



Lettre d'information Nutrition et Activité Physique

Numéro 10 : Mars 2019



Edito

C'est un printemps particulièrement doux que nous traversons actuellement.

Augure-t'il d'un été chaud? Ah, l'été, les vieux marronniers sur la perte de poids pour s'y préparer vont bientôt fleurir dans nos journaux.

Perdre du poids, perdre du gras; mais toutes les matières grasses sont elles mauvaises? Un éclairage sur les Omega dans ce numéro.

Focus également sur le «Village des aidants», un moment privilégié auquel a participé la MNDRV. Nous y avons concocté une petite recette avec un poisson d'été.

L'été arrive certes mais profitons d'abord de ce beau printemps.

Bonne lecture à toutes et à tous.

Sommaire

- Edito

- A vos agendas !

- Retour sur l'action :

1er Village des Aidants du 7 au 9 mars 2019

- Du côté de la science :

- Les Omega 3 : du bon gras ?
- Efficacité clinique des Omega 3

- En cuisine : Rillettes de maquereaux

- En Bref!

Bibliographie sur les Omega 3

A vos agendas !



Événement Cercle Paul Bert

Avril 2019 **Bouge ta Courrouze!** Au Bois Habité

Les jeunes du CPB Cleunay animent le quartier de la Courrouze

Espace Sportif : Handball, football, badminton, boxe, taekwondo, tchoukball, marche nordique.
Espace Bien-être : Coiffure, massage, relaxation, onglerie ou manucure, fermière...
Espace Citoyen : Espace d'échanges, de débats et d'expression, Prévention routière Groupama.
Espace Nutrition : Bar à jus, goûter maison et autres surprises...

Cercle Paul Bert Cleunay
7 Bd de la Courrouze - Rennes / Tél. 02 99 67 21 36 / contact@cerclepaulbert.asso.fr / www.cerclepaulbert.asso.fr

Siens cartes de crédit sont acceptées, les activités sont animées par les jeunes du CPB Cleunay en partenariat avec :

ça se passe à Rennes, dans le quartier de Cleunay tout au long du mois d'avril.

Plus d'informations : <http://cerclepaulbert.asso.fr/28/id-485>



Samedi 27 avril, à Chantepie

Spectacle Ma place à table par la Cie Les Frères Pablof.

Ma place à table est le premier volet d'un projet autour des familles. En interrogeant notre place à table, les Frères Pablof questionnent plus largement l'esprit de famille, sa représentation, sa multiplicité. Tous les ingrédients sont là pour faire du théâtre, pour jouer avec la cuisine familiale ou l'art d'accommoder les restes ! En complément du spectacle : atelier "labo" le samedi 11 mai.

Plus de renseignements ? C'est par ici : <http://www.chantepie.fr/accueil/agenda/17-6057/spectacle-ma-place-a-table>

Retour sur action



Du 7 au 9 mars 2019 a eu lieu le 1er Village des aidants à Chantepie, organisé par la Maison Associative de la Santé de Rennes.

Cela a été l'occasion pour les aidants de prendre un temps pour s'informer sur leurs rôles et profiter d'un moment de convivialité.

Autour d'une action phare sous forme de théâtre forum animé par la Cie 3ème Acte, les aidants ont pu participer à de nombreux ateliers : art thérapie, sophrologie pour un bon sommeil, des groupes de parole sous forme de café causeries.

La Maison de la Nutrition, du Diabète et du Risque Vasculaire a proposé un atelier nutritionnel très apprécié : la réalisation d'une rilette de maquereaux. Autour de la fabrication et de la dégustation, c'est l'occasion de parler de l'intérêt nutritionnel de ce petit poisson gras, riche en oméga 3, dont la recette est proposée ci dessous, dans la rubrique "En Cuisine".



Les Omega 3 : du bon gras ?

Même si elles sont souvent pointées du doigt, les matières grasses jouent un rôle important dans le bon fonctionnement de notre organisme. En revanche, une attention particulière doit être portée à leur qualité. Certaines sont à limiter, d'autres à favoriser.

Tel est le cas des oméga 3. En prenant part à la composition des membranes de nos cellules et en intervenant sur la production de certaines hormones, ils agissent positivement sur notre santé.

