

Linda



Lettre d'informations nutritionnelles pour diététiciens avertis

Sept 2022 - N° 9

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.

Festival de bonne humeur

Les semaines qui suivent la rentrée apportent des changements de rythmes, d'heure, de saison... L'énergie est plus vibrante, l'activité plus intense, et ça fait du bien. **Chez Linda aussi, ça pulse !**

Avec beaucoup d'adrénaline, nous vous annonçons que **le 1^{er} Festival Diét' en Scène est lancé !**

Ce sera le **14 mars 2023 à Paris.**

Nous avons reçu la candidature de diététiciens prêts à vous présenter leurs travaux et le programme retenu par le Comité scientifique est finalisé.

Bloquez votre agenda et rendez-vous en page 2 pour plus de détails...

Les inscriptions sont ouvertes !

D'autres succès nous euphorisent, comme vos réponses nombreuses au **Baromètre de la Pratique des Diététiciens**. Merci pour ce dynamisme ! Une synthèse de vos réponses sera prochainement partagée en ligne sur le Club Linda Nutrition (adhésion gratuite à partir du site linda-nutrition.fr).

Bravo les Diétés' !

L'équipe Linda Nutrition ●



Sommaire



- p.2 → Le Festival **Diét' en Scène**
- p.3 → Quoi de neuf dans **l'univers végétal ?**
- p.5 → Quoi de neuf chez **KELLOGG'S ?**
- p.7 → Quoi de neuf au **département scientifique de YAKULT ?**
- p.9 → Quoi de neuf chez **McDONALD'S FRANCE ?**
- p.10 → Portrait de **Elise BRICOULT**
- p.11 → Actualités nutritionnelles

« Je pratique la diététique comme je l'aurais voulue si j'étais patiente. »

Elise BRICOULT - Retrouvez son interview en page 11

Quel est le concept de Linda ?

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

Calendrier nutritionnel



- **13 oct : ALIM50+**, colloque sur l'alimentation des personnes âgées en perte d'autonomie à domicile, à Paris ou en distanciel. → alim50plus.org
- **27-29 oct : JED de l'AFDN 2022**, Journées européennes francophones des diététicien.nes, à Lyon. → afdno.org
- **16-18 nov : JFN 2022**, Journées francophones de nutrition, à Toulouse. → lesjfn.fr
- **18-25 nov : Semaine nationale de la dénutrition**, demandez votre kit de communication. → luttecontreladenutrition.fr
- **6-11 déc : IUNS-ICN 2022**, Congrès international de nutrition, à Tokyo (Japon). → icn22.org
- Retrouvez régulièrement d'autres manifestations dans la rubrique « Agenda » du site www.linda-nutrition.fr et sur le fil Twitter @NutritionLinda (suivez-nous !). **À vos agendas !**

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

Festival Diét' en Scène – 1^{re} édition : c'est parti !



Chers diététiciens, nous vous l'avions annoncé il y a quelques mois : rien que pour vous, l'équipe Linda Nutrition organise le 1^{er} Festival Diét' en Scène !

INSCRIVEZ-VOUS



★ Où et Quand ?

À Paris → Le 14 mars 2023

★ Pourquoi ?

Parce que notre profession le vaut bien !

Et plus sérieusement : parce que nous avons plein de choses à nous dire, plein de sujets professionnels sur lesquels échanger, et que les occasions de nous voir se raréfient.

★ Comment ?

Retrouvez le programme détaillé et les modalités d'inscription sur le site www.linda-nutrition.fr, rubrique « Le Festival ».

Bloquez rapidement votre agenda, car le nombre de places est volontairement limité pour favoriser des échanges qualitatifs et fructueux.

★ Quoi ?

Au fil de la journée alterneront :

→ **Des conférences-débats, proposées et animées par vous, les diététiciens.**

Vous pourrez débattre entre professionnels sur des problématiques nutritionnelles d'actualité à appliquer tout de suite à votre pratique quotidienne.

Merci à tous ceux d'entre vous qui ont proposé leurs idées et candidatures !

→ **Des échanges en mode « salon professionnel », animés par des entreprises engagées en nutrition et leurs experts.**

Celles-ci vous proposeront de discuter en petits comités et vous apporteront en toute transparence des connaissances et outils pratiques. ●

PLACES LIMITÉES

Les inscriptions sont ouvertes !



LE 1^{er} FESTIVAL DIÉT' EN SCÈNE, C'EST À PARIS LE 14 mars 2023 !

Retrouvez dès à présent le programme détaillé et les modalités d'inscription sur le site www.linda-nutrition.fr, rubrique « Le Festival ».

À très bientôt pour partager ensemble cette belle aventure !

Linda



Quoi de neuf dans l'univers végétal ?

Une idée légumineuse!

Comme vous le savez, l'une des nouveautés du 4^e Programme National Nutrition Santé (PNNS 2019-2023) a été l'apparition d'une recommandation de consommation concernant les légumineuses ⁽¹⁾ :

« Il est recommandé de consommer des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) au moins 2 fois par semaine, car ils sont naturellement riches en fibres ». Pourtant, en France, nous en consommons trop peu.

Pour vous : les données sur les légumineuses

→ Apports nutritionnels

• LES LÉGUMINEUSES SONT RICHES EN FIBRES.

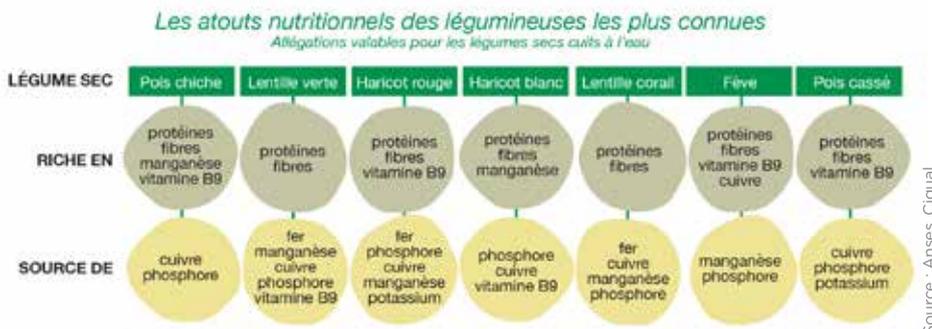
Santé Publique France indique que les fibres ont, entre autres, un effet rassasiant pendant le repas, ce qui permet de réguler l'appétit et d'augmenter la sensation de satiété. Elles favorisent également le transit intestinal ⁽¹⁾.

