sont regroupés dans une rubrique « Des ressources exclusives pour les professionnels » :**
  - Boîte à outils
  - Fiches pratiques
  - Brochures

Diététicienne-nutritionniste et ingénieure, Charlotte Julien est chargée de communication au CERIN. Elle précise : « *Nous faisons encore évoluer la Boîte à outils, pour qu'elle rassemble les textes et liens de référence utiles aux diététiciens (courbes de poids, avis de l'Anses, recommandations de la HAS etc.)* ».

- **Le CERIN est désormais actif sur différents réseaux sociaux : Twitter, Facebook et plus récemment LinkedIn.** ●

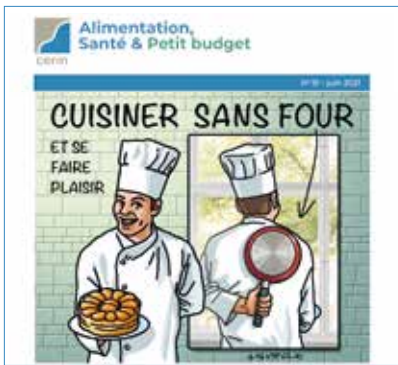


## Les lettres numériques gratuites



### « ALIMENTATION, SANTÉ ET PETIT BUDGET »

Cette lettre trimestrielle proposée historiquement par le CERIN est surtout destinée aux professionnels du secteur social et de la nutrition qui travaillent auprès de populations précaires ou ayant un budget contraint.



### « NUTRI-DOC »

Cette lettre bimestrielle également historique est destinée aux diététiciens-nutritionnistes et aux médecins. Elle propose des brèves tirées de la littérature scientifique internationale, pour vous faire gagner du temps de recherche, de traduction et de synthèse.



### « INFOS-NUTRITION »

Cette lettre mensuelle est destinée aux professionnels de santé et de la nutrition. Elle relaie les dernières actualités en nutrition (nouveaux avis, recommandations, enquêtes, outils...) et propose des liens vers les sites porteurs de ces actualités.



Vous pouvez vous abonner à ces lettres numériques sur le site [www.cerin.org/inscription/](http://www.cerin.org/inscription/) ou en flashant directement le QR code en bas de page.

## Une nouvelle brochure



Le CERIN actualise sa brochure « **Bien manger pour mieux grandir** » sur l'alimentation de l'enfant de 4 à 10 ans.

→ Elle sera vite disponible sur le site [www.cerin.org](http://www.cerin.org) : vous pouvez la télécharger ou la commander en version papier (rubrique « Des ressources exclusives pour les professionnels » / « Brochures »).

## Les événements du CERIN



## Retrouvez le CERIN :

→ Sur son site internet : [www.cerin.org](http://www.cerin.org)



→ Sur ses réseaux sociaux, qui proposent un relai constant de l'actualité nutritionnelle (publications, études, événements...) :

- @CERINnutrition
- @cerin.nutrition.sante
- Cerin

Le CERIN organise chaque année un symposium dans le cadre des JFN organisées par la SFN et la SFNCM. En novembre 2021, à Lille, le sujet portait sur **l'effet des matrices des aliments, avec un focus sur l'effet des produits laitiers sur la santé cardio-métabolique et musculo-squelettique**. Les intervenants étaient le Pr Arne Astrup (Danemark) et le Dr Sandra Iuliano (Australie).

→ Sur le site [www.cerin.org](http://www.cerin.org), accédez au compte-rendu de ce symposium, et visualisez une vidéo créée à l'occasion d'un webinaire organisé par l'EFAD sur la matrice alimentaire (recherchez « matrice »).

### Lexique des sigles utilisés :

- **Anses** : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail
- **EFAD** : European Federation of the Associations of Dietitians
- **HAS** : Haute Autorité de Santé
- **JFN** : Journées Francophones de Nutrition
- **SFN** : Société Française de Nutrition
- **SFNCM** : Société Francophone Nutrition Clinique et Métabolisme



# Quoi de neuf chez DANONE NUTRICIA RESEARCH ?

S'il est un savoir-faire centenaire chez Danone, c'est celui des ferments. Le centre de recherche compte 193 souches de ferments lactiques et de bifidobactéries, au sein d'une collection globale de 1 800 souches mises à disposition des scientifiques internes et des chercheurs du monde entier <sup>(1)</sup>.

## C'est quoi un ferment ?



Les ferments sont des micro-organismes vivants qui regroupent bactéries, moisissures et/ou levures capables de transformer une matrice alimentaire (lait, légume...) grâce à une fermentation. Cet article se concentre sur les bactéries lactiques qui interviennent dans la fermentation lactique de différents aliments comme, par exemple, les produits laitiers.

Le lactose, disaccharide naturel du lait composé de galactose et de glucose, est transformé par les ferments en acide lactique et en énergie. Chaque ferment génère un développement de textures et d'arômes particuliers en fonction de la durée et de la température de fermentation. ●

## C'est quoi un probiotique ?



L'OMS\* et la FAO\*\* ont défini les probiotiques comme les micro-organismes vivants qui, lorsqu'ils sont administrés en quantités adéquates, apportent un bénéfice santé à l'hôte <sup>(2)</sup>.

Certains ferments lactiques des genres Lactobacilles, Bifidobactéries ou Streptocoques ont des propriétés probiotiques <sup>(3)</sup>. Ceux qui arrivent vivants jusqu'à l'intestin peuvent par exemple modifier favorablement le fonctionnement de la muqueuse et celui du microbiote intestinal en place et aider à maintenir un bon équilibre intestinal. ●

## C'est quoi le microbiote intestinal ?

Le microbiote intestinal est un écosystème de 10 000 milliards de micro-organismes commensaux (bactéries, virus, levures...) vivant dans le tube digestif, protégeant l'épithélium de l'intestin grêle et du colon <sup>(4)</sup>.

Il se densifie et se diversifie progressivement dès la naissance, avant de se stabiliser vers la 3<sup>e</sup> année de vie et de décliner

avec le grand âge <sup>(4)</sup>. On constate une grande variabilité interindividuelle : parmi les 1 000 espèces bactériennes intestinales existantes, le microbiote d'un individu n'en compte que 160 en moyenne. En plus, les changements d'alimentation au cours de la vie, tout comme la prise d'antibiotiques ou les fluctuations hormonales, font partie des facteurs

pouvant avoir un impact sur le microbiote intestinal plus ou moins durablement.

