



Edito

Les produits de la mer, vous connaissez ?

Nombreux et variés nous les trouvons en bijouterie, en haute couture sous forme de cuir en sac de poisson, dans les cosmétiques, dans les gélifiants utilisés dans nos cuisine,..., mais surtout dans notre alimentation.

Il faut savoir qu'en plus de la saveur particulière de ces aliments, de la cuisine facile de ces produits, ils sont bons pour la santé.

Des études scientifiques ont prouvé leur efficacité dans la prévention de maladies métaboliques et cardio-vasculaires.

Alors laissez vous entrainer vers leurs bienfaits, goutez et cuisinez les poissons, crustacés, légumes et salades de la mer.

Sommaire

- Edito
- Du côté de la science :
- A vos agendas !
- Retour sur l'action:
La Maison à Saint Malo

Le poisson est-il bon pour la santé ?

Une augmentation de la sédentarité chez les français

- En cuisine : recette de rillettes de sardines

- En Bref !

A vos agendas !



Le Mardi 21 novembre à la Maison de la consommation et de l'environnement à Rennes

L'association Eau et rivière de Bretagne organise une conférence sur la population piscicole d'Ille-et-Vilaine. L'occasion d'aborder l'état de celle-ci mais aussi les menaces et les enjeux auxquels elle est confrontée.

Pour plus d'information :
<https://www.mce-info.org/novembre-mce>



La prochaine édition des Journées Françaises de Nutrition (JFN) se déroulera du 13 au 15 décembre 2017 à Nantes.

Les JFN sont un lieu d'échange pluridisciplinaire. Couvrant toutes les disciplines de la nutrition, depuis les sciences biologiques jusqu'à la nutrition clinique et la E-Nutrition, sans oublier les sciences de l'aliment, l'alimentation animale, les sciences humaines et sociales et la paléo-nutrition, les JFN réunissent tous les professionnels de la nutrition.

Pour plus d'informations : <https://www.lesjfn.fr/>



Retour sur action



La MNDRV à Saint Malo

Mercredi 17 mai dernier, Joëlle VAN DER STRAETEN, présidente de l'association a représenté la Maison de la Nutrition du Diabète et du risque vasculaire lors de la sortie en Mer à Saint Malo qui avait pour but de faire connaître le futur jardin thérapeutique du centre Eugène Marquis de Rennes.

Le projet a été initié par l'association Cécile-Etoile et la MNDRV est l'un des partenaires.

Avec l'aide de Mathilde et Amandine (stagiaire et volontaire à la Maison), Joëlle a donc pu faire participer les gens à un quizz sur les produits de la mer et leur distribuer un livret explicatif sur les qualités nutritionnelles ainsi qu'un livre de recettes des produits de la Mer. Les passagers de l'embarcation ont été ravis de cette journée.

Du côté de la Science



Depuis plusieurs années, des études scientifiques mettent en évidence les bénéfices de certains acides gras qu'on dit insaturés : les omega 3. Ces acides gras, notre organisme ne sait pas les synthétiser. Les poissons, en particulier les poissons gras comme le maquereau, le saumon ou le hareng en contiennent de grandes quantités.

Des études récentes ont montré leurs avantages pour le cerveau et le système cardio vasculaire : les omega 3 rendent les membranes de nos cellules plus imperméables et plus sensibles à l'action de protéines qui permettent le transport des hormones aux neurones.

1) action sur le cerveau

- la carence en omega 3 favoriserait la *dépression* du fait de leur action sur les neurotransmetteurs. Des études épidémiologiques mettent en évidence un lien significatif entre une prévalence de la dépression plus faible et la consommation de poissons gras.

- une supplémentation en acides gras pourrait réduire sensiblement le risque de développer une *schizophrénie* : une étude a été réalisée en 2015 sur 2 groupes de personnes, l'un traité par un placebo, l'autre par des omega 3. Quelques années plus tard, 40% ont développé la maladie dans le 1^{er} groupe, 10% dans le 2^d groupe.

- en prévention chez des sujets sains, la consommation régulière de poisson serait associée à une meilleure fonction cognitive et à une meilleure mémoire ultérieure ce qui diminuerait le risque de démence vasculaire dont la *maladie d'Alzheimer*. cependant attention, une étude récente a montré que les huiles de poisson riches en omega 3 ne préviendraient pas complètement la dégénérescence du cerveau.

2) action sur le système cardio vasculaire

De nombreuses études ont mis en évidence une relation inverse entre la consommation de poissons gras et l'incidence des événements cardio vasculaires (infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, mortalité cardio vasculaire dans son ensemble). Une étude récente présentée aux journées européennes de cardiologie en 2017 montre une diminution importante de la maladie coronaire liée à une consommation d'omega 3 chez des patients avec hypercholestérolémie.

Au total que conseiller ?

Le programme nutrition santé 2015 recommandait de consommer du poisson 2 fois/semaine mais, en fait, on constate que les français en consomment encore trop peu (150g /semaine environ). L'agence nationale de la sécurité sanitaire de l'alimentation (ANSES) quant à elle recommande une consommation d'omega 3 équivalente à 1% de notre apport énergétique quotidien.