• ELLES SONT RICHES EN PROTÉINES VÉGÉTALES.

Rappelons que les protéines contribuent à la croissance et au maintien de la masse musculaire et d'une ossature normale* ⁽²⁾. Les légumineuses contiennent des acides aminés essentiels, dans des proportions variables selon la légumineuse considérée.

• ELLES SONT PAUVRES EN MATIÈRES GRASSES.

• **EN PLUS, ELLES PEUVENT CONTENIR DE LA VITAMINE B9 ET DES MINÉRAUX** (fer, cuivre, phosphore, manganèse...). Les teneurs en ces micronutriments varient pour chaque légumineuse, comme en témoignent les allégations suivantes :



Vous avez dit « légumineuses » ?

Ce sont des plantes dont les graines sont contenues dans des gousses. Elles regroupent les légumes secs (lentilles, fèves, pois chiches, pois cassés, haricots secs...) et d'autres plantes riches en protéines (soja, lupins, féveroles, pois secs...). ●



Crédit : FNLS + Womue adobeStock

→ Impact environnemental

Les légumineuses contribuent à un modèle agricole durable. Ce sont des plantes qui captent l'azote atmosphérique et le fixent dans le sol à l'aide de bactéries. Leurs cultures ne nécessitent donc pas d'engrais azotés. De plus, elles enrichissent les sols pour la culture suivante, ce qui limite le recours aux engrais azotés de synthèse et réduit l'émission de gaz à effet de serre ⁽³⁾.

→ Données de consommation

Les Français font partie des plus petits consommateurs européens de légumineuses : la consommation moyenne en France est 2 fois moins importante que la consommation européenne ⁽⁴⁾. Plus précisément, les données de consommation de 2017 montrent que seulement 14,7 % des adultes (18-79 ans) consomment des légumineuses ⁽⁵⁾. Chez les 11-17 ans, le faible niveau de consommation est encore plus marqué : seulement 9,3 % déclarent en consommer. **Les adultes français (consommateurs ou non de légumineuses) mangent en moyenne 54 g de légumineuses cuites par semaine, et les adolescents 29 g ⁽⁵⁾.**

→ Recommandations

Le PNNS préconise de consommer à tous les âges des légumes secs au moins 2 fois par semaine, à raison de 100 g par repas, soit au moins 200 g de légumineuses cuites par semaine. Depuis 2020, Santé Publique France recommande d'introduire dès la diversification alimentaire des aliments riches en fibres comme les légumineuses ⁽⁶⁾, en quantités progressives et en respectant les conseils de préparation (trempage et cuisson).

La réalité de consommation des légumineuses est très éloignée des recommandations. C'est pourquoi les acteurs de la filière se mobilisent, avec la campagne « Une idée légumineuse ! ». En tant que diététiciens, vous pouvez bien sûr vous impliquer dans cette sensibilisation car vous êtes les principaux relais-experts d'une alimentation saine et équilibrée auprès des patients et consommateurs. ●



Financé par :



* Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.



Pour vos patients : des astuces sur les légumineuses

Vos patients connaissent-ils les légumineuses ? Ont-ils des idées reçues ? Les principaux freins identifiés concernant la consommation de légumineuses par les Français sont les suivants ⁽⁷⁾ :

→ 36 % d'entre eux jugent leur temps de préparation trop long.

→ 34 % ne savent pas comment les cuisiner.

→ Différentes formes pour des usages pratiques et variés

Les légumineuses sont disponibles sous de multiples formes : sèches ou fraîches, en conserves ou en bocaux, surgelées ou précuites, et dans des plats cuisinés. Il est facile d'en trouver dans les différents points de vente et rayons, et facile d'en consommer (ex. : les versions appertisées et surgelées sont rapides à préparer).

→ Un temps de trempage à prévoir... ou pas

Certaines légumineuses ont besoin d'un temps de trempage avant cuisson (ex. : haricots secs) ; une étape utile pour diminuer le temps de cuisson. Mais d'autres légumineuses n'ont pas besoin de

trempage (ex. : pois cassés, lentilles) et leur temps de cuisson n'en est pas pour autant plus long (ex. : juste 10-15 minutes pour la lentille corail).

→ Des duos gourmands et nutritionnellement efficaces



De nombreux plats festifs du patrimoine culinaire mondial comportent des associations de céréales avec des légumineuses (ex. : riz + haricots rouges dans le chili con carne ; semoule + pois chiches dans le couscous). Ces mélanges sont très judicieux. En effet, à l'inverse des céréales ⁽³⁾, les légumineuses sont riches en lysine et pauvres en méthionine.

Photos ci-dessus : Poke bowl au saumon et aux lentilles - Cookies aux haricots blancs
© photos : David Japy

→ Des recettes salées... et sucrées !



En entrée ou en cœur de repas, les légumineuses peuvent plaire à de nombreux consommateurs, car elles proposent des textures et des goûts variés. En plus, elles peuvent séduire en versions sucrées. La plupart des graines entières et farines de légumineuses conviennent à la préparation de gâteaux et biscuits, dans lesquels elles incarnent tout ou partie de la fraction « farineuse » des ingrédients.

À tester : des cookies intégrant des haricots blancs. Ou encore un gâteau au chocolat à partir de pois chiches... ●

Vos ressources sur les légumineuses



Pour votre pratique quotidienne, un kit nutrition-santé « Une idée légumineuse ! » a été spécifiquement créé. Vous pouvez commander gratuitement ses 3 outils, en scannant le QR-code ci-contre ou sur www.uneideelegumineuse.fr/kit-sante



• UN DÉPLIANT

pour s'informer sur les caractéristiques des légumineuses et pouvoir répondre aux questions concrètes des patients.



• UNE « ROUE DES LÉGUMINEUSES »

pour montrer aux patients les atouts nutritionnels, recommandations, recettes et astuces, pour chaque légumineuse.



