

Compte rendu:

ONZIÈME SYMPOSIUM ANNUEL SUR LA NUTRITION ET LA SANTÉ

CE COMPTE RENDU PORTE SUR L'UN DES QUATRE EXPOSÉS TENUS À EDMONTON, TORONTO, MONTRÉAL ET MONCTON.

Nouvelles perspectives sur la santé cardiométabolique



Les Producteurs laitiers du Canada ont tenu leur 11^e symposium annuel à Edmonton, Toronto, Montréal et Moncton. Conformément au format habituel de ce symposium, les Producteurs laitiers du Canada ont invité quatre conférenciers renommés à présenter les plus récentes études et l'évolution des politiques de santé publique en matière de nutrition. L'événement a attiré de nombreux professionnels de la santé œuvrant dans le domaine de la nutrition. Pour la toute première fois, il a été possible de suivre le symposium – et de poser des questions – sur le Web.

Animé par Jennifer Sygo, M. Sc., RD (à Edmonton et à Toronto) et par Martine Pageau, Dt.P., M.A. (à Montréal et à Moncton), le symposium a débuté par une brève introduction qui a remis en question l'idée selon laquelle l'accent doit être mis sur des nutriments spécifiques comme moyen d'améliorer la santé et a ouvert la voie aux présentations qui allaient suivre pour alimenter la réflexion. Les conférenciers ont abordé une multitude de sujets, dont les facteurs déterminants non traditionnels de l'obésité, la controverse sur les laits aromatisés, le lien entre la consommation de produits laitiers et la santé cardiométabolique, et les avantages et les inconvénients de l'étiquetage nutritionnel.

LE RÔLE DU GOÛT ET DE LA NUTRITION DANS LES CHOIX ALIMENTAIRES DES CONSOMMATEURS



Isabelle Neiderer, Dt.P.
Directrice, Nutrition
Les Producteurs laitiers du Canada

En tant que professionnels de la santé, nous nous préoccupons tous de la santé cardiométabolique – un terme qui tient compte de l'obésité, du diabète, de l'hypertension et des maladies cardiovasculaires – des Canadiens. On ne vous apprendra rien de nouveau en disant que le mode de vie joue un rôle essentiel dans la prise en charge de ces problèmes de santé. Mais ce qui est nouveau – et encourageant –, c'est que l'intérêt des consommateurs pour l'alimentation et la nutrition est monté en flèche ces dernières années. Et au cours de ma carrière de diététiste, j'ai été un témoin privilégié de cette grande évolution.

Cependant, pour diverses raisons, les aliments que les consommateurs déposent dans leur chariot d'épicerie ne reflètent pas toujours leur intérêt pour la nutrition. Pour le meilleur ou pour le pire, des études démontrent que le goût vient damer le pion à la valeur nutritive lorsque vient le temps de choisir des aliments.

Dans les restaurants, la teneur en calories des plats est maintenant fréquemment indiquée sur les menus. Cette tendance soulève la question suivante: la valeur d'un aliment peut-elle être réduite à sa teneur en calories? Un intérêt démesuré pour la teneur en calories plutôt que pour les nutriments peut mener les consommateurs à privilégier une boisson gazeuse « diète » plutôt que le lait – ce qui est sans doute un choix loin d'être des plus judicieux.

Les différents systèmes de profilage nutritionnel évaluent les aliments en fonction de leur contenu en macro ou micronutriments. Une méta-analyse qui n'a pas encore été publiée révèle que les consommateurs sont plus portés à utiliser ces systèmes d'étiquetage quand ils évaluent des aliments qu'ils considèrent déjà comme sains.

Bien que théoriquement utiles, ces systèmes sont souvent défailants lorsqu'on y regarde de plus près. Par exemple, le système *Traffic Light*, utilisé au Royaume-Uni, évalue les aliments en fonction de leur teneur en gras

saturés, en sucre et en sel. Malgré sa simplicité et son attrait visuel, ce système ne donne pas la valeur nutritionnelle globale de nombreux aliments spécifiques et va jusqu'à accorder une note plus positive à des boissons gazeuses « diète » qu'au saumon.

Le système NuVal note les aliments de 1 à 100 en fonction d'une liste de plus de 30 nutriments spécifiques. Ce qui semble a priori être une bonne idée tombe à plat dans la pratique. Par exemple, la laitue iceberg obtient une bien meilleure note que l'aiglefin, la poitrine de poulet ou le lait à 2 %. Il y a également le système Guiding Stars, qui donne des étoiles aux aliments en fonction de paramètres nutritionnels. Selon ce système, des macaronis au fromage en boîtes obtiennent une étoile, tandis que le cheddar ou la mozzarella – même dans les versions réduites en gras – n'en obtiennent aucune. Ces exemples me poussent à me demander si les systèmes dont on se sert actuellement correspondent au genre de messages que nous voulons transmettre au public.

Je crois qu'il est important d'évaluer si les classifications nutritionnelles employées actuellement ne risquent pas d'avoir des conséquences indésirables qui pourraient nuire à une alimentation optimale et à la bonne santé, plutôt que les favoriser.

Ce compte rendu résume les quatre exposés et présente les faits saillants de la période de questions animée qui a couronné l'événement dans chaque ville.

