



NEWSLETTER DE LA SSN

La newsletter SSN vous informe régulièrement des sujets alimentaires d'actualité ainsi que des activités, des services et des dernières nouveautés de la SSN. Toutes les informations publiées dans les newsletters SSN peuvent être utilisées librement à condition d'en mentionner la source (© Société Suisse de Nutrition SSN, www.sge-ssn.ch). Nous vous prions d'avoir l'amabilité de faire parvenir un exemplaire justificatif à la SSN.

Contenu :

Newsletter SSN No 8 / avril 2010

P. 2 Dossier :

- Adieu l'IMC ?

P. 5 Recherche en nutrition :

- Acides gras oméga 3 et traitement du cancer
- De plus grandes portions dans l'assiette

P. 6 Actualités de la SSN :

- Assemblée générale de la SSN le 27 avril
- Congrès de printemps Nutrinet le 4 mai – s'inscrire gratuitement dès maintenant !
- Congrès annuel du 17 septembre – **prix réduit pour les inscriptions avant le 31 mai !**

P. 7 En bref :

- Conseils pour rester en bonne santé : Maigrir sainement, mais comment ?

P. 9 Impressum



Dossier :

Adieu l'IMC ?

Un critère de mesure destiné à l'évaluation de la masse corporelle est censé indiquer le plus précisément possible le risque de maladie inhérent à celle-ci. A cette fin, le rapport entre le tour de taille et la grandeur semble considérablement plus approprié que l'indice de masse corporelle, affirment des scientifiques de l'université de Munich.

« Aux oubliettes l'indice de masse corporelle ! » C'est du moins ce que proclamaient les médias au début du mois de mars. L'IMC ne servirait à rien pour déterminer le risque de maladie associé d'une personne, ou du moins serait nettement moins pertinent que ce qu'on imaginait jusqu'à présent. La circonférence abdominale (waist circumference, WC) et plus précisément le rapport entre celle-ci et le tour de hanches (waist to hip ratio, WHR) ou, plus récemment encore, le rapport circonférence abdominale – taille (grandeur) (waist to height ratio, WHtR), constituerait un critère beaucoup plus fiable pour mesurer le risque associé à la stature.

Les milieux scientifiques n'ignorent pas que l'IMC comporte certaines imperfections. Chez les enfants et les adolescents, on ne peut l'utiliser qu'indirectement. En ce qui concerne les personnes âgées, il faut se garder de l'appliquer trop strictement, car quelques rondeurs agrémentant l'âge semblent protéger contre certaines maladies. Plusieurs études ont en outre montré que la mortalité la plus basse n'était apparemment pas associée à un poids « normal » mesuré à l'aune de l'IMC mais plutôt à un léger surpoids. D'autre part, l'IMC donne une fausse idée lorsqu'il s'agit de personnes musclées, qui vivent plus sainement que celles qui ont un ventre adipeux – même si les deux catégories affichent un poids identique sur la balance et, à taille égale, ont le même IMC.

Le scientifique américain Ancel Keys, qui avait forgé le concept dès 1972, voulait apparemment évaluer non pas des individus mais des populations entières – mais en raison de sa simplicité, l'IMC s'est rapidement propagé.



La circonférence abdominale et le rapport circonférence abdominale – tour de hanches offrent un avantage décisif sur l'IMC: ils tiennent compte de l'adiposité abdominale. Tandis que le type « poire » accumule la graisse au niveau des cuisses, du fessier et des hanches, le type « pomme » a un gros ventre – ce qui n'est pas bon pour la santé. En effet, c'est surtout la graisse des viscères qui est métaboliquement active et produit des hormones provoquant des inflammations et des dépôts dans les artères (artériosclérose). On n'a pas encore pu déterminer clairement si la mesure de la circonférence abdominale ou du rapport abdomen – hanches permettait une meilleure évaluation du risque de maladies, car l'étude présente des éléments contradictoires.

Au début du mois de mars, une étude publiée par des chercheurs de l'université de Munich a provoqué un grand émoi. Selon celle-ci, l'IMC n'aurait aucune influence sur le risque de succomber d'une attaque cérébrale ou d'un accident cardiaque. Tel est l'essentiel du message délivré par l'étude. Le rapport circonférence abdominale – taille se prêterait beaucoup mieux à l'évaluation de ce risque. Les chercheurs ont examiné deux études qui ont porté sur un total de 11'000 sujets et ont été menées pendant une période de trois à huit ans. On a enregistré chez chacun des participants les valeurs suivantes : circonférence abdominale , rapport circonférence abdominale-hanches, rapport circonférence abdominale – taille (grandeur) et indice de masse corporelle (IMC). Pour chacune de ces valeurs, on a défini quatre ordres de grandeur.