• UN LIVRET DE RECETTES

pour tester de nombreuses recettes adaptées aux différents moments de consommation, et les faire découvrir aux patients. ●

Exclusivité 2022 : votre rencontre « légumineuse »

Venez visiter le stand « Une idée légumineuse ! » lors des Journées Européennes francophones des Diététiciens qui auront lieu à Lyon du 27 au 29 octobre. Vous pourrez ainsi découvrir cette campagne et faire le plein de documentation et d'outils pratiques. Vous pourrez aussi échanger avec des experts de ce secteur pour donner votre avis et poser toutes vos questions. → Rendez-vous sur le stand 45-46.

Références : (1) Santé Publique France, www.mangerbouger.fr, « Augmenter les légumes secs ». (2) Règlement (UE) n°432/2021 de la commission du 16 mai 2012. Et Règlement (CE) 1924/2006 du Parlement européen et du conseil du 20 décembre 2006. (3) Schneider A et al., « Les légumineuses pour des systèmes agricoles et alimentaires durables », Quae, 2015. (4) Étude Weindel et al., 2020. (5) Anses, Étude INCA3, 2017. (6) Santé Publique France, www.mangerbouger.fr, « Entre 4 et 6 mois, on commence à goûter à tout ». (7) CREDOC, Résultats de l'étude sur la place des légumineuses dans les comportements et attitudes alimentaires des Français réalisée dans le cadre de Cap Protéines, 2021.



Cultivons
LA SIMPLICITÉ
Kellogg's

Les engagements

Kellogg's s'est engagé dans une démarche de progrès sur 10 ans pour améliorer son impact sur la nutrition, l'environnement et les communautés de consommateurs. Une simplicité qui s'exprime dans les recettes, leurs modes de fabrication, avec une optimisation nutritionnelle. ●

Les principaux procédés de fabrication

L'impact de la transformation des aliments émerge dans le débat nutritionnel, sans atteindre de consensus scientifique. Kellogg's propose des recettes dont le 1^{er} ingrédient est une céréale ou un assemblage de céréales, sans aucun conservateur, ni colorant artificiel, ni ingrédient issu d'OGM. Une fois que leur grain est nettoyé et l'amande séparée de son enveloppe et de son germe, la plupart des céréales du petit-déjeuner (CPDJ) de Kellogg's suivent 4 à 5 étapes de fabrication.

1. Les pétales (8 recettes)

Les ingrédients sont **cuits** à la vapeur pour assouplir le grain, permettre sa digestibilité et celle de ses nutriments ⁽¹⁾. Le ratio 'temps court/température' minimise les pertes en vitamines B (B1 et B9 surtout), C, A, et E ⁽²⁾. La vapeur neutralise les phytates et améliore l'absorption des minéraux ⁽²⁾.

Après un séchage, les céréales sont **aplaties** en forme de pétales (flakes en anglais). Ce floconnage diminue la teneur en phosphore et en fibres de façon proportionnelle à l'épaisseur des pétales ⁽¹⁾. Ils sont **dorés au four** pour apporter du croustillant. D'éventuelles inclusions (amandes...), des vitamines thermosensibles ou encore un glaçage au sirop de glucose peuvent être ajoutés.

Exemples chez Kellogg's : Corn Flakes (maïs), Frosties (maïs), pétales Special K (riz, blé complet et orge).



Le saviez-vous ?

Chaque céréale en pétale ou soufflée émane d'un seul grain de céréale, qui peut être du maïs, du blé ou du riz. ●

2. Les soufflées (4 recettes)

Même procédé mais l'étape d'aplatissement est remplacée par un **soufflage** : passage dans un flux de vapeur à haute pression suivi d'une chute de pression soudaine. Les grains ainsi soufflés, sont **toastés**, parfois **enrobés d'une préparation chocolatée** (cacao, sirop de glucose) et finalement séchés.

Exemples chez Kellogg's : Smacks (blé), Coco Pops (riz chocolaté), Rice Krispies (riz).

3. Les extrudées (11 recettes)



Tous les ingrédients sont mélangés en une **pâte**, chauffée (100 - 200 °C) et poussée dans de petits orifices de formes diverses, c'est la **cuisson-extrusion** (cf. photos) ⁽¹⁾. Les longs filaments obtenus sont mis en forme, pour certains enrobés et/ou enrichis en micronutriments thermosensibles, puis séchés.

Une petite partie des glucides complexes peut être fragmentée et/ou gélatinisée, ce qui peut modifier légèrement l'index glycémique (IG) ⁽¹⁻³⁾.

Exemples chez Kellogg's : Miel Pops, Coco Pops Chocos, Trésor (fourré).

4. Les granolas (8 recettes)

Les ingrédients céréaliers sont mélangés à de faibles quantités de sucre et de matières grasses pour former des pépites croustillantes qui sont **dorées au four**. Des inclusions variées sont alors ajoutées.

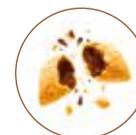
Exemples chez Kellogg's : Granola Extra ou Granola Special K (mueslis croustillants). ●



1. Pétales



2. Soufflées



3. Extrudées



4. Granolas

Vitamines et minéraux

→ **L'ajout de vitamines** compense la perte liée aux cuissons et peut aller au-delà. Par exemple, 7 vitamines sont ajoutées dans Special K : B1, B2, B3, B6, acide folique, B12 et D. À part Extra et Trésor, toutes les recettes Kellogg's sont « riches en » vitamine D.

→ **L'ajout de minéraux** transforme ces CPDJ en « sources de » fer, intéressantes dans les recettes appréciées des femmes chez lesquelles le déficit d'apport moyen en fer est avéré.



Comment est menée la reformulation nutritionnelle ?



Trois leviers de progrès sont identifiés : l'augmentation des fibres, la diminution du sel et la réduction des sucres.

↑ Fibres

- En utilisant des céréales complètes dans les recettes (+ 26 % en moyenne sur la gamme entre 2010 et 2020).
- En ajoutant des fibres isolées de céréales qui sont elles-mêmes utilisées dans la recette.
- Ces mesures aident à atteindre les Nutri-Scores B notamment.
- **Progrès déjà faits** : + 10 % de fibres en moyenne sur la gamme entre 2010 et 2020.
- **À venir** : Kellogg's s'engage à avoir, d'ici fin 2023, des CPDJ en majorité « sources de fibres » ($\geq 3\%$) ou « riches en fibres » ($\geq 6\%$).