WEBDIFFUSION
COMPLÈTE SUR WWW.
savoirlaitier.ca/symposium

Le présent compte rendu du Symposium organisé par les Producteurs laitiers du Canada est destiné à informer les professionnels de la santé et publié grâce à une subvention à visée éducative des Producteurs laitiers du Canada.

Publié grâce à une subvention à visée éducative des Producteurs laitiers du Canada

AU-DELÀ DE LA SÉDENTARITÉ ET DE LA MALBOUFFE: NOUVEAUX FACTEURS DÉTERMINANTS DE L'OBÉSITÉ



Jean-Phillipe Chaput, Ph. D.
Titulaire de la chaire de recherche sur les saines habitudes de vie et l'obésité Institut de recherche de l'Hôpital pour enfants de l'est de l'Ontario Professeur adjoint à l'Université d'Ottawa

En tentant d'expliquer l'augmentation globale de la prévalence de l'obésité, les chercheurs et les personnes responsables d'établir les politiques se sont surtout concentrées sur deux coupables : l'inactivité physique et l'alimentation malsaine. Bien que le rôle de ces facteurs soit indéniable, des études récentes – dont la nôtre – ont permis d'identifier un ensemble de facteurs non traditionnels déterminants de l'obésité.

Au cours des 40 dernières années, nous avons perdu une à deux heures de sommeil par nuit en moyenne. Cette tendance s'est manifestée parallèlement à l'émergence de l'obésité au cours de cette même période, ce qui, comme notre étude permet de le penser, n'est pas une coïncidence. Par exemple, le projet « Québec en forme » a associé un sommeil de courte durée à un risque d'obésité

3,45 fois plus élevé chez les enfants de 5 à 10 ans – un rapport de cotes qui excédait les chiffres correspondant à l'écoute télévisuelle et à l'inactivité physique. L'étude des familles de Québec a démontré un rapport de cotes ajusté similaire (3,81) chez des adultes qui dormaient moins de six heures par nuit. Il est intéressant de noter ici que le rapport de cotes correspondant à la faible consommation de calcium était de 2,88 (voir le tableau 1).

Comment le manque de sommeil peut-il entraîner un gain de poids ? Des études expérimentales ont relié la privation de sommeil à une diminution du taux de leptine (une hormone qui contrôle la sensation de satiété), à une augmentation du taux de ghréline (une hormone qui stimule l'appétit) et à une hausse du taux de cortisol (une hormone qui intervient en réponse à un stress). Résultat : appétit pour des aliments riches en calories et diminution de la tolérance au glucose. Pour aggraver le problème, moins on dort, plus on se sent fatigué, ce qui fait qu'on est moins enclin à aller au gymnase ou à faire de l'exercice par soi-même. Notre étude a montré qu'une augmentation de la durée du sommeil met un frein au gain de poids chez les adultes qui dorment peu¹.

Quand on effectue un travail intellectuel, on fait plus que reposer son corps : on risque de prendre du poids. Dans une de nos études, nous avons découvert que, comparativement au simple repos, le travail intellectuel entraîne une prise alimentaire spontanée supplémentaire². Les participants de cette étude, qui avaient pour tâche la lecture et la rédaction de documents exhaustifs, ont mangé plus que les participants du groupe

Adultes (Étude des familles de Québec)		Enfants (Projet Québec en forme)	
Facteur	RR	Facteur	RR
• Sommeil de courte durée	3,81	• Sommeil de courte durée	3,45
• Taux élevé de désinhibition alimentaire	3,8	• Obésité parentale	2,39
• Faible apport en calcium	2,88	• Écoute télévisuelle	2,08
• Augmentation de la faim	2,2	• Faible niveau d'éducation parentale	1,69
• Manque d'activité physique vigoureuse	2,03	• Inactivité physique	1,45
• Restriction alimentaire élevée	2,01	• Faible revenu familial	1,41
• Non-consommation de vitamines	1,86		
• Apport élevé en lipides	1,64		
• Consommation élevée d'alcool	1,37		

témoin qui eux se reposaient, sans compenser cet apport énergétique pendant le reste de la journée. L'analyse d'échantillons de leur sang a révélé une augmentation de l'instabilité de la glycémie plasmatique et de l'instabilité de l'insuline plasmatique ainsi que des taux de cortisol plus élevés. Dans la même veine, nous avons démontré qu'une heure de jeu vidéo entraîne une consommation alimentaire accrue, comparativement à une heure de repos.

Il est ressorti des études que le manque de calcium est un important facteur de risque d'obésité. Les auteurs d'une revue systématique d'essais cliniques randomisés, publiée dans *Nutrition Reviews* en 2011, ont conclu que la supplémentation en calcium peut aider à gérer le poids et l'obésité. De même, on a observé que le lait facilitait le contrôle de l'appétit chez des femmes obèses qui suivaient un régime amaigrissant. En plus du

calcium, les protéines, la vitamine D et le faible indice glycémique des glucides des produits laitiers pourraient jouer un rôle dans le métabolisme de l'énergie.

Finalement, les polluants chimiques présents dans l'environnement pourraient avoir un impact sur la prise de poids. Étant souvent solubles dans les tissus adipeux (lipophiles), ces composés atteignent des concentrations plus élevées chez les personnes obèses et pourraient permettre de prédire un regain de poids chez des individus qui ont perdu du poids.

