

EQUATION NUTRITION

**ALIMENTATION, SOMMEIL, COMPORTEMENTS
SÉDENTAIRES ET ACTIVITÉ PHYSIQUE :
COMMENT GÉNÉRER DE LA MOTIVATION VIA
LES NOUVELLES TECHNOLOGIES POUR
ENCOURAGER DES MODES DE VIE PLUS
SAINS CHEZ LES JEUNES ADULTES?**



N°251 - **Août 2024**



Durant les dernières décennies, l'**impact** de l'**alimentation** sur la **santé** a fait l'objet de nombreuses recherches, et les conclusions sont claires : une **alimentation saine – et plus largement un mode de vie sain – réduit le risque de maladies non transmissibles** (OMS, 2023). Malgré ce consensus, les **comportements alimentaires** des Européens restent **perfectibles**. La **consommation quotidienne de fruits et légumes** demeure, notamment, **insuffisante**.

Ce constat est **particulièrement alarmant** chez les **jeunes de 18 à 34 ans** :

- Ils constituent la **population ayant les plus faibles consommations de fruits et légumes** (Conner et al., 2017 ; Peltzer et al., 2014).
- Leurs **niveaux d'activité physique** sont **insuffisants**. Malgré un engouement important pour le sport – que ce soit à la télévision ou sur les réseaux sociaux – **plus de 30% d'entre eux ne pratiquent aucune activité physique au quotidien** (Nikitara et al., 2021).
- Les **comportements sédentaires**, un facteur de risque indépendant de la pratique d'activité physique sont également **de plus en plus élevés** chez cette tranche d'âge : en 2016, plus de 80% des 18-39 ans passaient 3h et plus devant un écran (contre 60,4% des hommes et 53,1% des femmes 10 ans plus tôt). (Santé publique France, Bulletin épidémiologique hebdomadaire, 2020, n°. 15, p. 296-304, Activité physique et sédentarité dans la population française. Situation en 2014-2016 et évolution depuis 2006-2007).
- Enfin, les données scientifiques pointent une **augmentation préoccupante du manque de sommeil** chez les adultes (Shochat T., 2012).

Alors que le **mode de vie** d'une **part importante de jeunes adultes** est **éloigné** des **recommandations de santé publique** pour une ou plusieurs dimensions, l'édition estivale d'Équation Nutrition met en lumière **la place de l'alimentation dans un cercle vertueux vers des modes de vies plus sains**. Cette édition examine également l'**apport des technologies numériques** pour **encourager des habitudes de vies saines**, notamment chez les jeunes adultes.

Le premier article est une enquête finlandaise évaluant l'**association** entre la **durée du sommeil** et la **consommation de fruits et légumes**. Menée auprès de 5 043 adultes âgés de plus de 18 ans, cette étude démontre qu'une **durée de sommeil trop faible** (moins de 7h) ou **trop importante** (supérieure à 9h) est **associée** à une **réduction de la consommation de fruits et légumes**. En effet, comparés aux dormeurs réguliers, les petits dormeurs consomment 37g/j de fruits et légumes en moins ; les grands dormeurs (>9h) 73g/j de moins. Ce travail invite à **intégrer l'ensemble des composantes du mode de vie** – sommeil, sédentarité, activité et alimentation – dans de **futures interventions**.

Le deuxième article s'intéresse à l'**influence des réseaux sociaux** et notamment à la **promotion de recettes présentées comme "saines"**. Ce travail a évalué la **conformité** de ces **contenus** avec les **recommandations nutritionnelles**. Les résultats de cette étude suggèrent que les recettes présentées comme **#healthy** sur Instagram **s'éloignent parfois des recommandations** et peuvent, au contraire, **encourager des habitudes alimentaires déséquilibrées**. Considérant l'influence de ces contenus sur les pratiques alimentaires, ce travail illustre à la fois le **besoin de montée en compétence des créateurs de contenus** mais également le **levier que pourraient représenter les réseaux sociaux** pour des **interventions en santé publique**.