↓ Sel

- Contribution des CPDJ : en moyenne 0,5 % de l'apport en sel chez les adultes et 1,4 % chez les enfants, en France ⁽⁵⁾.
- Rappel des rôles multiples du sel ajouté : goût, texture, couleur.
- **Progrès déjà faits** : - 8 % en moyenne sur la gamme depuis 2010.

Cas particulier des Corn Flakes

- La réduction de sel aboutit à un seuil de 1,1 g/100 g (soit 0,34 g par portion de 30 g) et la technologie ne permet pas d'aller plus loin pour l'instant.

↓ Sucres

- Contribution des CPDJ : 1,3 % de l'apport en sucres et 1,8 % de l'apport en glucides complexes chez l'adulte, respectivement 2,3 % et 5 % chez l'enfant, en moyenne ⁽⁵⁾.
- Réduction progressive pour adapter les recettes aux technologies, et surtout pour que les consommateurs l'acceptent peu à peu.
- **Progrès déjà faits** : - 8 % en moyenne sur toutes les CPDJ Kellogg's depuis 2010 vs recettes historiques, et plus significatifs pour Coco Pops (- 50 %), Smacks (- 20 %), Miel Pops (- 15 %) ou Special K (- 15 à - 30 % selon recettes).

Point à date sur les Nutri-Scores



Depuis fin 2021, tous les emballages de céréales Kellogg's affichent un Nutri-Score : 61 % des recettes sont en NS A, B ou C (2 recettes en NS A, 7 en NS B et 11 en NS C) et 13 recettes en NS D (données Kellogg's, Juin 2022). D'ici 2023, 32 % des recettes seront en NS A ou B (vs 17 % en 2020).

Special K désormais en Nutri-Score B

À la suite d'une diminution de sucres en 2015 de - 15 à - 30 % selon les recettes de la gamme, la réduction plus récente du sel a permis la progression en NS B des pétales Special K (et en NS C pour les recettes au chocolat). L'ensemble de la gamme est « riche en fibres ».

Un granola Special K a été lancé en juin dernier avec un NS A, une première dans le monde des granolas. La version chocolat obtient un NS B.



La maîtrise de la teneur en sucres y joue un rôle central. Par exemple, en France, la recette Pépites d'avoine croustillantes duo de baies est à - 41 % de sucres et la recette Pépites d'avoine croustillantes copeaux de chocolat noir à - 38 % de sucres par rapport aux autres granolas avec inclusions et mueslis croustillants du marché (Source IRI Scan-Up FR 2021). ●

Rien que pour vous ...

→ Kellogg's sera aux Journées européennes des diététiciens de l'AFDN et aux Journées francophones de nutrition de la SFN. Préparez vos questions ! Nous vous le rappellerons via le Club* Linda Nutrition.

→ Un document sur les procédés de fabrication et les optimisations des CPDJ Kellogg's est à télécharger sur le Club* Linda Nutrition, rubrique « Docs et outils » ou en scannant le QR code ci-contre.



*Inscription gratuite sur www.linda-nutrition.fr

Focus sur les céréales pour enfants



L'optimisation réalisée sur la recette emblématique de Coco Pops (riz soufflé chocolaté) a permis la réduction de - 50 % de sucres depuis 2018, sans avoir recours aux édulcorants : le produit apporte 17 % de sucres aujourd'hui (soit 1 morceau de sucre par portion de 30 g), le plaçant à - 30 % de sucres par rapport aux autres céréales chocolatées pour enfants du marché français (Source IRI Scan-Up FR 2021).

D'ici 2023, quand Kellogg's aura atteint son objectif d'une réduction supplémentaire de - 10 % de sucres et - 20 % de sel, tout en augmentant la teneur en fibres, alors 100 % de ses CPDJ pour enfants seront en NS B. La moitié des références en Europe sera « source de fibres ». ●

Pour les 6 recettes enfants (France) : NS B pour Coco Pops Original, Rice Krispies et Miel Pops Bio ; NS C pour Coco Pops Chocos, Miel Pops et Miel Pops Loops.

Références : (1) Thielecke F, Lecerf JM, Nugent A. Nutrition Research Reviews 34, 159-173, 2021. (2) Lecerf JM, Le-May S. Cah Nutr Diet 53, 67-78, 2021. (3) Lioger D, Fardet A, Rémésy C. Cah Nutr Diet 42, 309-319, 2007. (4) Anses. Rapport glucides et santé, 2004. (5) Anses. Étude INCA 3, 2017.

Pour plus d'informations : www.kelloggs.fr



L'équilibre du microbiote intestinal influence la santé globale



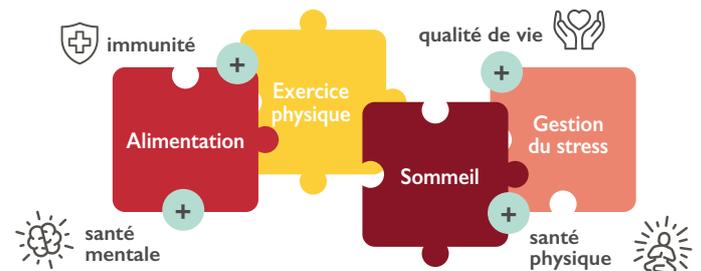
Vous le savez, le terme « santé » regroupe à la fois un bon état physique, un bien-être psychologique et un épanouissement personnel. Pour atteindre cette santé globale, les leviers d'intervention sont l'alimentation, l'activité physique, le sommeil et le stress. Dans ce contexte, l'équilibre optimal du microbiote intestinal suscite de plus en plus d'intérêt.

→ Le sommeil « nourrit » le microbiote

L'importance pour la santé d'un repos nocturne suffisant et de qualité est aujourd'hui reconnue. La fatigue influence les quantités d'aliments consommées et les habitudes d'exercice physique. Le manque de sommeil affecte également la régulation de la faim et de la satiété. Avec la fatigue, la motivation à faire de l'exercice diminue, ce qui augmente le risque de prise de poids.