Les différents travaux sur le microbiote intestinal l'impliquent dans des fonctions digestives, métaboliques, neurologiques ou immunitaires. Il est admis maintenant que **70 % du système immunitaire est localisé dans le système digestif** <sup>(5)</sup> et le microbiote participe

pleinement à son fonctionnement <sup>(4)</sup>.

La consommation de produits laitiers fermentés peut contribuer à apporter des bactéries probiotiques au système digestif. Comment la consommation de laits fermentés pourrait-elle avoir un effet sur la santé ? C'est l'objet de la méta-analyse présentée au verso. ●

## Des bactéries par milliards



### Yaourt

≥ 1,25 milliards par portion (125 g)  
5 à 6 h de fermentation

*Lactobacillus bulgaricus*  
+  
*Streptococcus thermophilus*



### Lait fermenté type Actimel

10 milliards par portion  
72h de fermentation

*Lactobacillus bulgaricus*  
+ *Streptococcus thermophilus*  
+  
*Lactocaseibacillus paracasei* ssp.  
*paracasei* \*\*\* CNM I-1518, ferment  
exclusif au produit Actimel



### Microbiote intestinal

Jusqu'à 10 000 milliards  
dans le colon <sup>(6)</sup>

Y dominent les Firmicutes (60 à 75 % des bactéries du microbiote), les Bactéroïdes (10 à 40 %), les Actinobactéries (3 %) et les Protéobactéries <sup>(7)</sup>





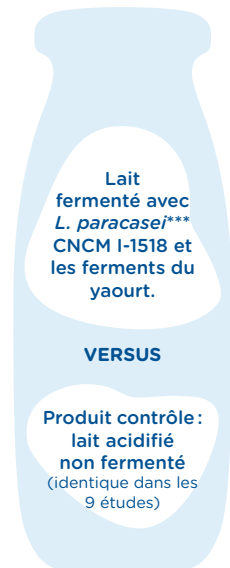
## Effets d'un lait fermenté sur les maladies infectieuses communes

Une méta-analyse s'est intéressée aux effets de la consommation d'un lait fermenté sur l'incidence, la durée et la sévérité des maladies infectieuses communes. Ce lait fermenté apportait les 2 ferments du yaourt (*L. bulgaricus* et *S. thermophilus*) et le *Lactocaseibacillus paracasei*\*\*\* ssp. *paracasei* CNCM I-1518 (*L. paracasei* CNCM I-1518) (8).

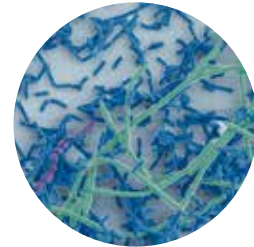
Cette dernière souche n'est pas inconnue. La première publication scientifique décrivant ses propriétés *in vivo* sur le système immunitaire date de 1993 (9), précédant un dépôt de brevet par Danone et son ajout à la collection de l'Institut Pasteur en 1994. Par ailleurs, la première étude sur l'association des 3 souches citées plus haut date de 1998, observant ses effets chez l'enfant.

Plus de 30 études cliniques avaient déjà été publiées sur le lien entre ces souches de ferments lactiques et le système immunitaire. Cette méta-analyse, financée par Danone Nutricia Research, s'est attachée à mieux cerner l'impact de l'alimentation sur la prévention de maladies infectieuses, qui, même si elles sont de courte durée habituellement, entravent le quotidien.

Cette publication scientifique est construite à partir de 8 publications, impliquant 9 études cliniques réalisées auprès d'enfants âgés de 2 ans et plus, d'adultes et de personnes âgées. ●



*L. paracasei*  
CNCM I-1518



*L. paracasei* CNCM I-1518  
+ *L. bulgaricus*  
+ *S. thermophilus*

### Maladies infectieuses communes



Elles englobent les infections respiratoires (rhumes, otites, bronchites etc.) et les infections gastro-intestinales (gastro-entérites).

Pour les patients atteints de ces infections, l'approche diététique habituelle peut préconiser une hydratation irréprochable, le fractionnement des repas et un certain repos digestif jusqu'à la disparition des symptômes. ●

## Enseignements et conclusions



Comparativement à la consommation du produit témoin ne contenant aucune souche, la consommation quotidienne de 2 bouteilles de lait fermenté (2 x 100 g) contenant les souches mentionnées ci-dessus :

→ Réduit significativement (- 19 %) le risque moyen de survenue d'une ou plusieurs maladies infectieuses communes.

→ Diminue le nombre moyen, par personne, de maladies infectieuses.

→ Ne montre cependant aucun impact significatif sur la durée et/ou la sévérité des maladies infectieuses.

En conclusion, les auteurs soulignent le potentiel de prévention contre les maladies infectieuses communes dans la population générale associé à la consommation d'un lait fermenté apportant les ferments *L. paracasei* CNCM I-1518 et les ferments du yaourt.

Les produits Actimel contiennent les ferments du yaourt et le *L. paracasei* CNCM I-1518. ●

\* OMS : Organisation mondiale de la santé

\*\* FAO : Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture

\*\*\* À la suite d'une étude phylogénétique (10), la classification du nom de genre des lactobacilles a évolué. Notamment, les *Lactobacillus paracasei* (ou *L. paracasei*) se nomment désormais *Lactocaseibacillus paracasei*.

