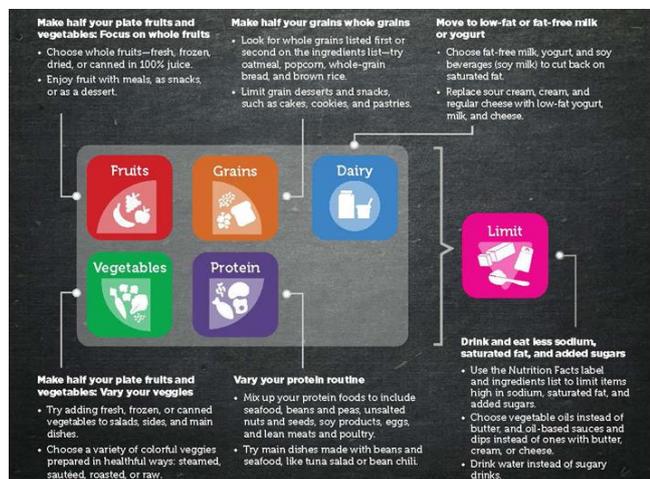


Les nouvelles recommandations nutritionnelles américaines Partie 1: La fin des visions étriquées

Les autorités américaines ont publié le 7 janvier 2016 leurs directives nutritionnelles pour la période 2015–2020. Celles-ci renoncent aux proportions de nutriments et à la quantité maximale de cholestérol. Elles gardent la limitation des acides gras saturés et la recommandation de lait et de produits laitiers maigres ou allégés en matière grasse. Nous exposons ci-après les points essentiels ainsi que les termes des lignes directrices et recommandations-clé.

La publication des nouvelles *Dietary Guidelines* des États-Unis est toujours très attendue, car celles-ci donnent la tendance au niveau mondial. En effet, de nombreux pays se conforment habituellement aux normes américaines – du moins en grande partie.



Les recommandations d'aliments se substituent aux proportions de nutriments.

tivement supprimée. On n'y trouve pas de limite supérieure pour la part lipidique et pour la part protéique, et il n'y a plus de parts minimales de glucides à apporter. Elles formulent en revanche des recommandations d'aliments (cf. schéma). Les autorités américaines se conforment ainsi aux demandes de nombreux chercheurs à la pointe dans le domaine de la nutrition.

L'essentiel des nouvelles directives

Les *Dietary Guidelines* de 2015 vont probablement représenter un tournant dans la formulation des recommandations nutritionnelles: dans les directives proprement dites, toute recommandation concernant les proportions de nutriments (les parts de l'énergie à apporter par l'alimentation sous forme des trois macroéléments que sont les protéines, les lipides et les glucides) y a été définitivement supprimée.



À noter seulement deux exceptions concernant des points encore directement intégrés dans les lignes directrices: une limite supérieure des apports de sucres ajoutés à moins de 10% de l'apport énergétique journalier et, pour la consommation d'acides gras saturés, une limitation à moins de 10 pour cent énergétiques. À cela s'ajoute une recommandation quantitative: l'apport de sodium ne doit pas dépasser 2,3 grammes par jour, ce qui implique une restriction radicale de l'apport de sel de cuisine.

Contrairement à une grande partie des recommandations nutritionnelles établies dans le monde entier, les nouvelles lignes directrices ne contiennent plus de limitations de la consommation de cholestérol alimentaire. Le gouvernement américain a suivi ainsi les recommandations de sa commission des lignes directrices, qui ne comptait plus le cholestérol au nombre des nutriments à risque dont il faut restreindre l'apport («*Cholesterol is not a nutrient of concern for overconsumption*»). (1)

L'article «Cholestérol alimentaire: où en est-on?» du docteur Paolo Colombani faisant le point sur le cholestérol alimentaire apporte un éclairage scientifique sur le contexte concernant la place du cholestérol alimentaire.

La recommandation de réduire les acides gras saturés à moins de 10 pour cent énergétiques a été maintenue. Pour pouvoir satisfaire à cette exigence, les nouvelles *Dietary Guidelines* recommandent de ne consommer du lait et des produits laitiers que dans leurs variantes maigres ou allégées en matière grasse. De plus, elles prônent de consommer de manière générale le moins possible d'acides gras trans.