Quant au mercure contenu dans ces poissons gras, son risque est considéré comme inférieur aux bénéfices sur la santé.

Résultat de l'étude ESTEBAN 2014-2016

Santé publique FRANCE a publié en Septembre dernier le deuxième chapitre de l'étude ESTEBAN 2014-2016 (étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition) abordant l'activité physique et la sédentarité. Cette étude a été réalisée dans le cadre du PNNS 3 (Programme National Nutrition Santé), et succède à l'étude nationale nutrition santé (ENNS) menée en 2006. Elle a été réalisée en France métropolitaine et inclue des enfants de 6 à 17 ans et des adultes de 18 à 74 ans.

ESTEBAN révèle que 70 % des hommes et 53 % des femmes étaient en adéquation avec les recommandations de l'OMS en termes d'activité physique [1] en 2015. En comparaison avec l'étude ENNS (2006), ce niveau a diminué chez les femmes quelque soit l'âge et a augmenté chez les hommes de 40-54 ans.

Chez les enfants en revanche, seuls 28 % des garçons et 18 % des filles atteignaient le niveau d'activité physique recommandé par l'OMS [2]. Ce pourcentage est resté stable depuis 2006. La catégorie des 6-10 ans a vu son niveau d'activité physique diminuer, mais reste cependant la plus active.

En ce qui concerne l'inactivité physique, elle augmenterait de manière considérable à partir de l'âge de 11 ans. 70 % des 11-14 ans, 71 % des adolescentes de 15-17 ans et 87 % des adolescents de 15-17 ans déclaraient passer 3 heures ou plus devant un écran par jour contre 50 % chez les 6-10 ans. Autres résultats, le temps moyen passé devant un écran s'est vu augmenter de 30 minutes/j chez les 6-10 ans, d'1h15/j chez les 11-14 ans et de près de 2 h/j chez les 15-17 ans entre 2006 et 2015.

Chez les adultes, la durée quotidienne moyenne passée devant un écran a également augmentée. Près de 80 % des adultes déclaraient passer 3 heures ou plus devant un écran (en dehors de toute activité professionnelle) en 2015 contre 53 % en 2006. Cette augmentation était plus marquée chez les femmes indépendamment de l'âge et du niveau d'étude.

Ainsi, un adulte sur cinq cumulait un niveau de sédentarité élevé et un niveau d'activité physique inférieur aux recommandations en 2015. Chez les moins diplômés, la sédentarité semblait davantage liée à la pratique de loisirs sédentaires (temps passé devant un écran...) tandis que chez les plus diplômés elle paraissait davantage la conséquence d'une activité professionnelle sédentaire.

En conclusion, la sédentarité gagne du terrain au dépend de l'activité physique. Dans ce cadre il est nécessaire de continuer à encourager la pratique d'une activité physique régulière dès le plus jeune âge.

Source : Équipe de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (Esen). *Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban) 2014-2016*. Volet nutrition. Chapitre Activité physique et sédentarité. Saint-Maurice : Santé publique France, 2017. 58 p.

1 « Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue »

2 « Les enfants et jeunes gens âgés de 5 à 17 ans devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue »

Santé Publique France

En cuisine



RILLETTES DE SARDINES

Ingrédients pour 4 personnes :
50g (½ boîte) de sardines à l'huile d'olive
50g de fromage blanc à 3% MG
1 filet de citron
Sel, poivre

Égoutter les sardines, les garder entières sans enlever les arêtes (vous pouvez éventuellement enlever la queue).

Les écraser ensuite dans un saladier avec une fourchette.

Ajouter le fromage blanc, le citron, sel et poivre. Bien mélanger pour obtenir un mélange lisse.



Les Etats Généraux de l'alimentation

Lancés début juillet à l'initiative du Président de la République, les Etats Généraux de l'Alimentation visent à mettre en place une consultation publique autour de quatre thématiques :

- relancer la création de valeur et en assurer l'équitable répartition
- permettre aux agriculteurs de vivre dignement de leur travail par le paiement de prix justes
- accompagner la transformation des modèles de production afin de répondre davantage aux attentes et aux besoins des consommateurs

promouvoir les choix de consommation privilégiant une alimentation saine, sûre et durable

Cette consultation vise à élaborer un diagnostic partagé et fournir des propositions concrètes qui viendront enrichir l'agenda ministériel. Pour en savoir plus <https://www.cgalimentacion.gouv.fr/projects>

Le MSC un référentiel pour une pêche durable :

En place depuis 1999 ce label est attribué à des produits de la mer issus de pêcheurs certifiés. Cette certification peut être demandée par toute les pêcheries de capture sauvage et concerne la très large majorité des poissons et crustacés.

La certification repose sur 28 points répartis en trois critères principaux :

- Pérenniser les stocks de poissons
- Minimiser l'impact environnemental
- Reposer sur un système de gestion efficace lui permettant de s'adapter aux différents changements

Ce label concerne aujourd'hui plus de 2300 produits certifiés MSC.

**Maison de la nutrition, du diabète
et du risque vasculaire**
2 rue du Bignon Batiment Bignon 3
35000 Rennes
Tél : 02 99 41 83 78

