

POINT DE VUE

## Nutrition : au milieu de la cacophonie médiatique, ce qui fait consensus

Dr Boris Hansel

28 septembre 2018

**Paris, France**—Les études nutritionnelles font régulièrement les gros titres des journaux avec des messages « chocs », se contredisant souvent les uns les autres. Rien qu'au cours des derniers mois, plusieurs annonces de ce type ont été jetées en pâture aux lecteurs créant une certaine confusion dans les esprits.



Quels conseils diététiques aux patients ? Dessin Héroïse Chochois

En août, une analyse des données de la cohorte **ARIC** a suggéré que les régimes hypoglycémiques, très à la mode aux États-Unis, augmentaient la mortalité. Dans le même mois, l'étude **PURE**, l'une des plus vastes études nutritionnelles jamais réalisée à ce jour, a conclu que **l'on gagnerait des « bons points nutritionnels » en mangeant de la viande**. Un an auparavant, une première analyse de PURE avait suggéré que **manger des graisses saturées réduirait la mortalité**... Enfin, en juin dernier, l'étude **Predimed**, plébiscitant les bénéfices de la diète méditerranéenne pour la santé cardiovasculaire, a fait l'objet de corrections qui, certes, n'ont pas changé le message initial : à savoir que le régime méditerranéen est bon pour la santé, mais qui, là encore, a pu jeter un certain trouble.

### Faut-il pour autant se laisser déboussoler ?

La réponse est non. La confusion, on l'a créée, plus qu'elle n'existe. Elle vient surtout de la communication faite autour de ces études observationnelles.

A l'ère de la communication, les contradictions qu'il peut y avoir dans la littérature scientifique sont mises en exergue. Mais, l'hétérogénéité des résultats en nutrition n'est pas une nouveauté. En nutrition, établir un niveau de

preuves formel tel qu'on le fait avec les médicaments est impossible dans la plupart des cas. Il faudrait systématiquement rappeler qu'un comportement alimentaire sur tel ou tel nutriment ou sur tel ou tel groupe d'aliments est un puissant marqueur de multiples caractéristiques du mode de vie, du niveau socio-professionnel, de la manière dont on est suivi et ne doit pas être interprété comme un facteur causal.

Pour revenir sur l'exemple de PURE, l'étude est méthodologiquement de bonne qualité et a inclus un nombre incroyable de sujets, mais elle ne permet pas d'établir un lien de causalité entre la viande, les graisses saturées et le fait d'être en bonne santé. Elle reste une étude observationnelle, avec des biais (pas d'ajustement sur l'indice de masse corporelle, notamment). En face des données de PURE, il y a un faisceau de preuves pour dire que les graisses saturées ou la consommation de viande ne sont pas des éléments à promouvoir pour la santé et la prévention des maladies chroniques.

Les messages vont parfois au-delà de ce à quoi peuvent conclure les études...

Mais, si les études observationnelles ne permettent pas de mettre en évidence de liens de causalité entre les aliments/nutriments et la santé, comment savoir lesquels recommander ?

#### **Cinq « éléments » nutritionnels clairement bénéfiques pour la santé**

En prenant les données disponibles dans leur ensemble, nous avons des faisceaux d'arguments en faveur de tel ou tel groupe d'aliment ou nutriment, comme l'indiquent bien les recommandations de l'Anses de 2017.

Il y a des aliments et des notions pour lesquels on ne trouve aucun élément défavorable ; qui font consensus.

On les compte sur les doigts de la main.

Il s'agit :

- de l'apport riche en fibres alimentaires ;
- de l'apport en oléagineux ;
- de l'apport en légumes secs et légumineuses ;
- de l'apport en graisses végétales (huile d'olive, huile de colza...)
- de la réduction des apports caloriques.

A l'inverse, il y a des aliments pour lesquels, on ne trouve que des éléments défavorables comme les sodas ou la nourriture transformée.

Si on met bout à bout ces recommandations, on tombe sur l'essentiel de la diète méditerranéenne.

Nous n'avons pas de données robustes démontrant l'intérêt de ce régime. Mais, sur la globalité, il n'y a pas d'arguments contre.

#### **Ceux pour lesquels on est moins sûrs**

En revanche, dès que l'on parle des apports en viande, en poisson, des glucides, des œufs, des produits laitiers, du gluten, de la vitamine D, tout devient plus compliqué. Nous n'avons pas de données solides. Il s'agit de sujets de recherche, mais pas de sujets de communication, ni de sujet de recommandations. Les niveaux de preuves sont faibles à modéré. Pour tous ces cas de figure, la logique est d'aller vers une consommation modérée.

#### **Accéder au dossier**

Actualités Medscape © 2018 WebMD, LLC

Citer cet article: Nutrition : au milieu de la cacophonie médiatique, ce qui fait consensus - *Medscape* - 28 sept 2018.

# Nutrition : démêler le vrai du faux



Nutrition : au milieu de la cacophonie médiatique, ce qui fait consensus Les études nutritionnelles font souvent la Une des médias avec des messages de prévention parfois contradictoires d'une fois sur l'autre. Comment s'y retrouver ? Y-a-t-il des aliments dont les bénéfices ne font vraiment aucun doute ? Réponses du **Dr Boris Hansel**.

[Lire la suite](#)

## Actualités

**BON POUR LA SANTÉ : LA DIETE MEDITERRANNEENNE FAIT CONSENSUS**

- [Le régime méditerranéen réduit de 30 % le risque cardiovasculaire en prévention primaire](#)  
1 mars 2013
- [Le régime méditerranéen préserve la fonction cognitive](#)  
27 mai 2013
- [Pourquoi les survivantes du cancer du sein devraient adopter le régime méditerranéen](#)  
6 décembre 2016
- [L'huile d'olive protégerait contre les accidents vasculaires cérébraux](#)  
20 juin 2011
- [Cancer du colon : manger des noix améliore la survie](#)  
2 mars 2018
- [Manger des noix, ça réduit \(entre autres\) le risque de FA](#)  
29 mai 2018

## **CE QUI EST MAUVAIS POUR LA SANTE**

- [La malbouffe tue trois fois plus que la malnutrition dans le monde](#)  
2 janvier 2013
- [Alimentation industrielle et cancer : la chercheuse Mathilde Touvier répond aux critiques](#)  
9 mars 2018
- [La viande transformée classée cancérogène certain par le CIRC](#)  
27 octobre 2015
- [Impact sanitaire des sodas : la France relativement protégée du fléau](#)  
2 juillet 2015

## LES ALIMENTS/NUTRIMENTS POUR LESQUELS LE NIVEAU DE PREUVE EST MODERE

- [L'excès de graisses saturées pourrait majorer le risque de cancer du poumon](#)  
17 août 2017
- [Beurre ou huile d'olive, un impact opposé sur la mortalité](#)  
17 avril 2018
- [Consommer certains fruits entiers diminuerait le risque de diabète](#)  
6 novembre 2013
- [ASCEND : nouvelle étude négative pour les oméga-3 chez les diabétiques](#)  
10 septembre 2018
- [Sel : notre pire ennemi ?](#)  
17 juillet 2015
- [Vitamine D pour tous ? Le débat continue chez les scientifiques](#)  
9 décembre 2016
- [Prévenir la dépression par l'alimentation : ce que l'on sait](#)  
5 juillet 2016
- [Impact de l'alcool sur le cœur et les vaisseaux en 10 questions](#)  
1 février 2017