1. Chaput JP et coll. Longer sleep duration associates with lower adiposity gain in adult short sleepers. *Int J Obes*, 2011;doi:10.1038/ijo.2011.110
2. Chaput JP et coll. Glycemic instability and spontaneous energy intake: association with knowledge-based work. *Psychosomatic Medicine*, 2008;70:797.

L'OBÉSITÉ CHEZ LES ENFANTS ET LE LAIT AROMATISÉ – EST-CE APPROPRIÉ ?



Rachel Johnson, Ph. D., M.H.P., RD
Professeure titulaire de la Chaire de nutrition Robert L. Bickford, Jr. Green and Gold Professeure de médecine The University of Vermont

L'épidémie mondiale d'obésité chez les enfants a sonné l'alarme parmi tous les intervenants. Cette « génération XL » sera probablement la première génération d'enfants dont l'espérance de vie sera inférieure à celle de leurs parents. Une enquête menée à l'échelle des États-Unis a révélé qu'en moyenne près de 40 % de l'apport calorique total qu'ingèrent les enfants américains, soit près de 800 calories, proviennent de calories vides sous forme de sucres et de gras ajoutés¹. En moyenne, les Américains consomment quotidiennement 475 calories provenant de sucres ajoutés par personne, ce qui constitue l'équivalent de 30 cuillères à thé de sucre par jour ou de 2,5 boissons gazeuses de 12 onces (soit près d'un litre de boissons gazeuses).

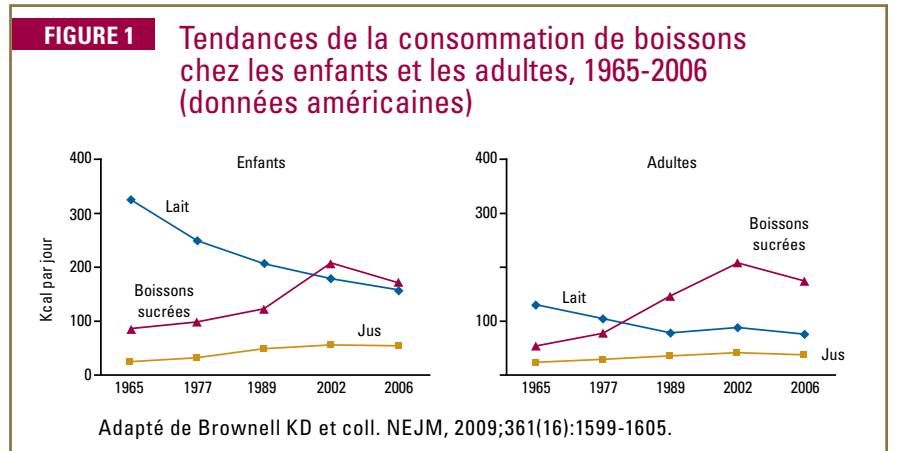
En ce qui concerne les enfants et les adolescents canadiens, ils puisent 20 % de leurs besoins caloriques quotidiens des boissons, buvant de plus en plus de boissons aux fruits et de boissons gazeuses, et de moins en moins de lait au fur et à mesure qu'ils

vieillissent. Il en résulte qu'une majorité d'adolescents et d'adolescentes sont loin d'atteindre l'apport recommandé en calcium.

Dans l'alimentation de la population américaine, près de la moitié des sucres ajoutés proviennent des boissons, mais ces sucres se cachent aussi dans des aliments dits « santé » comme les barres de céréales. Un truc à savoir pour ceux qui lisent les étiquettes nutritionnelles : en affichant séparément les différents types de sucres ajoutés, les fabricants peuvent éviter que le sucre se retrouve en tête de liste des ingrédients nutritionnels qu'ils utilisent.

Des données probantes appuient le fait que les boissons sucrées ont contribué à l'épidémie d'obésité chez les jeunes² et l'étude NHANES a associé la consommation de sucres ajoutés à une augmentation des facteurs de risque de maladies cardiovasculaires chez les adolescents.

Le lait aromatisé, que la plupart des écoliers préfèrent au lait nature, fait-il partie de ce problème ? Non, selon le *U.S. 2010 Dietary Guidelines Advisory Committee*, qui a cité des études démontrant que les enfants qui consomment du lait aromatisé boivent globalement plus de lait et moins de boissons gazeuses et aux fruits, sans pour cela avoir un apport en sucres ajoutés excessif. Qui plus est, le fait de boire du lait aromatisé ne semble pas faire augmenter l'IMC des enfants³. Selon le rapport scientifique de l'*American Heart Association* sur le sucre et la santé cardiovasculaire, lorsqu'on ajoute des sucres à des aliments déjà riches en nutriments, notamment les produits laitiers avec sucres ajoutés tels que le lait aromatisé et le yogourt, ainsi que les céréales avec sucre ajouté, la qualité de l'alimentation des enfants et des adolescents s'améliore, et dans le cas des laits aromatisés, aucun effet indésirable sur le



poids n'a été observé⁴. Il serait donc judicieux d'utiliser l'allocation quotidienne de sucres ajoutés pour sucrer des aliments déjà nutritifs comme le yogourt et les céréales à grains entiers riches en fibres.