Le troisième article porte quant à lui sur le **levier** que représente le **digital** au sens large pour **diffuser et amplifier l'accompagnement du parcours de soin**. Ce travail passe en revue 47 méta-analyses portant sur l'**efficacité des interventions de santé digitales** (SMS, Web, applications mobiles) conçues pour **améliorer les habitudes de vie**. Les résultats montrent notamment que ce type d'interventions **améliore l'activité physique, le comportement sédentaire, le sommeil ainsi que la consommation de fruits et de légumes** (+0.57 portion/jour).

Ainsi, les connaissances semblent de plus en plus pointer des **liens** entre nos **comportements en matière d'alimentation, de mouvement et de sommeil**. Afin d'enclencher un **cercle vertueux** en la matière, les

réseaux sociaux – en jouant sur l’influence des pairs – et les **outils numériques** – par leur présence permanente dans nos quotidiens – constituent des **vecteurs intéressants** pour **générer de la motivation** et **accompagner le changement de comportement**, notamment chez les jeunes.



Vicky Drapeau
Professeure en kinésiologie

UNIVERSITÉ LAVAL, QUÉBEC

A PROPOS DE L'AUTEUR

Vicky Drapeau est titulaire d'un baccalauréat en nutrition et d'un doctorat en kinésiologie de l'Université Laval. Professeure titulaire au Département de kinésiologie de l'Université Laval (Québec, Canada), ses recherches se concentrent sur les comportements alimentaires, le contrôle de l'appétit, et les interventions favorisant l'adoption de saines habitudes alimentaires, la santé métabolique, et la gestion saine du poids. Elle exerce également en clinique, en tant que diététicienne-nutritionniste, depuis plus de 25 ans auprès de différents publics.

✓ Note de l'équipe Aprifel - Également à découvrir dans ce numéro d'Équation Nutrition

- Notre infographie – Le changement de comportement : un processus personnel, progressif et non linéaire
- Notre avis d'expert – Fruits et légumes et alimentation du sportif : deux questions à Mathieu Jouys, Diététicien-nutritionniste à la Fédération Française d'athlétisme
- Nos conseils pratiques – 5 conseils pour manger progressivement plus de fruits et légumes
- Notre mini-veille de l'actualité scientifique en 5 brèves

FINLANDE : UNE DURÉE ADÉQUATE DE SOMMEIL EST ASSOCIÉE À UNE CONSOMMATION ACCRUE DE FRUITS ET LÉGUMES



Alors que divers travaux indiquent un lien entre sommeil adéquat et qualité de l'alimentation, on observe, ces dernières années, une augmentation préoccupante du manque de sommeil chez les adultes. Pour faire avancer les connaissances en la matière, une étude récente a examiné l'association entre la durée du sommeil et la consommation de fruits et légumes dans une cohorte d'adultes finlandaise. Ses résultats démontrent notamment qu'une durée inadéquate de sommeil est associée à une diminution de la consommation de fruits et légumes que ce soit chez les petits ou les gros dormeurs. Ce constat souligne l'importance des habitudes de sommeil dans la compréhension des choix alimentaires. Bien que les mécanismes liant les différentes composantes du mode de vie ne soient pas encore pleinement élucidés, le faisceau de connaissances existant invite à aller vers des interventions holistiques, intégrant différentes composantes dans une optique de santé publique.

Le **sommeil** et l'**alimentation** sont des **facteurs déterminants** de la **santé** et du **bien-être** (Colten et al., 2006). Les recommandations actuelles pour les adultes sont une **durée de sommeil de 7 à 9 heures par nuit** (OMS, 2004 ; Watson et al., 2015). Cependant, certains aspects de l'**environnement moderne** – contraintes de temps, stress – contribuent à l'**augmentation préoccupante** du **manque de sommeil** chez les **adultes** (Altun et al., 2012 ; Shochat, 2012). La Finlande, par exemple, est témoin d'une **augmentation** de la **prévalence des symptômes d'insomnie sporadique** accompagnée d'une **réduction de la durée du sommeil** dans la population adulte (Kronholm et al., 2016).