Pour plus d'informations : [www.danone.fr](http://www.danone.fr)



- Références : (1) Danone, 2019. [danone.com/fr/stories/articles-list/danone-strains.html](http://danone.com/fr/stories/articles-list/danone-strains.html).
- (2) OMS, 2001. [fao.org/3/a-y6398f.pdf](http://fao.org/3/a-y6398f.pdf).
- (3) World Gastroenterology Organisation, 2017. Global Guidelines : Probiotics and prebiotics (disponible en ligne, en français).
- (4) Burcelin R et al, 2017. [inserm.fr/dossier/microbiote-intestinal-flore-intestinale](http://inserm.fr/dossier/microbiote-intestinal-flore-intestinale).
- (5) Vighi G et al, 2008. Clin Exp Immunol 153 (S1): 3-6.
- (6) Sender R et al, 2016. PLOS Biology 14:e1002533.
- (7) Sokol H, 2019. La Revue du Praticien (en ligne).
- (8) Poon T et al, 2020. Nutrients 12:3443. [mdpi.com/2072-6643/12/11/3443](http://mdpi.com/2072-6643/12/11/3443).
- (9) Portier A et al, 1993. Int J Immunother 9:217-224.
- (10) Zheng J et al, 2020. Int J Syst Evol Microbiol 70:2782-2858.





# Quoi de neuf chez ST HUBERT ?

L'entreprise St Hubert est attentive à l'évolution des apports nutritionnels des Français, son objectif étant de proposer des recettes répondant aux besoins des consommateurs. Du côté des lipides, il ressort clairement que la consommation d'acides gras essentiels est insuffisante.

## Comment s'y retrouver parmi les acides gras ?

Comme vous le savez, on distingue les acides gras saturés (AGS), les acides gras mono-insaturés (AGMI) et les acides gras poly-insaturés (AGPI).

Les AGPI présentent un intérêt particulier car c'est à cette catégorie qu'appartiennent les acides gras essentiels, des acides gras indispensables à l'organisme humain puisque celui-ci ne sait pas les synthétiser.

On compte 2 grandes familles d'acides gras essentiels <sup>(1)</sup> :

→ Les AGPI oméga 6, dont le précurseur indispensable et le représentant majeur est l'acide linoléique (LA).

→ Les AGPI oméga 3, dont le précurseur indispensable est l'acide alpha-linolénique (ALA).

Rappelons que le LA et l'ALA contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale <sup>(2)</sup>. ●

### Le saviez-vous ?

À partir de l'ALA peuvent être synthétisés des acides gras oméga 3 à longues chaînes : l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). Toutefois, la conversion de l'ALA en DHA étant limitée (< 5 %) <sup>(3)</sup>, le DHA est considéré comme indispensable ; il est donc recommandé de l'apporter par l'alimentation pour couvrir les besoins de l'organisme. ●

## Lipides : où en sont les consommations ?



Contrairement à une idée reçue, il n'y a pas de surconsommation de lipides totaux en France chez l'adulte, puisque leur apport représente 34 % de l'Apport Énergétique Sans Alcool (AESA). Cela est sensiblement inférieur aux Références Nutritionnelles pour la Population (RNP) en vigueur, qui sont de 35 à 40 % de l'AESA.

**Pour les acides gras oméga 6 et oméga 3, les apports quotidiens observés chez l'adulte sont nettement inférieurs aux recommandations <sup>(4)</sup> <sup>(5)</sup> :**

- Le LA représente 3,1 % de l'AESA (RNP = 4 %).
- L'ALA contribue à 0,4 % de l'AESA, soit moins de la moitié des apports recommandés (RNP = 1 %).
- Le DHA et l'EPA cumulent un apport de 286 mg (RNP = 500 mg).
- L'apport en DHA seul est de 169 mg (RNP = 250 mg). ●

## Avec St Hubert Oméga 3, cap sur les acides gras essentiels !

Dans ce contexte de manque d'apport en acides gras essentiels, il est important de sensibiliser la population à privilégier la consommation des aliments qui en contiennent. En ce qui concerne les matières grasses ajoutées, le PNNS 4 (2019-2023) <sup>(6)</sup> conseille de privilégier les huiles riches en ALA oméga 3 (telles que colza, noix...).

D'autres matières grasses végétales apportent des acides gras essentiels. C'est le cas notamment de « St Hubert Oméga 3 », une gamme de matières grasses végétales qui sont toutes naturellement riches en oméga 3 (grâce à l'utilisation d'huiles de colza et/ou de lin fabriquées en France).

La teneur en ALA oméga 3 de la recette St Hubert Oméga 3 Doux est par exemple de 5,1 g pour 100 g. À titre indicatif, une consommation de 2 X 10 g de St Hubert Oméga 3 Doux peut donc apporter 1 g d'ALA, soit 50 % de la recommandation d'apport pour cet acide gras <sup>(5)</sup>.

**La gamme St Hubert Oméga 3 ci-contre contribue à maintenir une bonne santé cardiovasculaire et se décline en variantes, pour répondre aux attentes et besoins des différents patients.**



St Hubert Oméga 3 Doux



St Hubert Oméga 3 Demi-sel



St Hubert Oméga 3 Sans sel



St Hubert Oméga 3 Sans huile de palme (existe en Doux et en Demi-sel)



St Hubert Oméga 3 DHA (recette apportant à la fois de l'ALA et du DHA)



## Une nouvelle gamme : les desserts végétaux « St Hubert Avoine »

Lors de vos consultations, vous observez certainement une évolution des modes de consommation en France :

- 48,7 % des foyers comptent au moins une personne flexitarienne,
- 2,8 % au moins une personne végétarienne,
- 0,9 % au moins une personne végétalienne <sup>(7)</sup>.

Face à ce constat, l'entreprise St Hubert a décidé de poursuivre la diversification de son offre pour accompagner les envies végétales de ses consommateurs, en suivant ses fondements que sont la gourmandise et la qualité nutritionnelle.

En 2021, cela se concrétise par le lancement d'une alternative

aux desserts habituels, la gamme « St Hubert Avoine » : des desserts 100 % végétaux\*, à base d'avoine, riches en fibres, sans arômes artificiels ni colorants.

Ces desserts sont fabriqués en France ; ils peuvent être consommés au petit déjeuner, en dessert ou au goûter. ●

### → Quels sont les bénéfices de St Hubert Avoine ?



• Apportant au moins 3 g de fibres pour 100 kcal, tous les desserts St Hubert Avoine sont riches en fibres et contribuent ainsi à augmenter les apports en fibres. Une bonne nouvelle, dans un contexte où ces apports restent insuffisants... En effet, alors que l'Anses a fixé l'apport satisfaisant en fibres à 30 g par jour <sup>(8)</sup> pour les adultes, la dernière enquête nationale de consommation rapporte que ces derniers en consomment en moyenne 19,6 g par jour <sup>(9)</sup>.