En plus, le manque de sommeil se répercute sur les bactéries intestinales, ce qui altère la qualité du microbiote intestinal ⁽¹⁾.

En fait, les preuves qui attestent que les micro-organismes intestinaux influencent la qualité du sommeil, et inversement, sont de plus en plus nombreuses. Une récente analyse scientifique ⁽¹⁾ a mis en évidence que **plus le microbiote présente une diversité de souches, plus le sommeil est réparateur et plus la durée totale du sommeil est élevée**. Parallèlement, plus le microbiote est varié, moins les réveils nocturnes sont fréquents. De plus, l'analyse a montré que la diversité des genres bactériens *Bacteroidetes* et *Firmicutes*, les taux d'interleukine-6



(facteur de régulation du sommeil) et la capacité d'abstraction (capacité de l'esprit à créer des concepts dans le raisonnement) étaient positivement corrélés à la qualité du sommeil.

Ces résultats indiquent un lien possible entre la composition du microbiote, la physiologie du sommeil, l'immunité et la cognition ; un terrain de recherche particulièrement prometteur, qui pourrait déboucher sur la mise au point de méthodes d'amélioration de la qualité du sommeil basées sur la modulation du microbiote... ●

Les points-clés

- Le sommeil est un déterminant reconnu de la santé.
- La qualité du sommeil et le microbiote intestinal s'influencent mutuellement.
- Un sommeil nocturne de qualité participe à la diversification du microbiote intestinal.
- La diversité du microbiote est corrélée positivement à la santé. ●

→ Quelques conseils simples à relayer



Alimentation

- Consommer plus de produits végétaux
- Découvrir les légumineuses
- Privilégier les céréales complètes
- Éviter d'éplucher les fruits et les légumes
- Opter pour des aliments qui contiennent des micro-organismes vivants tels que le yaourt, le kéfir, les boissons lactées fermentées probiotiques...



Exercice physique

- Le pratiquer pour se détendre, pas pour la performance
- Choisir un sport qui plaît
- 75 min à 2h30 d'activité physique intensive par semaine OU 2h30 à 5h d'activité modérée par semaine OU une combinaison des 2 choix précédents (source : lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité, novembre 2020)



Sommeil

- Cesser de manger au moins 2h avant le coucher
- Dormir dans une chambre fraîche et bien aérée
- Éviter les écrans avant d'aller dormir
- Éviter le sport intensif avant d'aller dormir



Gestion du stress

- Évacuer les tensions avec une activité agréable (lecture, shopping...)
- Se détendre le corps et l'esprit (méditation, relaxation, yoga...)
- Débutant : trouver un coach ou des cours collectifs

• **Pour plus d'informations sur Yakult et pour commander des documents pour vous former ou accompagner vos patients, consultez ce site dédié aux professionnels de santé :**

www.scienceforhealth.fr

• **Vous pouvez aussi flasher ce code pour accéder directement aux documents disponibles :**



→ Communication intestin-cerveau : un nouveau mécanisme

Une récente étude menée chez des souris permet de mieux comprendre les éventuels systèmes de communication entre l'intestin et le cerveau ⁽²⁾. Les stimuli sensoriels et moléculaires de l'environnement influencent le comportement. Notamment, l'intestin est exposé via l'alimentation à de nombreuses molécules externes. Celles-ci sont transformées par le microbiote intestinal, puis les métabolites rejoignent la circulation sanguine et le cerveau. L'étude conclut notamment que **les molécules qui se forment dans**

l'intestin induisent un comportement complexe chez les souris, via leurs effets sur les oligodendrocytes (cellules du système nerveux central ayant la capacité de fabriquer de la myéline) et les schémas de myélinisation dans le cerveau.

Ce mécanisme est à explorer davantage, pour que des recommandations alimentaires précises puissent émerger. ●



→ Le potentiel « préventif et thérapeutique » du microbiote



Différents métabolites produits par les micro-organismes du microbiote intestinal sont capables de moduler des maladies cardio-métaboliques. Une récente revue d'études fait le point sur l'influence de ces micro-organismes sur le métabolisme. **Les chercheurs ont examiné les facteurs qui influencent la composition de la flore intestinale et comment ces micro-organismes peuvent être mis à profit, non seulement pour traiter les maladies métaboliques mais aussi pour les prévenir** ⁽³⁾.

Un nombre croissant d'études suggère que le microbiote intestinal peut être ciblé et que sa modulation pourrait être bénéfique. En fonction du microbiome de base et/ou des biomarqueurs cliniques, des schémas thérapeutiques individualisés optimaux ciblant le microbiote pourraient être identifiés. Des travaux futurs sont nécessaires pour caractériser davantage ces interactions et les effets d'interventions ciblées.

Pour que le microbiote intestinal exprime son potentiel, il doit être entretenu. Ainsi, sa composition est influencée par des facteurs environnementaux. Dès la naissance, il existe une modification du microbiote sous l'influence du mode d'alimentation. Chez l'adulte, le passage d'une alimentation d'origine animale à une alimentation d'origine végétale entraîne rapidement des modifications favorables à la diversification du microbiote.

D'autres facteurs, tels que l'activité physique, une infection, la prise d'antibiotiques et d'autres médicaments ont eux aussi une influence sur la composition du microbiote.

L'hérédité ne jouerait en revanche qu'un rôle mineur comparé aux facteurs environnementaux. ●

→ Les micro-organismes vivants : nouveau critère de qualité nutritionnelle ?

L'évolution a entraîné une diminution de la diversité du microbiote, et on observe une augmentation des maladies non transmissibles. Comme il est important de rétablir la diversité et la résistance de cet écosystème, Bruno Pot, Directeur Scientifique de Yakult Europe, se mobilise. En mars 2022, lors du congrès Probiota à Copenhague, il a plaidé pour la reconnaissance des micro-organismes apportés par l'alimentation, par le biais d'une mention de leur présence sur les étiquettes ⁽⁴⁾.