Les résultats de l'étude montrent que le risque de maladie et de décès s'évalue le mieux à l'aide du rapport entre la circonférence abdominale et la taille. La circonférence abdominale et le rapport circonférence abdominale – hanches se sont révélés moins significatifs. Quant à l'IMC, les auteurs de l'étude déconseillent son utilisation.

Quant à savoir si le rapport circonférence abdominale – taille (grandeur) s'imposera, cela dépendra des résultats de recherches complémentaires. D'autres études ont cependant montré que des critères qui incluent la graisse abdominale offriraient une meilleure valeur prédictive que l'IMC en ce qui concerne le diabète sucré de type 2. La Société Suisse de Nutri-



tion (SSN) s'en tient pour l'instant à l'IMC, car celui-ci reste un critère approprié pour évaluer la masse corporelle. Mais pour évaluer les risques de maladie, elle conseille de recourir en plus à la mesure de la circonférence abdominale. Celui qui bouge régulièrement, qui se nourrit conformément aux préceptes de la pyramide alimentaire et maintient son poids corporel dans la fourchette des critères de l'IMC et de la circonférence abdominale a déjà fait beaucoup pour sa santé.

Valeurs de références pour l'évaluation du poids corporel

Indice de masse corporelle IMC > [Calculer le IMC](#)

Poids corporel (kg) / Taille (m) au carré

Poids normal: 18.5 – 24.9 kg/m²

Circonférence abdominale

Maximum 94 cm pour les hommes

Maximum 80 cm pour les femmes

Rapport circonférence abdominale – hanches

Maximum 0,9 pour les hommes

Maximum 0,8 pour les femmes

Rapport circonférence abdominale (cm) – taille (cm)

Jusqu'à 40 ans : maximum 0.5

Jusqu'à 50 ans : ajouter 0.01 par année

Dès 50 ans : maximum 0.6

(Ces valeurs s'appliquent aussi bien aux hommes qu'aux femmes. Pour les enfants et adolescents d'autres valeurs sont utilisées)

Source:

Schneider HJ, Friedrich N, Klotsche J, Pieper L, Nauck M, John U, Dörr M, Felix S, Lehnert H, Pittrow D, Silber S, Völzke H, Stalla GK, Wallaschofski H, Wittchen HU. The Predictive Value of Different Measures of Obesity for Incident Cardiovascular Events and Mortality. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. E-Pub. 2010 Feb 3.



Recherche en nutrition :

Acide gras oméga 3 et traitement du cancer

La revue *The FASEB Journal* rapporte que des chercheurs ont développé de nouvelles connaissances dans le traitement du cancer avec de l'acide gras oméga 3 DHA (Acide docosahexaénoïque).

La recherche contre le cancer a observé que l'acide docosahexaénoïque DHA, acide gras oméga 3 a un effet positif dans le traitement du neuroblastome (un cancer touchant les enfants). Il est connu que le DHA a des effets positifs pour l'organisme, mais c'est un fait nouveau pour la recherche qu'il puisse être actif contre un cancer. Cette découverte ouvre de nouvelles perspectives de traitement pour le neuroblastome et peut-être pour d'autres types de cancer.

Source: Helena Gleissman et al.: Docosahexaenoic acid metabolome in neural tumors: identification of cytotoxic intermediates. *The FASEB Journal*, 2010; 24 (3): 906 DOI: 10.1096/fj.09-137919 > [Accès au texte](#)

De plus grandes portions dans l'assiette

Des chercheurs américains constatent que la tendance à l'augmentation des portions alimentaires dans nos assiettes ne date pas d'hier.

Se fondant sur des oeuvres picturales réalisées entre les ans 1000 et 2000, des chercheurs ont analysé la taille des portions alimentaires. Ils sont arrivés à la conclusion que durant les 1000 dernières années, la taille des plats de résistances représentés a augmenté de 69%, la grandeur des assiettes de 66 % et la taille des pains de 23 %.

Source: Brian und Craig Wansink (Cornell University, Ithaca): *International Journal of Obesity*, Bd. 34, Nr. 4, doi:10.1038/ijo.2010.37 > [Accès au texte](#)



Actualités de la SSN :

Assemblée générale de la SSN le 27 avril

L'assemblée générale de la Société Suisse de Nutrition SSN, dans le cadre d'un programme « L'eau », aura lieu le 21 avril 2010 à Zurich.