• Les desserts St Hubert Avoine possèdent par ailleurs une teneur maîtrisée en sucres. D'une part, la recette St Hubert Avoine Nature est naturellement sans sucres. D'autre part, hors St Hubert Avoine Framboise, les recettes St Hubert Avoine aux fruits et au chocolat sont à teneur réduite en sucres : elles contiennent 30 % de sucres en moins que la moyenne des desserts végétaux à base d'avoine aux fruits et au chocolat. Rappelons que l'Anses recommande aux adultes un apport inférieur à 100g par jour de sucres hors lactose <sup>(10)</sup>. Elle estime par ailleurs que 23 % des adultes âgés de 18 à 34 ans dépassent cet apport, ainsi que 18 % des plus de 35 ans.

• La gamme de desserts St Hubert Avoine porte un Nutri-Score A (références Nature et Citron) ou B (autres références). ●

### Mieux connaître l'avoine <sup>(11)</sup>

Cette céréale a des besoins en eau faible, pousse facilement sur une grande variété de sols et contribue à réduire l'érosion des sols sur lesquels elle est cultivée, grâce à sa couverture végétale. L'avoine permet aussi un bon contrôle des mauvaises herbes, ce qui limite les besoins en herbicides pour les cultures qui lui succèdent.

### → La gamme et les apports nutritionnels



Elle comporte 6 recettes :

- St Hubert Avoine Nature
- St Hubert Avoine Citron
- St Hubert Avoine Framboise
- St Hubert Avoine Chocolat
- St Hubert Avoine Pomme saveur Caramel
- St Hubert Avoine Mangue

Celles-ci sont disponibles en packs de 4 pots individuels de 100 g. Les références Nature et Chocolat existent aussi en gros pots à partager, au format 350 g. ●



### • ST HUBERT AVOINE NATURE : VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G (SOIT UN POT INDIVIDUEL)

Énergie (kcal)	63
Matières grasses (g) :	4,0
dont acides gras saturés (g)	1,9
Glucides (g) :	3,7
dont sucres (g)	0,3
Fibres alimentaires (g)	3,7
Protéines (g)	1,3
Sel (g)	0,01

- Pour en savoir plus sur St Hubert : [www.sthubert.fr](http://www.sthubert.fr)
- Et pour découvrir le tableau qui regroupe les valeurs nutritionnelles de tous les produits St Hubert (matières grasses, desserts...), veuillez scanner directement ce QR code :



\* 100 % des ingrédients agricoles sont d'origine végétale.

Références : (1) Anses, Les lipides, site [www.anses.fr](http://www.anses.fr) mis à jour le 15/03/2021. (2) Règlement (UE) n° 432/2012. Effet bénéfique obtenu par la consommation journalière de 2 g d'ALA ou 10 g de LA dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, associée à un mode de vie sain. (3) Anses, Actualisation des apports nutritionnels conseillés pour les acides gras, 2011. (4) Anses, Apport moyen en acides gras pour la population adulte française (18-79 ans), issu de l'analyse des données d'INCA 3, 2017. (5) Les précis de diététique, Recommandations nutritionnelles pour la population, 2020. (6) PNNS, Brochure pour les professionnels « L'essentiel des recommandations sur l'alimentation pour les adultes », [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr), 2021. (7) Kantar, LinkQ Flexitarisme, Juin 2021, 12 000 répondants. (8) Anses, Équilibre entre les macronutriments, Recommandations d'apport en fibres, Rapport, 2016. (9) Anses, Étude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 3. Avis de l'Anses. Rapport d'expertise collective. Juin 2017. (10) Anses, Actualisation des repères du PNNS : établissement de recommandations d'apport de sucres, 2016. (11) Husson O. et al, Fiches techniques plantes de couverture : graminées annuelles. Avoine : Avena sativa et Avena stridosa. In : Manuel pratique du semis direct à Madagascar. Vol. 3. CIRAD. Antananarivo : CIRAD, 8 p., 2012.



# Quoi de neuf chez KELLOGG'S ?



Créée en 1906 sur une ambition nutritionnelle, l'entreprise Kellogg's veut aujourd'hui informer les diététiciens de la simplicité de ses procédés de fabrication, des progrès réalisés et des engagements pris « du champ à la table du petit-déjeuner », vers plus de durabilité.



## « Cultivons la Simplicité »

C'est l'intitulé du Manifeste rassemblant toutes les démarches convergentes d'un plan sur 10 ans, visant à promouvoir des modes de production et de consommation plus sains et durables, tout en limitant l'impact sur l'environnement. Ce plan repose sur 3 piliers. ●

## 1<sup>er</sup> pilier : nutrition

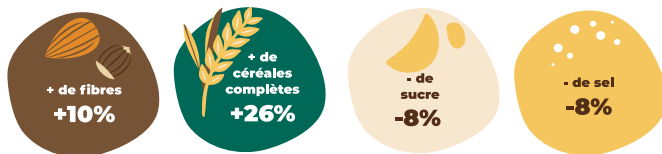
### → Améliorations nutritionnelles

Elles résultent d'un **savoir-faire patient pour trouver un juste équilibre entre goût et nutrition** et aboutir à une recette sans ajout d'édulcorant et **testée-approuvée par les consommateurs**.

Pour le **sucre**, un taux minimal s'impose pour, à la fois, qu'il remplisse ses rôles technologiques (apparence, goût, texture, « machinabilité ») et pour que le produit plaise au palais de la plupart des

consommateurs (encore plus délicat pour les recettes historiques).

De même, **pour le sel**, un taux minimal permet de garantir l'apparence et la texture des produits. En dessous, les produits retiennent l'eau ou peuvent devenir friables. Des progrès significatifs ont déjà été réalisés ces 10 dernières années, comme le rappelle l'illustration ci-dessous.



Améliorations nutritionnelles sur l'ensemble des recettes de céréales Kellogg's vendues en France entre 2010 et 2020 pondérées par les volumes.