Aux États-Unis, certaines écoles ont retiré le lait aromatisé de leur cafétéria en raison de préoccupations relatives aux sucres ajoutés et aux calories. Le problème avec cette approche – qui, d'après des sondages, n'est pas approuvée par la plupart des parents –, c'est qu'elle entraîne une baisse significative de la consommation globale de lait. Dans une cohorte de 58 écoles américaines, les enfants auxquels on a servi seulement du lait nature ont consommé 35 % moins de lait qu'ils ne le faisaient lorsque du lait aromatisé leur était proposé. Or, il est particulièrement difficile de remplacer des nutriments essentiels – comme le calcium, la vitamine D et le potassium – que procure le lait.

À l'aide de modèles alimentaires, on a démontré que de trois à quatre aliments et boissons supplémentaires sont nécessaires pour remplacer les nutriments perdus en éliminant le lait aromatisé. Plutôt que de

supprimer complètement le lait aromatisé, de nombreuses écoles servent du lait aromatisé reformulé contenant moins de calories et de sucres ajoutés, et une nouvelle étude montre que les enfants l'acceptent bien⁵.

1. Reedy J, Krebs-Smith S. Dietary sources of energy, solid fats, and added sugars among children and adolescents in the United States. *J Am Diet Assoc*, 2010;110:1477-84.
2. Woodward-Lopez G et coll. To what extent have sweetened beverages contributed to the obesity epidemic? *Pub Health Nutr*, 2011;14(3):499-509.
3. Murphy M et coll. Drinking flavored or plain milk is positively associated with nutrient intake and is not associated with adverse effects on weight status in US children and adolescents. *J Am Diet Assoc*, 2008;108(4):631-39.
4. Johnson RK et coll. AHA Scientific Statement. Dietary sugars intake and cardiovascular health. *Circulation*, 2009;120:1011-20.
5. Yon BA, Johnson RK, Stickle TR. School children accept lower-calorie flavored milk; a plate waste study. *J Acad Nutr Diet*, 2012; 112(2):132-36

LA CONTRIBUTION DES PRODUITS LAITIERS À UN APPORT SUFFISANT EN NUTRIMENTS ET À LA SANTÉ



Theresa Nicklas, D.H.P.
Professeure en pédiatrie
Baylor College of Medicine, Texas

On dit souvent des Nord-Américains qu'« ils font de l'embonpoint, mais sont sous-alimentés ». En d'autres termes, ils mangent beaucoup, mais leur alimentation manque de nutriments. Pour améliorer la densité nutritionnelle de la diète nord-américaine, commençons par définir la notion de « densité nutritionnelle » – un terme difficile à saisir et à définir. Par exemple, certains vont considérer la laitue iceberg nutritive, tandis que d'autres ne seront pas d'accord et opteront pour les olives et le jus de fruits.

Au cours des dernières années, les instances gouvernementales ont enseigné aux Américains ce qu'ils *ne doivent pas* manger. À voir l'augmentation de l'obésité et la persistance du nombre de jeunes qui ont un apport alimentaire inadéquat, cette approche n'a pas très bien fonctionné. Plus de 50 % des jeunes Américains de 9 à 18 ans n'ont pas un apport suffisant en vitamine D et en magnésium, et une proportion importante n'ont pas non plus un apport suffisant en vitamines A et C. Par contre, à peu près tous les enfants ont un apport suffisant (voire excédentaire) en sodium.

Étant donné leur contenu élevé en nutriments essentiels, dont le calcium, le magnésium et le potassium, les produits laitiers fournissent un grand nombre de nutriments. En fait, le lait est la principale source de potassium des enfants américains de 2 à 18 ans – la principale raison étant qu'aux États-Unis le nombre de portions recommandées de produits laitiers est passé de deux à trois par jour. (Sinon, il aurait fallu augmenter de 159 % la consommation quotidienne de fruits, de 52 % celle de légumes et de 251 % celle de grains entiers.)

PRODUITS LAITIERS, CALCIUM ET PERTE DE POIDS : LES DONNÉES PROBANTES

En 2004, les Canadiens n'atteignaient toujours pas les recommandations de produits laitiers. Or, il se trouve que la consommation de produits laitiers pourrait aider à éviter de prendre du poids. Sur 19 études cliniques qui ont examiné l'influence des produits laitiers ou du calcium sur la composition corporelle dans un contexte de perte de poids, 7 ont montré un effet bénéfique et aucune n'a révélé d'effet négatif (c.-à-d. gain de poids ou de graisse)¹.

Des études randomisées ont donné des résultats similaires. En 2004, des chercheurs américains ont fait état des effets des produits laitiers et du calcium sur la perte de poids corporel et de graisse chez 32 adultes obèses². Les sujets de l'étude, qui ont suivi une diète amaigrissante équilibrée (réduction de 500 calories par jour) pendant 24 semaines, ont été répartis aléatoirement dans l'un des groupes suivants :

- Diète standard (400 mg à 500 mg de calcium alimentaire par jour, complétée par un placebo);
- Diète à teneur élevée en calcium (diète standard plus 800 mg de calcium par jour);
- Diète riche en produits laitiers (avec la même quantité de calcium total que dans

la diète à teneur élevée en calcium, complétée par un placebo).