Lieu : «Wasserversorgung» de la ville de Zurich, Hardhof 9, 8064 Zurich

14h00–15h00 Assemblée générale de la SSN (seulement pour membres SSN)

15h15–17h10 Congrès «L'eau» (ouvert à tous, entrée libre)

Plus d'infos suivront sur www.sge-ssn.ch/fr.

Congrès de printemps Nutrinet le 4 mai – s'inscrire gratuitement dès maintenant !

Le congrès de printemps du réseau nutrition et santé Nutrinet sur le thème « Du souhait d'enfant à la première bouillie : la descendance est programmée » aura lieu le 4 mai à Berne. Inscrivez-vous !

> [Programme](#)

> [Inscription](#)

Congrès annuel du 17 septembre – **prix réduit pour les inscriptions avant le 31 mai !**

Congrès national de la Société Suisse de Nutrition SSN concernant «Etiquetage alimentaire: entre désirs et réalité » le 17 septembre 2009, Hôpital de l'île à Berne. **Profitez du prix réduit !**

> [Programme](#)

> [Inscription](#)



En bref :

Conseils pour rester en bonne santé : Maigrir sainement, mais comment ?

Les termes « réduction pondérale » et « régime » reflètent incontestablement l'esprit de notre époque. Ils sont omniprésents et figurent sur tous les rayons des librairies et des kiosques à journaux. Mais comment peut-on maigrir en bonne santé et durablement ?

Perdre sainement du poids et le stabiliser n'est possible qu'à condition de remettre en question son style de vie. Cela implique tout particulièrement :

- La modification du comportement alimentaire
- Une alimentation équilibrée et hypocalorique
- L'activité physique et la détente

La modification du comportement alimentaire

Le contenu de notre alimentation est influencé par de nombreux facteurs différents comme notre situation personnelle, nos habitudes et préférences particulières, les nouvelles tendances sociales, nos valeurs morales, notre budget-temps, etc. Par conséquent la modification de notre comportement alimentaire englobe de multiples aspects : la remise en question du choix des aliments ; la planification des menus et des achats ; l'emploi de modes de préparation nécessitant le moins de matière grasse possible tels que cuisson à la vapeur et cuisson à l'étuvée ; la dégustation des mets et l'écoute de son corps et de son sentiment de satiété ; l'analyse de son comportement alimentaire en situation de stress, d'ennui, de frustration ou de pression, etc.

Une alimentation équilibrée et hypocalorique

La pyramide alimentaire de la SSN présente comment manger sainement, avec plaisir et en toute bonne conscience. Pour maigrir sainement, il est optimal d'avoir un déficit énergétique



de 500 à 800 kcal, qui peut aussi en partie être obtenu par une augmentation de l'activité physique. Ce qui permet une perte de 1 à 3 kg par mois.

L'activité physique et la détente

Lors d'un régime amaigrissant, une activité physique suffisante joue un rôle tout aussi important qu'une alimentation équilibrée. L'idéal est de pratiquer au moins une demi-heure d'activité physique par jour. Outre les activités sportives, les activités quotidiennes telles que le ménage, les travaux de jardinage légers, la marche rapide ou le vélo contribuent également à réduire notre poids et sont aisément intégrées à notre emploi du temps quotidien. La détente joue également un rôle important et peut favoriser une perte de poids, ou encore prévenir une prise de poids. La lecture d'un livre passionnant, la prise d'un bain relaxant et une soirée ludique entre amis sont autant d'exemples de détente bienfaisante.

> [Accès à la feuille d'info « Maigrir en bonne santé »](#)



Impressum

Editeur :

© Société Suisse de Nutrition SSN

Auteurs :

SSN

Contact :

NUTRINFO® Service d'information nutritionnelle (gratuit)

Tél. 031 385 00 08 (lundi à vendredi, 8h30 à 12h)

nutrinfo-f@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch/fr

Au sujet de la SSN :

La SSN est le centre de compétence national en matière d'alimentation au service de la population et des professionnels. Il s'agit d'une association à but non lucratif qui compte plus de 7 000 membres et abonnés.

Souhaitez-vous vous y affilier ? > [Devenir membre](#)

Désirez-vous vous abonner à la revue TABULA ? > [S'abonner à TABULA](#)