### LES INNOVATIONS TECHNOLOGIQUES ET ORGANOLEPTIQUES SE POURSUIVENT POUR ALLER PLUS LOIN EN NUTRITION.

→ D'ici fin 2022, partout en Europe, Kellogg's aura supprimé au moins **10 % de sucres** et **20 % de sel** des recettes de céréales destinées aux enfants, sans compromis sur le goût.

En France, **Coco Pops Original** contient déjà **30 % de sucres en moins** par rapport à la moyenne des autres céréales chocolatées

pour enfants du marché et 50 % de sucres simples en moins par rapport à la recette historique. Elle est aujourd'hui Nutri-Score B.

→ D'ici fin 2023, la plupart des céréales pour le petit-déjeuner sera « source de fibres » (≥ 3 g pour 100 g) ou « riche en fibres » (≥ 6 g pour 100 g). ●

### → Affichage du Nutri-Score



Actuellement, tous les emballages de céréales et de barres Kellogg's sont porteurs du Nutri-Score (NS).

Aujourd'hui, **65 % de l'ensemble des céréales et des barres Kellogg's ont un Nutri-Score A, B ou C** : 9 % des recettes ont un NS A,

15 % un NS B, 41 % un NS C, 35 % un NS D, et aucune n'a de NS E (source : Kellogg's).

Les engagements d'amélioration nutritionnelle cités plus haut vont faire évoluer les Nutri-Scores, comme le résume la frise ci-dessous.

### NUTRI-SCORE (NS) DES CÉRÉALES POUR LE PETIT-DÉJEUNER KELLOGG'S (FRANCE)

	FIN 2021	2022	2023
<b>Destinées aux enfants</b> (7 recettes)	42 % ont un NS B (Coco Pops, Rice Krispies et Miel Pops Bio)		100 % avec un NS A ou B
<b>Gamme Special K</b> (7 recettes)	42 % ont un NS A (Protein, Amandes & miel, Nature) 58 % ont un NS C (Original, Fruits rouges, Chocolat noir, Chocolat au lait)	NS B pour Original (dès janvier)	NS B pour toute la gamme (sauf Chocolat noir et Chocolat au lait)
<b>Toutes confondues</b>	65 % ont un NS A, B ou C 24 % ont un NS A ou B		38 % des recettes avec un NS A ou B

### Céréales ou pain au petit-déjeuner ?

L'apport nutritionnel d'un petit-déjeuner équilibré intégrant 50 g de céréales chocolatées, du lait et un kiwi est semblable à un petit-déjeuner classique fait de 40 g de pain, de confiture, de lait chocolaté et d'un kiwi. ●



312 kcal ; 57 g de glucides dont 23 g de sucres ; 3,9 g de lipides ; 5,4 g de fibres



276 kcal ; 55 g de glucides dont 32 g de sucres ; 4,5 g de lipides ; 6,1 g de fibres





## → Ingrédients et fabrication simples

Le premier ingrédient des céréales du petit-déjeuner est une céréale ou un mélange de plusieurs céréales. Aujourd'hui déjà, aucun conservateur ni colorant artificiel n'entre dans les recettes. D'ici 2024, le dernier arôme artificiel pourra être enlevé (arôme vanille dans Coco Pops Original). Malgré la grande diversité des produits, pour la plupart des recettes,

seulement 4 ou 5 étapes simples de préparation sont nécessaires.

→ Les grains sont soit étalés pour en faire des pétales, soit soufflés. Par exemple, chaque pétale de Corn Flakes est fait à partir de 1 seul grain de maïs ; chaque grain de Coco Pops est 1 grain de riz soufflé puis chocolaté.

→ La cuisson se fait à la vapeur ou

au four, ce qui permet de préserver au maximum la qualité de la matière première. La cuisson-extrusion ne concerne que de très rares recettes basées sur une pâte multi-ingrédients, cuite puis fourrée (ex. : Trésor).

**Quel que soit le procédé de fabrication, les glucides complexes restent le nutriment prédominant dans toutes les recettes. ●**

## 2<sup>e</sup> pilier : environnement

Un approvisionnement auprès de filières responsables est déjà effectif pour 10 des ingrédients principaux : le maïs, le blé, le riz, le sucre issu de la betterave et de la canne, les fruits rouges et raisins secs, l'huile de palme, la vanille et le cacao. Il s'appliquera à 20 ingrédients d'ici 2030.

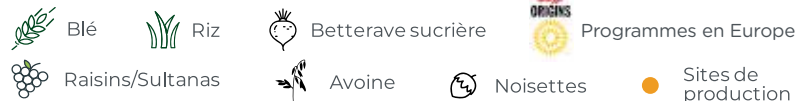
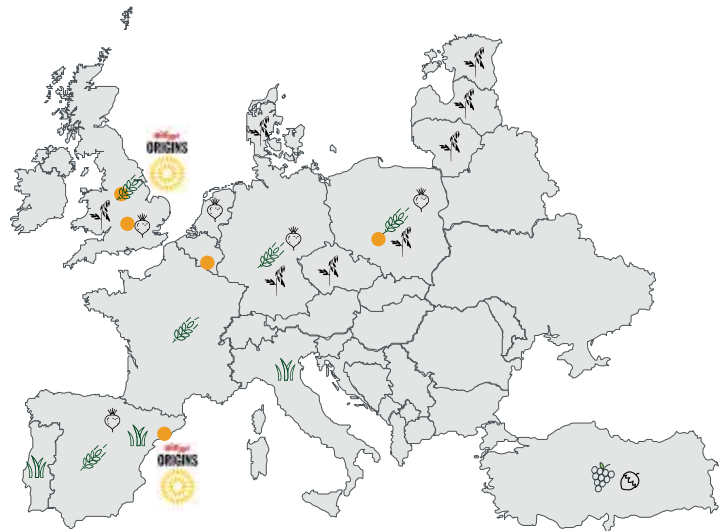
En Europe, l'approvisionnement se fait au plus près des sites de production (cf. carte ci-contre) et **75 % des matières premières**

sont européennes. Par exemple, du blé de France est utilisé pour les céréales Special K. Aucun ingrédient utilisé par Kellogg's en Europe n'est issu d'OGM.