Les sujets soumis à la diète standard ont perdu une moyenne de 6,4 % de leur poids corporel, tandis que ceux soumis à la diète à teneur élevée en calcium ont perdu entre 8,6 % et 26 % de plus que ceux qui suivaient la diète standard. Les sujets ayant la diète riche en produits laitiers ont perdu encore plus de poids : 10,9 %, soit 70 % de plus qu'avec la diète standard (voir la figure 2). Les sujets soumis soit à la diète à teneur élevée en calcium et à celle riche en produits laitiers ont également perdu une plus grande proportion de graisse au niveau de l'abdomen que les sujets soumis à la diète standard.

Comment expliquer ces résultats ? Dans un article de revue de littérature publié par la suite, le chercheur principal de l'étude a indiqué que le calcium alimentaire module le taux de vitamine D circulante, ce qui régule le taux de calcium intracellulaire, ce qui, à son tour, exerce un effet sur le métabolisme des graisses dans les adipocytes humains³. Indépendamment du calcium, l'effet accru des produits laitiers sur la perte de poids, quant à lui, peut être attribué à leur activité inhibitrice sur les enzymes de conversion de l'angiotensine et à une forte concentration d'acides aminés à chaîne ramifiée³.

Dans une étude similaire, 29 Afro-Américains obèses ont été soumis à une diète à restriction calorique et répartis aléatoirement en deux groupes, l'un consommant une petite quantité de produits laitiers et l'autre en consommant une plus grande quantité. Les sujets du groupe consommant une grande quantité de produits laitiers ont perdu deux fois plus de poids et de gras corporels que les sujets du groupe consommant une petite quantité de produits laitiers (soit moins d'une portion par jour)⁴. Bien entendu, les résultats d'une étude clinique de petite taille doivent être interprétés avec prudence et des études de plus grande envergure sont nécessaires pour confirmer le tout. En attendant, nous pouvons raisonnablement déclarer que trois portions de produits laitiers par jour font partie d'une alimentation équilibrée riche en nutriments et pourraient jouer un rôle dans le maintien d'un poids santé.

CONSOMMATION DE PRODUITS LAITIERS ET SANTÉ CARDIOMÉTABOLIQUE

Un nombre croissant d'études associent la consommation de produits laitiers à une réduction du risque d'hypertension et de diabète de type 2. Dans une méta-analyse, on a constaté une baisse de 13 % du risque d'hypertension chez les sujets qui consommaient le plus de produits laitiers,

TABLEAU 2 Apport quotidien en aliments et nutriments relativement aux quantités recommandées

Aliments/nutriments que l'on ne consomme pas assez		Aliments/nutriments que l'on consomme trop	
Facteur alimentaire	% de l'apport recommandé	Facteur alimentaire	% de l'apport recommandé
• Grains entiers	15 %	• Calories provenant de corps gras solides et de sucres ajoutés	280 %
• Légumes	59 %	• Sucres ajoutés	242 %
• Fruits	42 %	• Corps gras solides	281 %
• Lait	52 %	• Grains raffinés	200 %
• Huiles	61 %	• Sodium	229 %
• Fibres	40 %	• Gras saturés	158 %
• Potassium	56 %		
• Vitamine D	42 %		
• Calcium	75 %		

comparativement aux sujets qui en consommaient le moins⁵. Les résultats de plusieurs études prospectives suggèrent que la majeure partie de cet effet provient de la consommation d'aliments à base de produits laitiers à teneur réduite en matières grasses ainsi que de yogourt et de lait. De plus, les aliments à base de produits laitiers à pleine teneur en matières grasses ne semblent pas faire augmenter ni diminuer la tension artérielle.

Des études de cohortes ont révélé un lien surprenant entre la consommation de produits laitiers et la réduction du risque de diabète de type 2. Une méta-analyse d'études de cohortes a déterminé que la consommation de produits laitiers réduit de 14 % le risque de diabète de type 2⁶. La consommation de produits laitiers à teneur réduite en matières grasses a été associée à une diminution de 18 % du risque, tandis que la consommation de produits laitiers à pleine teneur en matières grasses n'a pas eu d'effet sur le risque.

L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE

Alors qu'environ 12 % des gens croient être intolérants au lactose, des études montrent que ce n'est en fait pas le cas pour la plupart.

Les personnes qui se disent intolérantes au lactose tendent à limiter leur consommation de produits laitiers – et même à les éviter complètement – afin de contrôler leurs symptômes, réduisant ainsi leur apport en calcium et autres nutriments favorables à la santé. Dans mon étude, j'ai constaté qu'un pourcentage important de personnes se disant intolérantes au lactose se disaient diabétiques ou hypertendus.

Le *National Institutes of Health* a publié un énoncé de consensus déclarant que la plupart des personnes intolérantes au lactose n'ont pas besoin d'éviter les produits laitiers. Une prise en charge efficace de