Les inquiétudes liées à ce phénomène sont d'autant plus importantes que **plusieurs effets néfastes** sur la **santé** – maladies cardiovasculaires, dysfonctionnements cognitifs et l'augmentation de la mortalité toutes causes confondues – sont **associées** au **manque de sommeil**. D'autre part, un faisceau de connaissances pointe des **liens** entre une **durée de sommeil adéquate** et la **qualité de l'alimentation** (Meng et al., 2017 ; Winpenny et al., 2023). D'après ces travaux, une **durée normale de sommeil** est ainsi **associée** à un **mode de vie sain** caractérisé par :

- une **consommation importante d'aliments riches en fibres**,

- une **activité physique régulière**,
- une **meilleure qualité de vie**.

Pour autant, la compréhension des interactions entre ces facteurs manque encore et les travaux existants portent sur des **échantillons de taille limitée** et des **populations spécifiques** (Börnhorst et al., 2015 ; Pengpid et al., 2020).

Afin d'apporter une **compréhension plus globale** des **liens** entre ces **composantes du mode de vie**, une étude récente (Thapa et al., 2024) a examiné l'**association** entre la **durée du sommeil** et la **consommation de fruits et légumes** dans une **cohorte d'adultes finlandais**.

Une analyse transversale portant sur un échantillon important et diversifié

Ce travail a analysé les données de l'étude nationale FinHealth 2017 portant sur **5 043 adultes finlandais âgés de 18 ans et plus**. Deux variables ont été examinées :

- la **durée du sommeil** : évaluée à l'aide d'un questionnaire auto-administré et **classée en trois catégories** : les petits dormeurs (moins de 7 heures par nuit), les dormeurs normaux (7-9 heures par nuit, groupe de référence) et les grands dormeurs (plus de 9 heures par nuit).
- la **consommation totale de fruits et légumes** : évaluée à l'aide d'un questionnaire de fréquence alimentaire (voir méthodologie).

Sur l'ensemble de l'échantillon, **21% des participants** sont considérés comme des **petits dormeurs**, **76,1%** comme des **dormeurs normaux** et les **2,9%** restants comme des **gros dormeurs**. **Près de la moitié des participants étaient en surpoids (40,4%) ou obèses (25,1%)**. En ce qui concerne l'**activité physique**, **46,9%** des participants déclarent être modérément actifs, **29,0%** actifs et **24,1%** inactifs.

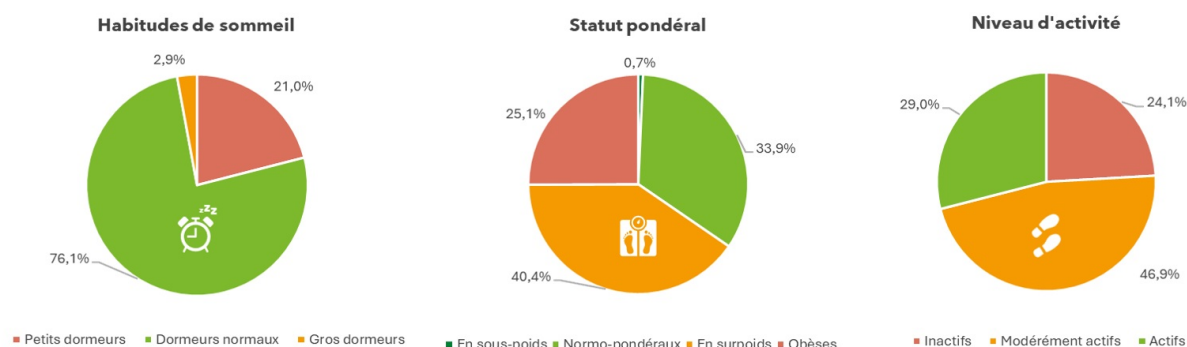


Figure 1 : Caractéristiques de l'échantillon analysé (d'après Thapa et al., 2024)