Le programme « Kellogg's Origins », conçu avec des scientifiques et des ONG spécialisées, soutient les agriculteurs dans leur transition vers des pratiques agricoles plus durables (biodiversité préservée, résilience climatique, pratiques régénératives). ●



### ZOOM SUR L'APPROVISIONNEMENT EUROPÉEN



## Quelle portion pour le petit-déjeuner ?

Les recommandations du GEM-RCN\* 2015 peuvent vous servir en consultation :

- Enfants en maternelle : 25 à 35 g
- Enfants en classe élémentaire : 40 à 45 g
- Adolescents et adultes : 50 à 60 g

Sur ses emballages, Kellogg's propose deux repères en fonction des recettes :

**30g** portion adaptée pour un enfant de 6 ans

**45g** portion moyenne adaptée pour un adulte

\* Groupe d'étude des marchés de restauration collective et nutrition

Pour plus d'informations : [www.kelloggs.fr](http://www.kelloggs.fr)



## 3<sup>e</sup> pilier : communautés

En France, Kellogg's s'engage dans la lutte contre la précarité alimentaire. L'entreprise soutient différentes communautés sous forme de dons aux banques alimentaires depuis 2010 et d'un partenariat avec le réseau d'épicerie solidaires ANDES (ouverture de 35 nouveaux points en 2021). De plus, depuis 2013, Kellogg's encourage ses employés à participer à des journées de bénévolat dans les associations qui luttent contre la précarité alimentaire. ●

### Rien que pour vous...

Kellogg's France propose sur le Club Linda Nutrition\* :

→ Pour aller plus loin sur le développement durable, téléchargez le document « Kellogg Company présente ses engagements pour la planète et pour une meilleure alimentation » à la rubrique Documents & Outils du Club Linda Nutrition\*.

→ Visionnez une vidéo montrant la simplicité des procédés de fabrication des céréales du petit-déjeuner. Un email vous annoncera sa mise en ligne prochaine.

\*Inscrivez-vous gratuitement au Club Linda Nutrition sur [www.linda-nutrition.fr](http://www.linda-nutrition.fr)







## Cadeau !

Linda se construit au fil des mois pour vous transmettre le mieux possible des informations venant des entreprises engagées en nutrition qui ne vous parviendraient peut-être pas autrement.

Nous avons maintenant besoin de vous, de votre avis, pour être sûres de mener à bien cette mission et d'utiliser les bons formats aux bons moments. Répondez au questionnaire ci-dessous, envoyez vos remarques par email ou via la zone contact du Club, parlez-nous..., ce serait le plus beau cadeau à nous faire !

## Pour la suite, nous tenons compte de votre avis !

Votre point de vue nous aidera à aller chercher plus précisément les données qui vous seront utiles et à concocter de nouveaux numéros qui vous ressemblent.

→ **COCHEZ ET PHOTOGRAPHIEZ VOS RÉPONSES CI-DESSOUS**

pour nous les envoyer sur [contact@linda-nutrition.fr](mailto:contact@linda-nutrition.fr)

→ **OU FLASHEZ CE QR CODE** pour faire cela directement en ligne :



\* Possibilité de cocher plusieurs réponses pour les questions précédées d'un astérisque

### 1. Concernant les informations relayées dans la LETTRE (version papier), êtes-vous ?

- Globalement satisfait(e)
- Globalement déçu(e)

### 2. Concernant les informations relayées sur le CLUB (web), êtes-vous ?

- Globalement satisfait(e)
- Globalement déçu(e)

### 3. \* Quels sont les aspects qui vous plaisent le plus ?

- La rédaction par des diététiciens
- Le sérieux des informations
- Le caractère nouveau ou original des informations
- Les QR codes menant vers des informations complémentaires
- La possibilité de télécharger des documents (sur le Club)

### 4. \* Quels sont les contenus qui vous plaisent le plus ?

- Les résultats d'études scientifiques, d'enquêtes etc.
- Les informations sur les produits : fabrication, composition etc.
- Les astuces pratiques
- Les publications et événements
- Les portraits de diététiciens

### 5. \* Linda collecte et relaie des informations provenant d'entreprises, de marques ou de collectives alimentaires. Selon vous :

- J'ai besoin de ces informations
- C'est un gain de temps dans ma collecte d'informations

- Le filtre Linda permet de prendre du recul et de retenir ce qui est important pour ma pratique
- Ça m'aide à mieux comprendre certaines contraintes de fabrication ou de communication
- Ces informations m'aident à répondre à certaines questions qui me sont posées
- Ces informations sont un peu trop publicitaires

### 6. \* Quel type d'informations voulez-vous que Linda demande aux entreprises agro-alimentaires ?

- Les résultats d'études nutritionnelles ou de sondages menés auprès des consommateurs (habitudes, préférences...)
- Les engagements et les progrès de filières ou d'entreprises pour une meilleure nutrition
- Des astuces pratiques
- Plus de valeurs nutritionnelles
- Les process de fabrication et leur incidence nutritionnelle
- Le niveau d'implication de nutritionnistes au sein des structures ou en externe
- Les éléments de communication pour professionnels de santé (conférences, documents, sites dédiés, rencontres...)

### 7. \* Sur le Club, nous souhaitons vous proposer davantage d'événements exclusifs organisés avec les entreprises, marques et collectives. Quels formats vous plairaient le plus ?

- Interviews de diététiciens
- Interviews d'autres professionnels de la nutrition (ingénieurs, médecins, sociologues...)

- Liens avec le monde agricole
- Visites virtuelles de lieux de production
- Conférences scientifiques courtes
- Symposium de plusieurs heures, avec plusieurs intervenants
- Présentations de produits ou de gammes (origines, ingrédients, nutriments, recettes ou menus associés, tours de main...)

### 8. \* Si vous lisez la Lettre Linda mais n'êtes pas membre du Club Linda Nutrition, c'est parce que :

- Je n'ai pas trouvé le temps de m'inscrire
- J'ai déjà trop d'informations me parvenant en numérique
- Je ne suis pas adepte du numérique
- Je ne pense pas trouver d'informations et d'événements qui m'intéressent sur le Club





Florence est l'une des rares diététiciennes journalistes reconnues. Elle vulgarise avec talent les données scientifiques grâce à une plume très souple et à un travail méticuleux en amont...