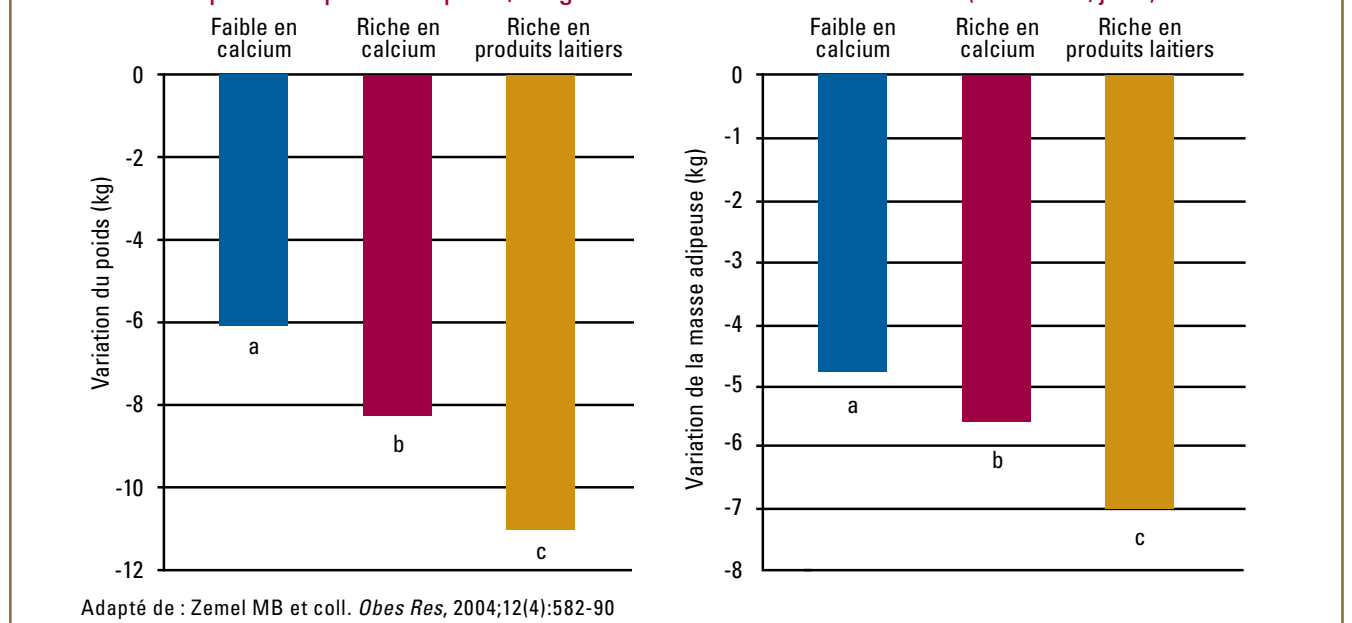
l'intolérance au lactose consiste à : augmenter progressivement la consommation de produits laitiers; manger du yogourt, qui semble aider à digérer le lactose; consommer des fromages à pâte dure et vieillies, ainsi que du lait sans lactose; et prendre des suppléments de lactase avant de consommer des produits laitiers.

LA PROCHAINE GÉNÉRATION

En résumé, les données dont nous disposons suggèrent que les produits laitiers offrent de multiples bienfaits pour la santé et fournissent un ensemble de nutriments difficiles à remplacer. Les stratégies pour accroître la consommation de produits laitiers chez les enfants consistent à les rendre facilement accessibles à la maison, à diffuser des messages positifs à propos des produits laitiers, à donner l'exemple en consommant des produits laitiers, à faire participer les enfants à la préparation de mets à base de produits laitiers et à restreindre l'accès à des aliments malsains qui entrent « en concurrence » avec les produits laitiers.

1. Heaney RP, Rafferty K. Preponderance of the evidence: an example from the issue of calcium intake and body composition. *Nutr Rev*, 2009;67(1):32-39.
2. Zemel M et coll. Calcium and dairy acceleration of weight and fat loss during energy restriction in obese adults. *Obes Res*, 2004;12(4):582-590.
3. Zemel M. The role of dairy foods in weight management. *J Am Coll Nutr*, 2005;24(6 Suppl):537S-46S.
4. Zemel MB et coll. Effects of calcium and dairy on body composition and weight loss in African-American adults. *Obes Res*, 2005;13(7):1218-25.
5. Ralson RA et coll. A systematic review and meta-analysis of elevated blood pressure and consumption of dairy foods. *J Hum Hypertens*, 2012;26(1):3-13.
6. Tong X et coll. Dairy consumption and risk of type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis of cohort studies. *Eur J Clin Nutr*, 2011;65(9):1027-31

FIGURE 2 Produits laitiers et perte de poids – Effet des produits laitiers et du calcium sur la perte de poids corporel/de graisse chez 32 adultes obèses (-500 kcal/jour)