Il a proposé de créer **une nouvelle catégorie de nutriments, à l'image de celle des « fibres alimentaires », dont la va-**

leur nutritionnelle doit obligatoirement être mentionnée sur l'étiquette. Cette catégorie pourrait être définie ainsi : « micro-organismes vivants entrant dans le cadre d'une alimentation standard ». Cette catégorie se distingue des nutriments fermentés, qui ne nécessitent pas la présence de micro-organismes vivants au moment de l'ingestion. Il a proposé également des apports journaliers recommandés, qui pourraient être pris en compte dans le score des logos de qualité nutritionnelle, comme le Nutri-Score. ●



Rendez-vous sur le stand n° 9 aux JED de l'AFDN

Du 27 au 29 octobre, à Lyon, vous pourrez rencontrer l'équipe scientifique de Yakult lors des Journées Européennes francophones des Diététiciens (JED) organisées par l'AFDN. Vous pourrez ainsi échanger sur les dernières études relatives au microbiote intestinal, faire un stock de brochures pour vous et vos patients, et découvrir les produits Yakult. ●

- Pour plus d'informations sur Yakult et pour commander des documents pour vous former ou accompagner vos patients, consultez ce site dédié aux professionnels de santé :

www.scienceforhealth.fr

- Vous pouvez aussi flasher ce code pour accéder directement aux documents disponibles :



Références : (1) Smith R. P. et al. Gut microbiome diversity is associated with sleep physiology in humans. PLoS one, 14(10), e0222394 (2019). (2) Needham, B.D. et al. A gut-derived metabolite alters brain activity and anxiety behaviour in mice. Nature 602, 647-653 (2022). (3) Olofsson L.E. et al. The Metabolic Role and Therapeutic Potential of the Microbiome, Endocrine Reviews, bnac004 (2022). (4) Probiota Copenhagen. <https://www.microbiometimes.com/did-you-miss-probiota-copenhagen-2022-catch-up-now/> (2022).



Quoi de neuf chez McDONALD'S FRANCE ?



L'an dernier, nous vous faisons part de la démarche de transparence de McDonald's relative au Nutri-Score (NS). À l'été 2021, McDonald's a en effet été la 1^{re} enseigne de restauration rapide à proposer l'affichage du NS en France, et ce en plus des informations nutritionnelles qu'elle communiquait déjà.

Comme vous le savez, le NS a principalement été mis en place pour inciter les industriels et les restaurateurs à améliorer la qualité nutritionnelle de leur offre, en reformulant leurs recettes habituelles et/ou en optimisant les nouvelles. L'enseigne McDonald's étant dans une démarche constante d'innovation et d'optimisation nutritionnelle, elle a joué le jeu et propose en ce moment 2 nouvelles recettes avec un NS A.

2 nouveaux sandwiches avec un Nutri-Score A



→ Le « **McWrap Poulet, Chou Rouge & Pickles d'Oignons** » est une tortilla de blé garnie de deux spécialités panées au poulet, de légumes (tomate, chou rouge, pickles d'oignons, salade) et d'une sauce ranch.



→ Le « **Burger Signature by McDonald's Charolais, Chou Rouge & Pickles d'Oignons** » est un bun garni d'un steak de bœuf (100 % pur muscle de bœuf charolais), de légumes (tomate, chou rouge, pickles d'oignons) et d'une sauce ranch.

Un développement spécifique a été mené pour que ces recettes obtiennent un NS A. La sauce utilisée n'est pas la sauce ranch habituelle ; celle-ci a été retravaillée pour limiter la teneur en acides gras saturés. Le bun du Burger Signature by McDonald's a quant à lui une teneur en fibres augmentée. Un ingrédient végétal inédit a aussi été intégré : les pickles d'oignons. En plus d'avoir un NS A (calculé aux 100 g), ces deux sandwiches ont donc des teneurs significatives en légumes (137 g et 153 g par portion, respectivement dans le McWrap et dans le Burger Signature by McDonald's). Ils sont proposés en septembre et octobre 2022, avec leur NS A bien visible sur la communication en restaurants. ●

Composition nutritionnelle par portion des 2 sandwiches ayant un NS A :

	McWrap	Burger Signature
NS	A	A
Poids de la portion (g)	316	354
Énergie (kcal)	465	567
Protéines (g)	20	31
Matières grasses (g)	16	25
dont acides gras saturés (g)	2	9,2
Glucides (g)	58	51
dont sucres (g)	6,3	12
Fibres (g)	4,6	7,1
Sel (g)	2,5	1,9



Exemples de formules-menus possibles avec les 2 sandwiches ayant un NS A :

→ **Menu à 695 kcal** : McWrap Poulet, Chou Rouge & Pickles d'Oignons (NS A) + Deluxe Potatoes Moyenne (NS B) + Eau by McDo plate ou pétillante saveur fraise (40 cl) (NS C).

→ **Menu à 756 kcal** : Burger Signature by McDonald's Charolais, Chou Rouge & Pickles d'Oignons avec un steak (NS A) + P'tite Salade (NS A) avec vinaigrette à l'huile de noisette (NS E) + Fanta goût original sans sucres (50 cl) (NS C).

Pour le reste de l'offre, le NS oscille surtout entre B et D

• BURGERS ET SANDWICHES

Indépendamment de ces 2 nouveaux sandwiches ayant un NS A, l'offre habituelle de McDonald's comporte des burgers et sandwiches dont les NS sont situés entre B et D.

Quelques exemples :

- Le McChicken et le Double Filet-O-Fish affichent un NS B et des apports énergétiques respectifs de 439 et 469 kcal par portion.
- Le simple Hamburger, l'iconique Big Mac et le Royal Deluxe ont un NS C et des apports respectifs de 261, 504 et 534 kcal par portion.
- Le Cheeseburger et le 280 Original affichent un NS D, pour des apports énergétiques respectifs de 308 et 785 kcal par portion.

On voit bien qu'il n'y a vraiment pas de corrélation directe entre les NS et les apports caloriques à la portion. Selon le profil du consommateur, pour choisir un sandwich et l'intégrer judicieusement dans un menu équilibré, l'ensemble des paramètres nutritionnels doivent donc être pris en compte.

• SALADES-REPAS

Sans leur sauce, la salade Classic Caesar et la salade Tasty Blue Cheese and Bacon présentent un NS A, et la salade Italian Mozza & Pasta un NS B.