Une durée de sommeil inadéquate est associée à une réduction de la consommation de fruits et légumes

En cohérence avec la littérature existante, les résultats de ce travail démontrent l'**existence** d'une **association significative** entre la **durée de sommeil** et la **consommation de fruits et légumes** chez les **adultes**. L'analyse des consommations alimentaires entre les 3 groupes de sommeil révèle notamment que **les petits dormeurs et les gros dormeurs consomment respectivement 37g et 73g de moins de fruits et légumes par jour que les dormeurs normaux**.

En particulier, les **durées de sommeil courtes et longues** ont été **associées** à une **diminution de la consommation de certains fruits et légumes**. Des **différences significatives** ont notamment été **observées** pour la **consommation de légumes à feuilles vertes**, de **légumes racines**, de **légumes-fruits** et de **baies** entre les petits dormeurs et les dormeurs normaux. La **seule différence significative** observée entre les

dormeurs normaux et les **gros dormeurs** concerne la **consommation de pommes**.

Tenir compte des interactions entre les composantes du mode de vie pour concevoir de futures interventions holistiques

Les conclusions de ce travail démontrent que la **durée du sommeil peut servir de facteur prédictif de la consommation de fruits et légumes**. L'association observée dans ce travail souligne l'**importance** des **habitudes de sommeil** dans la **compréhension** des **choix alimentaires** et invite à la **conception d'intervention ciblées** dans ce domaine.

Les auteurs soulignent cependant, le **besoin de recherches supplémentaires**, notamment des **études longitudinales** afin d'identifier les **mécanismes complexes** qui régissent l'association entre la durée du sommeil et les habitudes alimentaires.

Basé sur : Thapa A, Lahti T, Maukonen M, Partonen T. Consumption of fruits and vegetables and its association with sleep duration among Finnish adult population : a nationwide cross-sectional study. Front Nutr. 2024 ; 11.

✓ Messages clés

- Il existe une association significative entre la durée de sommeil et la consommation de fruits et légumes chez les adultes.
- Une durée normale de sommeil est associée à un mode de vie sain, caractérisé par une consommation importante d'aliments riches en fibres et la pratique d'une activité physique régulière.
- Les habitudes de sommeil jouent un rôle essentiel dans la compréhension des choix alimentaires et invitent à la conception d'interventions ciblées dans ce domaine.

✍ Méthodologie

- Les données de cette étude proviennent de l'étude nationale FinHealth 2017, enquête transversale sur la santé basée sur la population.
- Les participants (n = 5043) ont été sélectionnés par des méthodes d'échantillonnage aléatoire stratifié basées sur le sexe, l'âge et la situation géographique.
- Les données alimentaires ont été recueillies à l'aide d'un questionnaire semi-quantitatif validé sur la fréquence alimentaire (FFQ), comportant 134 questions sur les catégories suivantes : agrumes, pommes, baies, légumes à feuilles vertes, légumes-racines, choux, champignons, légumineuses, légumes-fruits et autres fruits/légumes frais et en conserve.
- La durée du sommeil a été évaluée à l'aide d'un questionnaire auto-administré. Les participants devaient indiquer la durée habituelle de leur sommeil en répondant à la question suivante : « Combien d'heures dormez-vous en 24 heures ? La durée de sommeil a été classée en trois catégories : les petits dormeurs (moins de 7 heures par nuit), les dormeurs normaux (7-9 heures par nuit, groupe de référence) et les grands dormeurs (plus de 9 heures par nuit).
- Toutes les analyses statistiques ont été réalisées à l'aide du logiciel IBM Statistical Package for Social Sciences (SPSS) Statistics, version 28 (International Business Machines Corporation, Armonk, NY, États-Unis).