### Le journalisme, c'était ta vocation première ?

Plutôt un coup de tête ! Pendant mon BTS diététique, j'étais déçue des articles de nutrition grand public que je lisais. Une fois diplômée, j'ai eu envie de changer les choses et au premier appel, j'ai décroché des commandes pour *Médecines Douces* ! Oui, c'était une autre époque... Pour compléter mon activité, j'exerçais dans un centre de consultations en nutrition. Au-delà de la pratique diététique, ce poste m'a appris à me présenter aux professionnels de santé du quartier et à vendre mes prestations. Quand le centre a fermé, il a été naturel d'ouvrir mon propre cabinet.

### Beaucoup d'entre nous t'ont déjà croisée... Raconte !

Il m'arrive d'animer des stands pour des entreprises agroalimentaires lors de congrès nutrition ou santé. J'adore cette transmission : présenter les travaux de recherche et les produits innovants à un public médical et paramédical... Dans ce même esprit de transmission, on m'a demandé de rédiger les pages d'un site internet centré sur la recherche en nutrition. Cette mission était plus scientifique qu'à mon habitude et j'ai bien aimé relever ce défi.

### La prévention, ça te parle ?

Absolument ! D'ailleurs, j'ai remplacé mes consultations individuelles par des ateliers de prévention en groupes, avec le réseau Paris Diabète. Je m'y sens à ma place car j'aide à positiver.

### Avec tout ça, il te reste de l'énergie pour rédiger ?

Au début, j'accompagnais mes patients la semaine et, le week-end, je rédigeais mes articles pour la presse féminine ou santé. À partir des années 2000, j'ai boosté cette activité en travaillant avec plus de titres, en m'ouvrant à d'autres rubriques, et en me lançant aux côtés de *doctissimo.fr*, avant-gardiste pour l'époque.



© Adobe Stock

### Quels sont les talents requis pour bien écrire ?

**La disponibilité**, car c'est une activité chronophage et on écrit souvent dans l'urgence.

**La curiosité**, aussi. Je savoure l'interview des leaders d'opinion en nutrition et santé que j'ai la chance de pouvoir sélectionner parmi les plus passionnants. Et puis, je lis les publications récentes, car tout évolue rapidement. La base biomédicale *PubMed* est une alliée et j'encourage tous les diététiciens à savoir l'utiliser.

**Le travail en mode « équipe »**, enfin, avec les chefs de rubriques : connaître leur objectif, maîtriser la maquette et le nombre de signes par page, accepter les coupes de texte... Globalement, j'ai suffisamment de liberté et je valide toujours mes écrits avant leur impression.

### Quels sont les sujets d'avenir ?

Clairement, le microbiote, l'alimentation durable et le plaisir alimentaire sont en vogue actuellement.

### Mais l'avenir à mon sens, c'est l'activité physique adaptée !

Je développe activement ce volet, étant sportive et persuadée des bénéfices santé. Je pousse les lecteurs à bouger, ça me tient à cœur. J'écris depuis peu pour *Healthy Fit Magazine*, avec déjà un dossier sur le sport pendant la grossesse et un autre sur les activités Les Mills, dont les programmes évoluent avec les connaissances scientifiques et sont validés par des médecins. J'ai un

autre dossier de prévu sur le step et le LIA (low impact aerobic), des cours « fun » en musique, parfaits pour les personnes qui n'aiment pas le sport. **Je vais continuer à développer cet axe qui est tellement complémentaire de l'alimentation.** D'ailleurs, je me forme à des disciplines que je connais peu pour mieux les préconiser. ●

### Pour échanger avec Florence :

✉ [florencedaine809@gmail.com](mailto:florencedaine809@gmail.com)



### En quelques mots...

#### • Ton allergie principale ?

L'utilisation de l'impératif, je n'aime pas du tout ! On n'a pas la science infuse pour se permettre de formuler des injonctions. Il faut savoir être modeste car ce qu'on préconise aujourd'hui sera à moduler demain.

#### • Une lecture à conseiller ?

Ce sera une expo ! Sur les algues marines et leurs propriétés, jusqu'en septembre 2022 à l' Aquarium tropical de la Porte Dorée (Paris)... J'y vais bientôt ! Je recommande aussi « *Le grand livre de l'alimentation intuitive* », par Alicia Sicardi et le Dr Vincent Florent, éd. Leduc, 2021.



## 100 000 milliards de bactéries



Un ouvrage où plusieurs chercheurs experts abordent les liens entre dysbiose et pathologies, les traitements possibles, et la prévention du déséquilibre du microbiote intestinal. « Microbiote intestinal et santé humaine » est dirigé par le Dr Jean-Michel Lecerf et Nathalie Delzenne (éd. Elsevier Masson).

→ [elsevier-masson.fr](http://elsevier-masson.fr)  
(rechercher « microbiote »)

## Les psychothérapies



Psychoanalyse, EFT, hypnose, analyse transactionnelle, psychocorporel, chamanisme, art-thérapie, EMDR... Quelles indications, pour qui et avec quelle efficacité ?

Un hors-série de *Sciences Humaines*, pour informer et guider vos patients.

→ [scienceshumaines.com/les-psychotherapies\\_fr\\_813.htm](http://scienceshumaines.com/les-psychotherapies_fr_813.htm)

## Manger et bien courir



Ce « Guide de nutrition du traileur » allie conseils pratiques, explications scientifiques et témoignages de traileurs de tous niveaux : filières énergétiques, index glycémique, stock de glycogène, aliments riches en vitamines et minéraux, ravitaillement, troubles digestifs, hydratation, menus et recettes maison.... (éd. Du Chemin Des Crêtes).

→ [unitheque.com](http://unitheque.com)  
(rechercher « traileur »)

## Quand et comment diversifier ?



Le site du PNNS étoffe ses pages : conseils pour les parents, articles, vidéos tutos, recettes, guide et affiche à télécharger, pour tout savoir sur la diversification alimentaire, étape par étape, jusqu'à l'autonomie des enfants (et des parents !).

→ [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

## Alimentation, cultures et religions

Comment adapter vos conseils aux habitudes alimentaires de familles de toutes cultures, de tous pays et de toutes confessions ?