• ACCOMPAGNEMENTS

Les frites et les Deluxe Potatoes affichent un NS B, alors que les crudités (P'tits Concombres, P'tites Carottes, P'tite Salade, P'tites Tomates) affichent un NS A.

• SAUCES

À l'exception du ketchup (NS C) et de la sauce vinaigrette à l'huile de noisette (NS E), toutes les sauces ont un NS D. ●



Pour l'offre enfant, le NS varie surtout de A à C

Chez McDonald's, le menu proposé aux enfants s'appelle **Happy Meal**. Il comporte :

- Un burger au choix ou des Chicken McNuggets X 4 (spécialités panées au poulet) (1)
- + Un accompagnement au choix (2)
- + Un dessert au choix (3)
- + Une boisson au choix (4)



(1) Les NS des burgers varient de B (ex. : McFish) à D (ex. : Croque McDo). Le NS des Chicken McNuggets (spécialités panées au poulet) est C. (2) Les NS possibles sont A (petites crudités) ou B (frites, Deluxe Potatoes). (3) Les NS varient de A (morceaux de fruits, compotes à boire) à C (petites glaces). (4) Selon le niveau de sucres, les NS des boissons varient de A (ex. : Eau by McDo plate ou pétillante nature) à E (ex. : Coca-Cola).

Globalement, lorsqu'ils prennent un menu Happy Meal, les enfants boivent de moins en moins sucré. Entre 2009 et 2020, la teneur en sucres de la boisson moyenne vendue dans le Happy Meal a été réduite de 33 %, soit 2,5 g de sucres en moins pour 100 ml de boisson ⁽¹⁾. ●

Happy Meal = au moins 108 combinaisons différentes* !

En choisissant parmi les 5 burgers et les spécialités panées au poulet proposés, puis entre les 3 accompagnements permanents, puis entre les 6 desserts permanents, un enfant peut constituer 108 combinaisons différentes. ●

* Si on prend en compte le fait qu'il y ait aussi 13 boissons au choix, on aboutit à 1 404 variantes de menus.

Les engagements nutritionnels sont renforcés



De nombreux efforts ont notamment été faits dans le domaine des boissons. L'enseigne compte 13 boissons différentes, dont 10 sont sans sucres ou sans sucres ajoutés. Les recettes de certains sodas ont été retravaillées pour en réduire le taux de sucres. Par exemple, entre 2015 et 2020, le

taux de sucres dans la boisson Lipton Ice Tea proposée chez McDonald's a été réduit de 37 %. De plus, en 2021, l'enseigne a lancé les Eaux by McDo (eau du réseau micro-filtrée avec ou sans adjonction de gaz carbonique, nature ou aromatisée). Elles existent en version plate ou pétillante, nature

ou aromatisée (saveur citron-citron vert, ou saveur fraise). L'aromatization résulte de l'utilisation de jus concentrés de fruits et d'arômes naturels. Les versions aromatisées comptent moins de 1 g de sucres aux 100 ml. ●

Rien que pour vous...



McDonald's France met chaque année à la disposition des professionnels de la nutrition **une brochure répertoriant les valeurs nutritionnelles de son offre : « Tout savoir sur l'offre McDonald's »**

Depuis 2021, cet outil intègre l'indication du NS pour les produits de son offre permanente, en complément de l'information nutritionnelle classique. Vous pouvez découvrir un extrait de cette brochure grâce au livret joint à cette lettre Linda.

→ **Commandez gratuitement la brochure complète en écrivant à cette adresse email : big-questions@infomcdonalds.fr** Vous pouvez aussi télécharger cette brochure sur le Club Linda Nutrition*. ●

*Club réservé aux professionnels de santé, dont l'inscription est gratuite : www.linda-nutrition.fr (rubrique Club)

BIG QUESTIONS... pour les diététiciens

« Comment m'y retrouver parmi tous les burgers ? », « Pourquoi le Nutri-Score d'une grande portion et d'une petite portion de frites est-il le même ? » : voici quelques exemples de questions fréquentes que posent les consommateurs sur la qualité nutritionnelle des produits proposés en restauration rapide. Pour vous aider à y répondre, McDonald's France propose sur son site internet un programme d'information dédié aux professionnels de santé baptisé « BIG QUESTIONS ». N'hésitez pas à le consulter et à poser vos propres questions. ●

L'adresse utile : www.mcdonalds.fr/mcdonalds-en-france/big-questions-pro

Pour plus d'informations : www.mcdonalds.fr

→ Pour un accès direct à la page du site de McDonald's dédiée à la nutrition et au Nutri-Score, scannez ce code :



Les marques McDonald's, McDo, Big Mac, McChicken, Double Filet-O-Fish, 280 Original, Chicken McNuggets, Happy Meal, McFish, Croque McDo et McWrap sont la propriété exclusive de McDonald's Corporation et affiliées.





Elise exerce en Belgique le sourire aux lèvres, car le jeu est omniprésent dans ses activités multiples : consultations, formations e-learning et création d'outils pour les diététiciens, pour faire avancer notre métier qu'elle estime fabuleux.

Comment as-tu débuté ?

En 2009, diplôme en poche, je me suis installée en « indépendante », vous dites libérale en France. En parallèle, l'obtention d'un Certificat d'aptitude pédagogique m'ouvrait les portes de l'enseignement. J'ai appliqué dans mes consultations pendant 9 années ce que j'avais appris en cours et ça fonctionnait, mais sans plus. En 2018, j'ai dit stop ! Après mûre réflexion personnelle et un bouillonnement d'idées partagées avec mes collègues de l'UPDLF*, j'ai choisi de sortir de ce carcan et de pratiquer la diététie comme je l'aurais voulue si j'étais patiente. Tout de suite, j'ai eu de super résultats !

Quelle est ta recette ?

Le principal changement a été de réaliser les consultations de suivi en 45 minutes pour y intégrer 25 minutes dédiées à une activité thématique précise. Riche de dizaines d'activités différentes, je fais des parcours sur-mesure, ce qui me permet de répondre spécifiquement aux attentes et besoins de mes patients pour les faire avancer rapidement dans la bonne direction. Les rendez-vous de suivi sont mieux réfléchis de mon côté, je n'avance plus en mode « impro ».