Ces matières grasses sont nécessaires au développement et au bon fonctionnement de la rétine, du cerveau et du système nerveux. Ainsi, certaines études suggèrent que de bons apports en EPA et en DHA [1] auraient un effet positif sur le maintien de la santé mentale. Ces acides gras seraient également impliqués dans la prévention de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

Sur le plan cardiovasculaire, les oméga 3 jouent un rôle bénéfique en diminuant le taux de triglycérides (type de matières grasses qui en excès, peut contribuer à augmenter le risque cardiovasculaire) et en diminuant la pression artérielle chez des personnes hypertendues. Ils permettent également de limiter l'agrégation plaquettaire ainsi que l'inflammation, facteurs pouvant favoriser l'obstruction des artères.

Ces acides gras ne peuvent pas être fabriqués par notre organisme et doivent donc impérativement être apportés par notre alimentation.

Ils sont souvent mentionnés comme entrant dans la composition de certaines margarines, cependant ils sont aussi naturellement présents dans notre alimentation si celle-ci est équilibrée. Ainsi, leur précurseur, l'**acide alpha-linolénique**, peut être retrouvé dans certaines huiles végétales comme l'huile de **colza, de noix, de soja, de lin...** Ces huiles ne supportent pas des températures élevées. Les dérivés de cet acide gras, l'**EPA** et le **DHA** se retrouvent quant à eux dans les **poissons gras** tels que le saumon, le maquereau, la sardine, le hareng, la truite saumonée...

Contrairement aux oméga 3, les **oméga 6**, une autre catégorie de matières grasses, favorisent l'agrégation plaquettaire et l'inflammation. Une consommation équilibrée de ces deux familles est recommandée. Des apports trop élevés en oméga 6 peuvent nuire à l'utilisation des oméga 3. Leur consommation est excessive, représentant un ratio oméga 6/oméga 3 de 10/1 tandis qu'un ratio de 4/1 est préconisé actuellement.

[1] Acides eicosapentaénoïque et docosahexaénoïque, acides gras oméga 3 à longue chaîne



Efficacité clinique des Omega 3

Les Omega 3 : DHA (acide docosahexanoïc) et EPA (acide eicosapentanoïc) ont été utilisés dans des études afin d'évaluer leur efficacité clinique dans différents domaines :

Neurologique et psychique

On a constaté chez 3884 personnes dépressives une concentration basse d'Omega 3 et une concentration élevée d'Omega 6 : un traitement serait-il bénéfique ? Dans une étude portant sur 1200 patients une posologie supérieure à 2g/j a entraîné une amélioration de l'anxiété. On a démontré aussi une action sur les syndromes dépressifs notamment du post-partum. Dans plusieurs maladies psychiatriques (schizophrénie, bipolarité) la prescription d'Omega 3 permet de diminuer la posologie des traitements antidépresseurs

Cardiovasculaire

Les résultats dans ce domaine sont contradictoires bien que l'AHA (American Heart Association) préconise l'utilisation des Omega 3 chez des patients ayant des antécédents d'infarctus et d'insuffisance cardiaque. On sait qu'ils diminuent les triglycérides mais augmentent le LDL, ils sont anti inflammatoires, diminuent les plaques d'athérosclérose, diminuent la tension artérielle. Les études GISSI (11324 patients, 0,85g/j d'Omega 3) et JELLIS (18645 patients, 1,8g/j d'Omega 3) ont montré une diminution de 15% et 19% respectivement d'évènements cardiovasculaires.

Cependant les japonais représentaient une grande partie de cette population : on sait que leur alimentation est basée plus qu'en occident sur la consommation de poissons ce qui peut être considéré comme un biais Par contre une méta analyse sur 10 essais (77917 patients , entre 226 et 1800 mg/j) n'a montré aucune relation avec des maladies cardio vasculaires Il est possible que des doses supérieures à celles utilisées dans les études aient des effets positifs (3 à 4g/j diminuent de façon significative les triglycérides)

Métabolisme glucidique et diabète ?

Une étude réalisée chez des patients à haut risque de DT2 a mis en évidence un effet sur l'insulinorésistance et les TG mais pas sur l'HBA1C et la glycémie à jeun

si l'on reste dans le domaine du diabète signalons une anecdote : un greffe de peau de poisson sur la plaie d'un pied a permis une cicatrisation post chirurgicale plus rapide qu'avec des traitements classiques . À voir ...