Références

Diethelm K, Jankovic N, Moreno LA, Huybrechts I, de Henauw S, de Vriendt T, et al.. Food intake of European adolescents in the light of different food-based dietary guidelines: results of the HELENA (healthy lifestyle in Europe by nutrition in adolescence) study. *Public Health Nutr.* (2012)

Börnhorst C, Wijnhoven TMA, Kunešová M, Yngve A, Rito AI, Lissner L, et al.. WHO European childhood obesity surveillance initiative: associations between sleep duration, screen time and food consumption frequencies. *BMC Public Health.* (2015)

Francisca V, Córdova SB, Pablo E. Consequences of short sleep duration on the dietary intake in children: a systematic review and metanalysis. *Sleep Med Rev.* (2018)

Jansen EC, Prather A, Leung CW. Associations between sleep duration and dietary quality: results from a nationally-representative survey of US adults. *Appetite.* (2019)

Jansen EC, She R, Rukstalis M, Alexander GL. Changes in fruit and vegetable consumption in relation to changes in sleep characteristics over a 3-month period among young adults. *Sleep Health.* (2021)

Noorwali EA, Hardie LJ, Cade JE. Recommended sleep duration is associated with higher consumption of fruits and vegetables; cross-sectional and prospective analyses from the UK Women's cohort study. *Sleep Sci Pract.* (2018b)

RÉSEAUX SOCIAUX : UNE FAIBLE PART DE CONTENUS RESPECTENT LES RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES



Alors que les réseaux sociaux sont de plus en plus utilisés, notamment par les jeunes générations, des travaux alertent quant à l'influence des contenus partagés sur les habitudes de vie des utilisateurs. Certaines études suggèrent, en particulier, que l'intérêt croissant pour les contenus présentés comme **#healthy** serait associé à une augmentation de troubles de l'alimentation. Une étude récente a évalué l'adéquation des contenus présentés comme sains sur Instagram avec les recommandations nutritionnelles. Selon ce travail, la majorité des recettes analysées sont déséquilibrées, encourageant principalement une restriction alimentaire. Considérant l'influence de ces contenus sur les pratiques alimentaires, cette étude illustre le besoin de montée en compétence des créateurs de contenus, mais également le levier que pourraient représenter les réseaux sociaux pour des interventions en santé publique.

L'utilisation des réseaux sociaux a largement augmenté au cours des 20 dernières années, notamment pendant la **pandémie du COVID-19**. Selon un rapport récent, **plus de la moitié de la population mondiale utilise activement les réseaux sociaux** (Zauderer, 2023). Ces dernières années ont notamment été marquées par l'émergence de la communauté « fitness » et de son **contenu** promouvant des **habitudes de vie présentées comme « saines »** basées sur l'exercice et l'alimentation (Gilsbach & Herpertz-Dahlmann, 2023).

En avril 2024, **plus de 191 millions de publications Instagram, étaient taguées par le mot clé #healthy**, un chiffre qui témoigne de l'**intérêt croissant des utilisateurs pour ce type de contenu** (Del Pozo et al. 2024). En outre, il sembler que les utilisateurs accordent une **confiance élevée au contenu présenté comme « santé » partagé par les influenceurs** sur ce réseau (Janssen et al., 2022). Ainsi, **la diffusion de conseils nutritionnels, qu'ils soient en phase avec les recommandations ou non, peut exercer une influence sur les comportements des utilisateurs et, à long terme, sur leur santé.**

Afin d'approfondir cette question, **une étude récente** (Del Pozo et al., 2024) a cherché à déterminer **si les contenus associés au mot clé #healthy sur Instagram étaient conformes aux recommandations nutritionnelles.**

Une analyse quantitative et qualitative des recettes **#healthy**

Dans le cadre de ce travail, **deux analyses successives de recettes postées en français sur Instagram** ont

été réalisées : une première de février à mai 2023 et une seconde en avril 2024. Les hashtags échantillonnés comprenaient **#healthy** ainsi que des variations de celui-ci (**#healthyrecipe**, **#healthyfood**, **#healthylunch**...etc.) Au total, **114 recettes** – deux ensembles de données de 57 recettes – ont été sélectionnées. Ces dernières **ont été analysées de deux manières** (voir méthodologie pour plus de précision) :

- **Quantitative** : en calculant la densité énergétique de la recette et sa teneur en protéines ;
- **Qualitative** : en examinant la qualité nutritionnelle des ingrédients choisis, les critères retenus comprenant la présence de glucides et de fruits et de légumes.