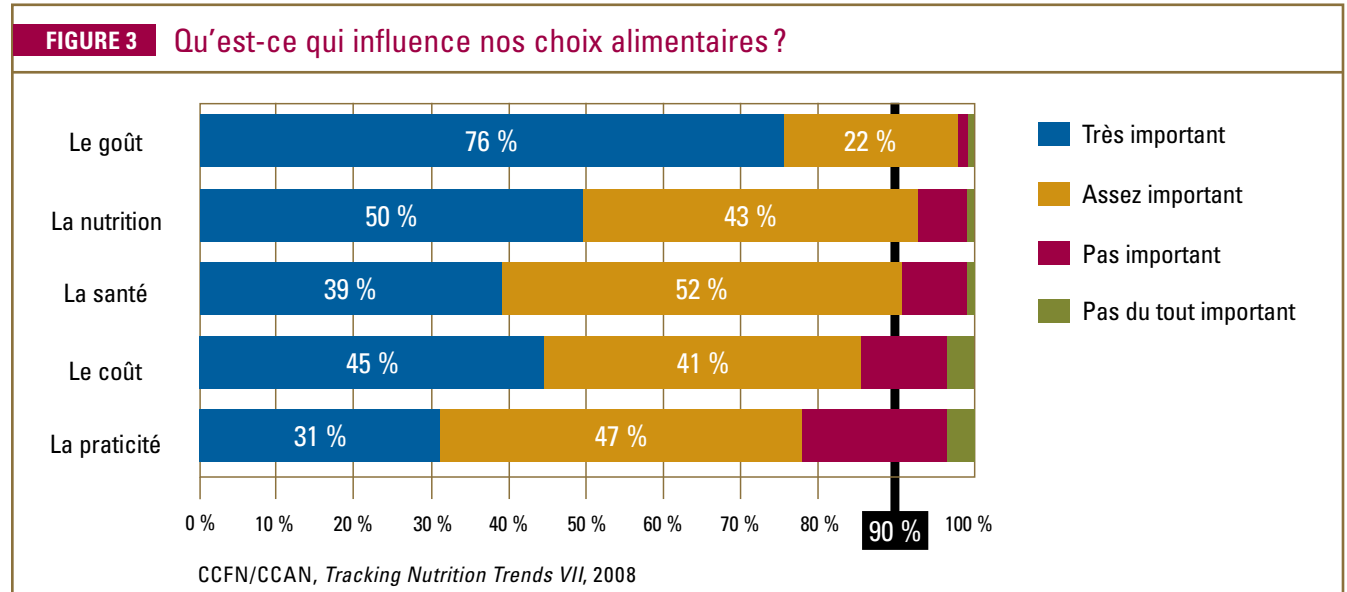
LES EFFETS DES PERCEPTIONS ALIMENTAIRES ET DES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES SUR LE COMPORTEMENT DES CONSOMMATEURS



Véronique Provencher, Ph. D., Dt.P.
Professeure adjointe
Université Laval

Le goût est un facteur qui influence de façon significative les choix alimentaires des gens. Mais la nutrition et l'aspect santé sont également des facteurs majeurs dans la détermination des choix (voir la figure 3). La façon dont les consommateurs évaluent les aliments et les facteurs qui entrent en ligne de compte dans leurs prises de décision en matière d'alimentation sont des domaines de recherche importants.

L'étiquette nutritionnelle, qui est la source d'information sur les aliments la plus accessible pour le consommateur, comporte habituellement la liste des ingrédients, le tableau de valeur nutritive et des allégations santé. Si 57 % des Canadiens prétendent lire ces étiquettes, des études suggèrent que le pourcentage réel pourrait être moins élevé. L'intérêt des consommateurs à l'égard de ces étiquettes dépend de plusieurs facteurs, dont la capacité de comprendre les informations relatives à la santé, l'intérêt pour la nutrition, la confiance dans les informations présentées et la motivation (p. ex., désir de perdre du poids). La capacité de comprendre les informations relatives à la santé, ou littéracie en santé, est très variable : selon le Conseil canadien sur l'apprentissage, 60 % des adultes Canadiens n'atteignent pas le seuil minimal de littéracie (niveau 3) dans leur



langue maternelle pour prendre correctement soin de leur santé. Les groupes les plus vulnérables comprennent les personnes âgées, les immigrants et les gens peu scolarisés.

Dans le but de toucher un plus grand nombre de consommateurs, certaines instances ont mis au point des étiquettes simplifiées que presque tout le monde peut facilement comprendre. Le système *Traffic Light* utilisé au Royaume-Uni donne un bon exemple de cette simplification. Cependant, les consommateurs sont capables d'évaluer la valeur pour la santé des différents aliments même en l'absence de ce genre d'illustrations, si bien qu'il n'est pas certain que ce système apporte un avantage. De plus, le fait de voir un ou plusieurs feux verts sur un produit peut mener les consommateurs à choisir les aliments sans réfléchir à leur valeur nutritionnelle et sans tenir compte d'autres particularités¹.

Quand on considère qu'un aliment est bon pour la santé, on a tendance à sous-estimer son contenu en calories, tandis qu'on va surestimer le contenu en calories

dans les aliments perçus comme étant moins bons pour la santé.

Pour beaucoup de consommateurs, le mot « biologique » est associé à une forte connotation positive. Quand un aliment est décrit comme étant « bio », on tend à lui attribuer une note plus élevée quant à sa valeur pour la santé (et un contenu moindre en calories) que quand le même aliment est décrit dans les termes habituels. La même idée préconçue est attribuée au mot « santé ». Dans notre étude, des étudiantes ont consommé 35 % plus de calories quand on leur a proposé un biscuit à l'avoine et aux raisins décrit comme une collation « santé » que quand le même biscuit était seulement décrit comme étant au beurre et à la cassonade². En d'autres termes, une étiquette indiquant qu'un produit est « santé » peut donner un faux sentiment de sécurité et mener certains consommateurs à tirer des conclusions trompeuses fondées sur des allégations nutritionnelles.