Maladies hépatiques et obésité

Dans l'obésité il y a une augmentation des graisses viscérale et hépatique, ce qui représente un facteur de risque cardio vasculaire les Omega 3 pourraient être susceptibles d'avoir un effet positif mais rien n'a été prouvé, une étude chez 50 obèses n'ayant pas montré de différence avec un placebo

Cancer du sein

Les femmes qui ont un taux naturel plus élevé de DHA et d'EPA ont moins de cancers du sein que les autres : la supplémentation pourrait-elle être utile ? Une méta analyse de 16 études a mis en évidence une diminution de cancers du sein sous de fortes doses d'Omega 3 (> 1,8g/j). On sait que les événements cardiaques sont la 2^{ème} cause de mortalité chez les femmes présentant cette pathologie les Omega 3 auraient un effet bénéfique sur ces complications contrairement à la population générale .Enfin ils auraient un effet bénéfique sur les troubles cognitifs survenant après chimiothérapie Par contre il n'y aurait pas d'action sur les autres types de cancers

Maladies rénales

9 essais randomisés (444 patients) ont mis en évidence une baisse de la protéinurie chez des patients atteints de maladie rénale chronique avec une tendance au ralentissement de l'évolution vers l'insuffisance rénale terminale. Cet effet est, cependant dose dépendant (entre 2 et 5g/j) les critères de plus grande efficacité étant un âge > 40 ans et le sexe masculin.

Syndromes aigus

Un effet bénéfique a été retrouvé dans les services de réanimation chez des patients recevant une nutrition entérale les problèmes hémodynamiques et infectieux étaient moins importants permettant de réduire le nombre de jours passés dans ces services très spécialisés

Quelques effets anecdotiques ont été décrits : sur des syndromes oculaires (syndrome sec) ou cutanés (psoriasis)

En conclusion le traitement par Omega 3 ne semble pas avoir fait ses preuves sur le plan clinique : les résultats les plus probants concernent les syndromes psychiatriques et le cancer du sein ainsi que la baisse des triglycérides Des études supplémentaires sont nécessaires en utilisant des doses plus importantes (>2g/j) ou une forme purifiée d'EPA (IPE) qui n'augmenterait pas le LDL, facteur de risque important sur le plan cardio vasculaire

En cuisine...



RILLETES DE MAQUEREAUX

Préparation : 5 min

Ingrédients:

- 1 boîte de maquereau au naturel
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc à 20%
- le jus d'un citron
- ciboulette
- poivre du moulin

Préparation :

- 1- Ecraser à la fourchette dans une assiette creuse le maquereau après l'avoir égoutté.
- 2- Y ajouter le fromage blanc, continuer de bien mélanger.
- 3- Assaisonner avec le jus de citron, la ciboulette et le poivre du moulin.

Intérêt nutritionnel : source de protéines et oméga 3



Bibliographie autour des Omega 3

- 1) *Plasma fatty acid composition and depression are associated in the elderly : the rotterdam study*
Tiemeer H, van Tuijl HR and coll
Am j clin nutr 2003 ; 78 : 40-46

- 2) *Association of use of omega3 polyunsaturated fatty acid with changes in severity of anxiety symptoms : a systematic review and meta-analysis*
SU KP, Teng PT and coll
JAMA 2018 Sep 7 ; 1 (5)

- 3) *Dietary supplementation with n-« polyinsaturred fatty acid and vitamin E after myocardial infarction : results of the GISSI- prevention trial Gruppo italiano per lo studio della sopravvivenza*
Lancet 1999 ; 354 : 447-455

- 4) *Effects of eicosapentaenoic acid on major coronary events in hypercholesterolaemic patients (JELIS)*
Yokohama M, Origasa H and coll
Lancet 2007 ; 369 : 1090-1098

- 5) *Associations of omega 3 fatty acid supplement use with cardiovascular disease risks*
Meta-analysis of 10 trials involving 77 917 individuals
Theingi Aung, Jim Halsey and coll
JAMA cardiol 2018 mar ; 3 (3) : 14-22

- 6) *Omega-3 fatty acids for breast cancer prevention and survivorship*
Carol J Fabian, Bruce F Kimler
Breast cancer res 2015 ; 17 (1) : 62

- 7) *Omega-3 fatty acid supplementation as an adjunctive therapy in the treatment of chronic kidney disease : a meta-analysis*
Jing Hu, ZUOLIANG Liu
Clinics (sao paulo) 2017 jan ; 72(1) : 58-64

**Maison de la nutrition, du diabète
et du risque vasculaire**
24 rue de la Donelière 35000 Rennes
Tél : 02 99 41 83 78



MAISON DE LA NUTRITION, DU DIABÈTE
ET DU RISQUE VASCULAIRE