A la suite de cette analyse, **les plats principaux ont été classés en 3 groupes** : équilibré, partiellement déséquilibré et déséquilibré. **Deux types de plats déséquilibrés** ont été déterminés : **restrictifs**, lorsque les apports calorique et protéique étaient inférieurs aux recommandations et **excessifs** lorsqu'ils étaient supérieurs. En cas d'inadéquation quantitative ou qualitative pour un ou plusieurs critères, la recette était classée comme inadéquate.

Instagram, des recettes #healthy majoritairement déséquilibrées

Sur l'ensemble des recettes examinées, **seules 3** sont jugées **équilibrées** par les auteurs et **45 partiellement équilibrées**. Parmi les **66 plats déséquilibrés**, 21 ont été jugés restrictifs et 21 excessifs (voir figure 1 ci-dessous). Enfin, 24 plats ont été classés comme **inadéquats**, dont **10 hypocaloriques**.

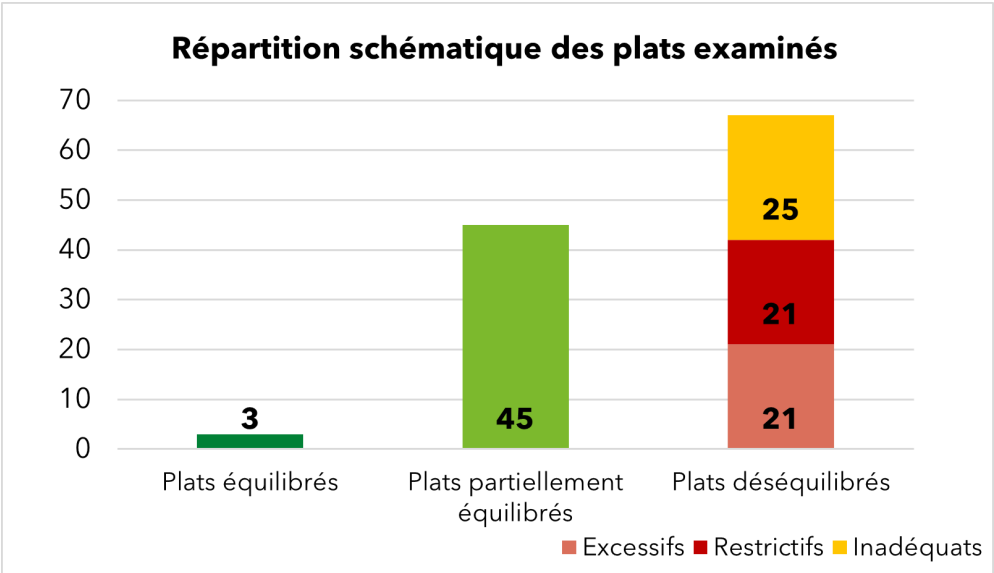


Figure 1 : Répartition et classification schématiques des plats examinés (d'après Del Pozo et al., 2024)

Les **recettes** ont également été **classées en 4 catégories en fonction de la principale source de protéines**, qu'il s'agisse de protéines animales, dérivées de produits animaux ou de protéines végétales (voir méthodologie). Les résultats sont présentés sur la figure 2 ci-dessous et indiquent qu'il y a **autant de plats végétaliens et végétariens que de plats à base de protéines animales**.