L'effet boule de neige s'est enclenché ?

Oui, ça a débouché sur **LudiConsult**, des jeux pédagogiques co-crésés avec Justine Baivier. Ce sont des outils tout prêts à être utilisés par les diététiciens (en cabinet, en atelier et même à distance) pour aborder facilement et rapidement des thématiques complexes avec les patients.

On peut en savoir plus ?

Nous avons 2 coffrets très différents : le kit « **Épi alimentaire** », qui contient 5 jeux pour aider à la mise en pratique des recommandations nutritionnelles

de base et le kit « **Repas et menus** » pour aider nos patients à préparer facilement des repas équilibrés. Les ventes ont lieu 3 fois par an et la prochaine est prévue du 27 octobre au 1^{er} novembre. Un 3^e kit « **Sucre et diabète** » sera alors disponible sur notre boutique en ligne et sur notre stand aux Journées Européennes des Diététiciens à Lyon. J'ai hâte !

Alors, tu joues avec tes patients ?

Eh oui ! Mais ce ne sont pas n'importe quels jeux ! Ils sont construits de sorte que nos patients déconstruisent leurs fausses croyances et soient assez détendus pour poser les fameuses questions idiotes qui les feront avancer. Ils retiennent mieux les conseils. Ça n'a plus rien à voir !

De la pédagogie encore...

Oui, c'est ce que j'ai injecté dans **Diet' en Transition** aussi, qui est une plateforme de formations en ligne pour les diététiciens indépendants qui veulent booster leur activité et être des « Diet Preneurs » ! On y propose « **Consultations au TOP !** » et notre nouvelle formation « **Réseaux au TOP !** » afin d'aider les « diètes » à attirer plus de patients dans leurs cabinets. De plus, nous formons une communauté de diététiciens indépendants car nos formations se veulent être des lieux d'échanges et de soutien. C'est fini le temps de galérer chacun de son côté. **Je prône l'entraide et le partage pour changer le monde de la diététique.** D'ailleurs, beaucoup de mes outils sont gratuits comme le guide « Réussir ses consultations diététiques » ou les podcasts *Entre 2 Patients* sur YouTube. Je fais ma part, à mon échelle.

As-tu de nouveaux projets ?

Oui, je me forme pour mes consultations, pour mes patients cette fois. L'hyperphagie boulimique est mon dada du moment... À suivre ! ●



Pour échanger avec Elise :

- ✉ ludiconsult@gmail.com
- ✉ dietentransition@gmail.com
- 🌐 Elise Bricoult
- 📷 instagram.com/elisebricoult

* UPDLF : Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française, lesdiieteticiens.be



En quelques mots...

• Ton conseil aux diététiciens ?

Osez faire une diététique qui vous ressemble et proposez des choses de qualité.

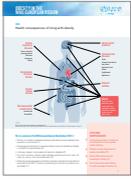
• Ton coup de cœur ?

L'ouvrage de James Clear « **Un rien peut tout changer** » (éd. Larousse) qui aide à bousculer les habitudes. Intéressant pour le quotidien des diététiciens et pour leurs patients.



Actualités nutritionnelles

Rapport OMS obésité



L'OMS Europe alerte sur la prévalence de l'obésité chez les adultes en Europe qui dépasse désormais celle de toutes les autres régions, hors Amériques.

Vivre avec une obésité a des conséquences sur la santé, résumées par l'OMS dans une infographie (en anglais).

→ who.int/europe

(rechercher « Obesity in the WHO European region - factsheet »)

Rapport complet disponible dans la Nutri-thèque du Club Linda Nutrition.

Formations pédiatriques



Nouvel organisme de formation dédié à la diététique pédiatrique, créé par 3 diététiciennes aux expertises complémentaires (déglutition, fodmaps, microbiote, handicap).

Elles proposent aux diététiciens plusieurs modules de 3 heures sur des thématiques précises et assez variées pour se créer une formation « à la carte ».

→ formation-en-dietetique.fr

Webinaires nutrition cancer



Le réseau NACRe invite chaque trimestre, un expert scientifique français ou international à présenter en ligne et en direct ses travaux sur la thématique « Alimentation, activité physique et cancer ». Plusieurs replays sont déjà disponibles (dénutrition, résistance anabolique, Nutri-Score, représentations sociales).

→ www6.inrae.fr/nacre

(rechercher « webinacre »)

JABD 2023 : les inscriptions sont ouvertes !



La prochaine JABD se déroulera à Paris le vendredi 3 février 2023, avec deux nouvelles thématiques :

- Les nouveaux défis des choix alimentaires au 21^e siècle
- Prise en charge nutritionnelle

L'événement aura lieu en format hybride, avec des participants

en présentiel et d'autres en accès webinar : choisissez la formule qui vous convient !

Programme et inscription sur le site :



→ jabd.fr

ou en scannant le QR code ci-contre

RNP à jour



Édition pilotée par Marie-Caroline Baraut (diététicienne, enseignante, auteure) incluant les nouvelles recommandations nutritionnelles pour la population.

Première partie : nutriments (dont molybdène et choline). Seconde partie : populations spécifiques.

→ med-line.fr

(rubrique « Diététique »)

2022 : Année de la nutrition en Afrique



Initiative de développement humain, social et économique largement saluée à travers le monde, s'accompagnant d'un cycle de conférences où les Nations Unies organisent des discussions sur l'alimentation durable pour l'Afrique.

→ <https://bit.ly/3nUtq3U>

Le Club Linda Nutrition s'étoffe !

Rejoignez les 1400 membres du Club Linda Nutrition pour encore plus d'informations et de partages.

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

Le Club vous permet par ailleurs de participer à des actions et événements professionnels : contribuer au Baromètre de la Pratique des Diététiciens (merci !), candidater pour présenter vos travaux

au Festival Diét' en Scène, ou bientôt voter pour attribuer les Trophées de la Nutrition aux communications destinées aux diététiciens.

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



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

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

ISSN : 2678-6508

Dépôt légal à la publication : septembre 2022

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

Site : linda-nutrition.fr