Les recommandations inconditionnelles de restreindre les acides gras saturés, et aussi de renoncer au lait entier et aux produits laitiers gras naturels, sont depuis longtemps très critiquées, les preuves scientifiques à l'appui étant insuffisantes. Auparavant, deux chercheurs de pointe américains dans le domaine du métabolisme et de la nutrition avaient violemment attaqué cette position aussi bien dans les médias grand public que dans les publications scientifiques. (2,3)

Les lignes directrices

(Traduction des nouvelles lignes directrices et recommandations américaines. Les *Dietary Guidelines* sont publiées en détail sur <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>)

1. Veiller à une alimentation saine sa vie durant. Chaque boisson et chaque aliment influence la santé. La composition de l'alimentation et les apports caloriques doivent permettre d'atteindre et de garder un poids corporel sain. L'approvisionnement en substances nutritives doit être suffisant et réduire le risque de maladies chroniques.
2. Veiller à une alimentation variée, à la densité nutritionnelle et à la quantité. Pour couvrir les besoins nutritionnels dans les limites caloriques, puiser dans les différents groupes d'aliments et varier le choix d'aliments à haute densité nutritionnelle à l'intérieur de chaque groupe.
3. Restreindre les calories provenant de sucres ajoutés et d'acides gras saturés, réduire la consommation de sel. Se tenir à un mode d'alimentation à teneur réduite en sucres ajoutés, en



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch

acides gras saturés et en sel. Les aliments et les boissons qui en sont riches doivent être consommés en quantités limitées, compatibles avec une alimentation saine.

4. Opter pour une alimentation basée sur un choix plus sain des aliments et des boissons. Choisir des aliments et des boissons à haute densité nutritionnelle, parmi tous les groupes d'aliments, plutôt que des produits de moindre valeur. Tenir compte de ses penchants culturels et personnels pour simplifier la mise en pratique et le maintien du changement.

5. Contribuer à la généralisation d'une alimentation saine. Chacun a son rôle à jouer pour introduire et promouvoir un mode d'alimentation sain dans tout le pays et dans les conditions les plus diverses – à domicile, à l'école, au travail et dans les communes.

Les recommandations-clé suivantes offrent au consommateur de l'aide et des repères pour mettre en pratique ces cinq lignes directrices.

Recommandations-clé

Les recommandations-clé des lignes directrices pour un mode d'alimentation sain devraient être appliquées ensemble, vu les possibilités d'interaction entre les composants de l'alimentation. On optera pour un mode d'alimentation sain, intégrant tous les aliments et boissons dans des limites quantitatives appropriées des apports caloriques.

Une alimentation saine inclut:

- vaste choix de légumes de tous les sous-groupes – vert foncé, rouges et orange, légumineuses (haricots et pois), légumes contenant de l'amidon et autres
- fruits, principalement à l'état naturel
- produits céréaliers, dont au moins la moitié à base de céréales complètes
- produits laitiers maigres ou allégés en matière grasse comme le lait, le yogourt, le fromage et/ou les boissons enrichies en soja
- large choix d'aliments riches en protéines comme le poisson et les fruits de mer, la viande maigre et la volaille, les œufs, les légumineuses (haricots et pois), les graines et les produits à base de soja
- huiles

Une alimentation saine restreint:

- les acides gras saturés, les acides gras trans, les sucres ajoutés et le sodium

Des recommandations-clé quantitatives sont émises pour certains composants alimentaires dont l'apport doit être restreint. Aux États-Unis, ces composants sont un grand problème de santé publique et les restrictions d'apport indiquées aident les consommateurs à avoir une alimentation plus saine dans les limites des apports caloriques:

- Sucres ajoutés: moins de 10% de l'apport calorique journalier.
- Acides gras saturés: moins de 10% de l'apport calorique journalier.



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch

- Sodium: moins de 2300 mg par jour.
- Pour les consommateurs d'alcool: consommation modérée – au maximum une boisson par jour pour les femmes et deux boissons pour les hommes – et uniquement les adultes ayant l'âge légal pour la consommation d'alcool.

Les lignes directrices nutritionnelles contiennent la recommandation-clé d'exercice physique se référant aux recommandations de mouvement pour les États-Unis.

Voir aussi les articles suivants

D'où vient la phobie des graisses du gouvernement américain? *New York Times*

Les nouvelles recommandations nutritionnelles américaines, partie 2 (Newsletter mars)

Bibliographie

1. Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee (February 2015)
<http://health.gov/dietaryguidelines/2015-scientific-report/>
2. Why Is the Federal Government Afraid of Fat? Von Dariush Mozaffarian und David S. Ludwig, *New York Times* vom 9. Juli 2015, Seite A27
3. Mozaffarian D, Ludwig DS. The 2015 US Dietary Guidelines: Lifting the Ban on Total Dietary Fat. *JAMA* 2015;313(24):2421-2.

Informations complémentaires

Producteurs Suisses de Lait PSL, Swissmilk
Relations publiques / centre de compétences «lait».
Susann Wittenberg, BSc en écotrophologie
Weststrasse 10, case postale, 3000 Berne 6
Téléphone 031 359 57 57, factsandnews@swissmilk.ch

Newsletter pour les professionnels de la nutrition, janvier/février 2016