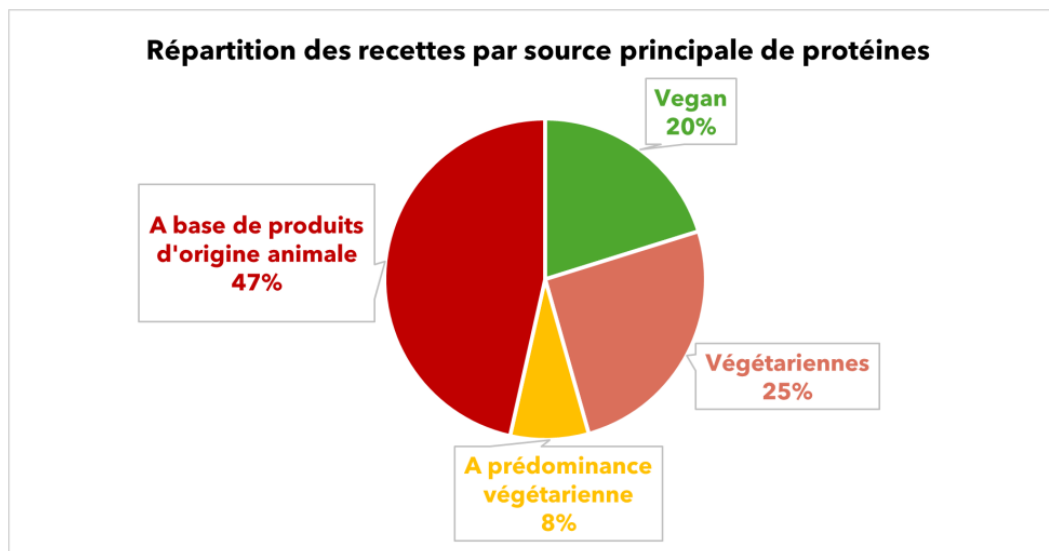


Figure 2 : Répartition des recettes en fonction de la source principale de protéines
(d'après Del Pozo et al., 2024)

Réseaux sociaux : associer scientifiques et influenceurs pour améliorer la qualité des contenus

Cette étude est la première à démontrer que les recettes présentées comme **#healthy** sur Instagram ont tendance à être déséquilibrées, principalement de manière **restrictive**. Une **tendance végétarienne/végétalienne** a été également observée dans l'échantillon étudié, conduisant à l'**exclusion d'un ou de plusieurs groupes d'aliments clés**. La littérature pointe notamment qu'un **régime végétalien strict peut entraîner plusieurs carences nutritionnelles, en vitamine B12 ou en fer par exemple** (O'Keefe et al., 2022).

En conclusion de ce travail, les auteurs alertent ainsi sur le fait que **l'adhésion croissante aux contenus présentés comme #healthy sur les réseaux sociaux pourrait conduire à une plus grande acceptation de la restriction alimentaire** et à la **normalisation**, voire à la **glorification de troubles alimentaires**. Une **étude récente** a notamment suggéré qu'une **consommation importante d'Instagram, et plus spécifiquement de contenu #healthyeating, était positivement associée à la présence de symptômes d'orthorexie mentale** (Lopez-Gil et al. 2023).

Considérant l'influence de ces contenus sur les pratiques alimentaires, **cette étude illustre le besoin de montée en compétence des créateurs de contenus** mais également le **levier que pourraient représenter les réseaux sociaux pour des interventions en santé publique**.

Basé sur : Del Pozo G, Ezan P, Moubassat M, Déchelotte P. Does so-called « healthy » content on instagram display balanced recipes? A pilot study in relation to the risk of unhealthy eating patterns in social network users. *Appetite*. 2024 Sep 1; 200:107542.

Méthodologie

Les recettes postées en français sur Instagram avec le mot-clé #healthy ou des mots-clés apparentés ont été analysées, de février à mai 2023, puis en avril 2024.

Les publications (images et vidéos) ont été sélectionnées selon les critères suivants :

- 1/Présentant des plats principaux avec une description de la recette concernant les ingrédients et la quantité ;
- 2/Précisant le nombre de portions de la recette ;
- 3/Publiés par des utilisateurs francophones (français et belges).