Formation en une journée, proposée par le Dr Laurence Plumey aux professionnels de santé pour aborder selon les différentes cultures : alimentation déséquilibrée, surpoids, dyslipidémie, diabète et précarité. Journée d'EPM Nutrition, 7 avril 2022, à Saint Cloud (92). Attestation de Formation Continue en Nutrition.

→ [epm-nutrition.org](http://epm-nutrition.org)  
Rubrique EPM Journées

## 1 000 bonnes idées durables



Premier livre de *La Ruche qui dit Oui !* pour fêter ses 10 ans d'engagement vers la transition écologique, intitulé « L'étape d'après ». Le réseau de vente en circuit court propose de passer à plus grande échelle pour consommer local, trier ses déchets, et « ne plus mâcher les yeux fermés » (éd. Marabout).

→ [alamaison.laruchequiditoui.fr](http://alamaison.laruchequiditoui.fr)  
(rechercher « étape »)

## Alimentation saine et durable



Ce rapport rédigé par France Stratégie et remis à l'Assemblée nationale permet une vision d'ensemble des politiques publiques concourant à l'alimentation, à ses qualités nutritionnelles, sanitaires, organoleptiques et à sa durabilité. S'y croisent le social, la santé, l'environnement, l'agricole, l'industriel, l'économie... S'y discutent le surpoids et l'obésité, l'aide alimentaire, la santé mentale, les malnutritions...

→ [strategies.gouv.fr](http://strategies.gouv.fr)  
(rechercher « alimentation durable »)

## Nutrition et insuffisance rénale



Vous voulez renouer avec l'équilibre phosphocalcique, la prise en charge nutritionnelle du patient dialysé, en insuffisance rénale, diabétique de surcroît, du patient transplanté... ? Cette formation « postbasique » d'une durée de 21 h avec évaluations, est faite pour vous ! Proposée par l'AFDTN à Paris en mars ou en octobre 2022.

→ [afidtn.com](http://afidtn.com)  
Rubrique Formations / Nutrition

## Disgusting food museum



Cette expo suédoise est de passage au Cap Sciences à Bordeaux jusqu'en janvier 2022. Immersion sensorielle, vous y verrez, toucherez et sentirez 80 des aliments les plus dégoûtants du monde (bien que prisés ailleurs). Jus de grenouille, requin fermenté, chauve-souris, œufs de cent ans... ; certaines recettes seront même à déguster sur place. Bon appétit !

→ [cap-sciences.net](http://cap-sciences.net)  
Rubrique Expositions





# Actualités nutritionnelles

## Nutrition pour futurs médecins



Rédigé par le Collège des Enseignants de Nutrition des facultés de médecine (CEN), cet ouvrage traite des fondamentaux en nutrition et des pathologies nutritionnelles. Il s'agit du programme de la 2<sup>e</sup> année de médecine, riche de tableaux, de schémas et de QCM pour s'auto-évaluer (éd. Elsevier Masson).

→ [elsevier-masson.fr](http://elsevier-masson.fr)  
(rechercher « nutrition »)

## ISN 2022 : en France !



Le 4<sup>e</sup> Symposium International de Nutrition aura lieu à Lille les 27 et 28 janvier 2022, organisé par les Sociétés de nutrition françaises et britanniques. À l'honneur : les changements climatiques, la transition écologique et l'alimentation urbaine et durable.

→ [nutrition-symposium.com](http://nutrition-symposium.com)



## Escape NutriGame®

Ce jeu d'énigmes à résoudre en équipe développe les compétences en nutrition-santé des jeunes entre 15 et 29 ans. Les éléments de 2 scénarios sont à télécharger ou à commander si vous préférez avoir le coffret. Le Cnam ISTNA propose aussi une formation à l'animation de ce jeu. Serez-vous le prochain game master ?

→ [escape-nutrigame.fr](http://escape-nutrigame.fr)

## JABD 2022 : êtes-vous inscrits ?

**Vendredi 4 février 2022**, aura lieu la Journée Annuelle Benjamin Delessert en présentiel (Paris 12<sup>e</sup>) et en virtuel. Deux thématiques sont au programme :

- Rythmes alimentaires : quid du jeûne ?
- Olfaction et comportement alimentaire

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



→ [jabd.fr](http://jabd.fr)



## Alimentation et image du corps



Dispositif à télécharger en support de vos interventions auprès de jeunes : être à l'écoute de ses sensations, manger en pleine conscience, détecter un TCA, quiz, mots croisés, checklist du jour...

La brochure est l'un des outils employés dans l'atelier « Prends en main ta santé » du Crips Île-de-France.

→ [lecrips-idf.net](http://lecrips-idf.net)  
(rechercher « brochure corps »)

## Les obésités : Médecine et chirurgie



Enfin reconnue cette année par la Commission Européenne comme maladie chronique, l'obésité est plurielle. Détaillant les nouveaux concepts et avancées thérapeutiques, cet ouvrage est rédigé par plusieurs médecins et chercheurs reconnus, coordonnés par le Dr Jean-Michel Lecerf (éd. Elsevier Masson).

→ [elsevier-masson.fr](http://elsevier-masson.fr)  
(rechercher « les obésités »)

## Vous aimez la Lettre Linda ?

### Poussez la porte du Club Linda Nutrition !

Le Club prend de l'essor : les rubriques et les pages s'étoffent au fil des mois, les actus se font plus régulières et les documents à télécharger plus nombreux.

On vous concocte des événements sur-mesure, exclusifs pour vous, diététiciens membres du Club.

Adhérez gratuitement : sur [linda-nutrition.fr/club-linda-nutrition](http://linda-nutrition.fr/club-linda-nutrition) ou en scannant le QR code ci-contre.

Comment m'inscrire au Club Linda Nutrition ?

Rien de plus simple ! Je scanne ce code !



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 2021

Directrice de la publication : Audrey Aveaux

Rédactrices en chef : Audrey Aveaux, Patricia Boulos

Conception graphique : ozone-studio.com

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](mailto:contact@linda-nutrition.fr)

Site : [linda-nutrition.fr](http://linda-nutrition.fr)