La saine alimentation devrait donc être considérée dans sa globalité, en tenant compte des aspects nutritionnel,

gastronomique, culturel et affectif. Dans le contexte de la prévention de l'obésité, nous devons nous garder de trop mettre l'accent sur les « nutriments à éviter », ce qui pourrait avoir pour conséquence inattendue d'augmenter l'apport d'aliments à la valeur nutritive douteuse. Pour les consommateurs, il n'est pas toujours simple de manger sainement. Nous devons donc réfléchir à des façons d'interagir avec eux afin de nous assurer d'aider efficacement à promouvoir des habitudes alimentaires saines. Sachant que les gens s'estiment souvent submergés par un surplus d'information, nous devons faire en sorte de diffuser des messages aussi simples et objectifs que possible afin d'éviter qu'ils soient mal interprétés.

1. Kelly B et coll. Consumer testing of the acceptability and effectiveness of front-of-pack food labelling systems for the Australian grocery market. *Health Promot Int*, 2009;24(2):120-29.
2. Provencher V et coll. Perceived healthiness of food. If it's healthy, you can eat more! *Appetite*, 2009;52(2):340-44.

PRINCIPALES QUESTIONS ET RÉPONSES DE LA JOURNÉE

Panel de discussion

Les sources de calcium d'origine végétale offrent-elles les mêmes bienfaits que les produits laitiers en matière de perte de poids ?

Dr Chaput : Même si les deux sont bénéfiques pour la perte de poids, les produits laitiers contiennent d'autres composantes qui pourraient agir en synergie pour favoriser la perte de poids. Quand on compare des suppléments de calcium au yogourt ou au lait, les produits laitiers entraînent une plus grande perte de poids, comparativement aux suppléments de calcium. De plus, il est plus facile d'atteindre les quantités de calcium recommandées à l'aide des sources animales que des sources végétales. En fin de compte, on ne devrait pas restreindre son apport alimentaire à quelques aliments spécifiques – il faut de la variété.

Comment des solutions de rechange comme les boissons de soya se comparent-elles aux produits laitiers ?

Dre Johnson : Il faut regarder les taux

d'enrichissement en calcium et en vitamine D pour s'assurer qu'ils sont équivalents. Une étude récente a démontré que le calcium et la vitamine D ajoutés aux boissons de soya ne sont pas bien émulsifiés et ont tendance à rester au fond du contenant. Par conséquent, il faut vraiment secouer ces produits très vigoureusement pour obtenir les taux de nutriments indiqués sur l'étiquette, ce qui peut poser un problème une fois que le contenant a été ouvert.

Comment concevez-vous le rôle de l'information nutritionnelle au point de vente, que ce soit sur les aliments ou au restaurant ?

Dre Provencher : En ce qui concerne les étiquettes apposées sur les aliments, je crois que nos messages doivent être aussi objectifs que possible et que nous devons nous concentrer sur les aliments plutôt que sur les nutriments (lait plutôt que calcium, par exemple) et utiliser des illustrations d'aliments. Jusqu'ici, aucune étude n'a

confirmé de lien entre les listes de calories des restaurants et les meilleurs choix santé ou la perte de poids, par conséquent des recherches doivent être faites dans ce domaine.

Que pensez-vous de la recommandation de Santé Canada de consommer deux portions de lait, que ce soit pour les enfants ou les adultes ?

Dre Nicklas : Je recommanderais d'analyser les données et de faire une modélisation pour évaluer l'effet qu'aurait un changement de recommandation en la faisant passer à trois portions. Avec moins que cela, il est difficile d'atteindre la quantité de potassium recommandée. C'est pourquoi nous recommandons trois portions aux États-Unis.

Les recommandations s'adressant aux adultes concernant le sucre ajouté s'appliquent-elles aux enfants ?

Dre Johnson : La part de sucres ajoutés allouée aux enfants n'est pas très différente

de celle des adultes. Globalement, les sucres ajoutés devraient être utilisés avec des aliments nutritifs, comme les céréales à déjeuner et les produits laitiers, afin qu'ils soient mieux acceptés par les enfants.

Dre Nicklas : Le maximum est 25 % du nombre total de calories. Si ce pourcentage est plus élevé, il peut s'avérer difficile d'acquiescer quotidiennement tous les nutriments recommandés.

Quel serait le message simple sur la nutrition et la santé que vous aimeriez faire passer ?

Dre Nicklas : Mangez moins et bougez plus.

Dre Johnson : Dormez bien.

Dr Chaput : Nous faisons beaucoup d'études scientifiques de qualité, mais nous devons trouver un moyen de mieux faire passer nos messages.

Dre Provencher : Analysez vos comportements en matière d'alimentation afin de comprendre ce que cachent vos choix alimentaires

Ce supplément éducatif est conçu pour tenir les médecins canadiens informés des notions cliniques et des pratiques thérapeutiques les plus récentes. Les informations et les opinions exprimées ici sont le reflet des points de vue et de l'expérience des auteurs, et pas nécessairement de ceux du commanditaire.

Éditrice : Caroline Bélisle
Directrice de compte senior : PAULINE SHANKS
Rédactrice en chef : DEIRDRE MACLEAN
Rédactrice : GABRIELLE BAUER
Directrice artistique : PATTI WHITEFOOT-BOBIER
Photos de la couverture : © iStock photos

Ce supplément est publié par Les Éditions Rogers Limitée, une division de Rogers Media Inc.
1200 avenue McGill College, bureau 800, Montréal, Québec H3B 4G7.
Tél. : 514 845-5141, Téléc. : 514 843-2184
Cette publication ne peut être reproduite, en tout ou en partie, sans la permission écrite de l'éditeur. © 2012.