La valeur nutritionnelle de chaque recette a été déterminée à l'aide de bases de données nutritionnelles en ligne telles que Ciqual ou la USDA Food Data Base puis comparée aux recommandations formulées par plusieurs instances telles que l'Anses, l'OMS, l'EFSA, l'USDA.

Les recettes ont ensuite été classées comme équilibrées, partiellement déséquilibrées ou déséquilibrées, avec les deux sous-groupes « restrictif » et « excessif », et en fonction de la principale source de protéines.

Messages clés

- La majorité des recettes examinées dans cette étude sont hypocaloriques et présentent des carences en un ou plusieurs groupes d'aliments.
- L'identification croissante aux recettes #healthy en tant que modèle d'alimentation pourrait conduire à une plus grande acceptation de la restriction alimentaire et à la normalisation, voire à la glorification de troubles alimentaires.

Références

- Easton, S., Morton, K., Tappy, Z., Francis, D., & Dennison, L. (2018). Young people's experiences of viewing the fitspiration social media trend: Qualitative study. *Journal of Medical Internet Research*, 20(6), Article e219. FoodInAction, & Institut Paul Lambin (Haute Ecole Léonard de Vinci). (2017). Pyramide alimentaire critiques. Karott'.
- Galmiche, M., D'échelotte, P., Lambert, G., & Tavoracci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: A systematic literature review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(5), 1402–1413.
- Gâté, M., David, M., Ezan, P., & D'échelotte, P. (2021). Discordance entre discours et réalité: Analyse nutritionnelle de 98 vidéos YouTube « une journée dans mon assiette. *Nutrition Clinique et Métabolisme*, 35(1), 60.
- Harriger, J. A., Thompson, J. K., & Tiggemann, M. (2023). TikTok, TikTok, the time is now: Future directions in social media and body image. *Body Image*, 44, 222–226.
- Janssen, L., Schouten, A. P., & Croes, E. A. J. (2022). Influencer advertising on Instagram: Product-influencer fit and number of followers affect advertising outcomes and influencer evaluations via credibility and identification. *International Journal of Advertising*, 41(1), 101–127.
- Lopez-Gil, J. F., Tarraga-Lopez, P. J., Soledad Hershey, M., Lopez-Bueno, R., Gutierrez- Espinoza, H., Soler-Marín, A., Fernandez-Montero, A., & Victoria-Montesinos, D. (n. d.). Overall proportion of orthorexia nervosa symptoms: A systematic review and meta-analysis including 30 476 individuals from 18 countries. *Journal of Global Health*, 13, 04087
- Mushtaq, T., Ashraf, S., Hameed, H., Irfan, A., Shahid, M., Kanwal, R., Aslam, M. A., Shahid, H. K.-E.-N., Shazly, G. A., Khan, M. A., & Jardan, Y. A. B. (2023). Prevalence of eating disorders and their association with social media addiction among youths. *Nutrients*, 15(21), 4687.
- Pilar, L., Stanislavska, L. K., Kvasnicka, R., Hartman, R., & Ticha, I. (2021). Healthy food on Instagram social network: Vegan. *Homemade and Clean Eating*, 13(6), 1991.
- Santarossa, S., & Woodruff, S. J. (2017). #SocialMedia: Exploring the relationship of social networking sites on body image, self-esteem, and eating disorders. *Social Media + Society*, 3(2), Article 2056305117704407.

INTERVENTIONS NUMÉRIQUES EN SANTÉ, UNE EFFICACITÉ DÉMONTRÉE SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, LES HABITUDES ALIMENTAIRES, LE SOMMEIL ET LA SÉDENTARITÉ



Face au poids des maladies chroniques et à l'influence du mode vie sur ces pathologies, un nombre croissant d'interventions utilise les technologies numériques (applications, sites web, sms...) afin de faire évoluer les comportements de santé. Une méta-méta-analyse récente a consolidé et évalué les connaissances disponibles concernant l'impact des interventions numériques en santé sur les comportements d'activité physique, de sommeil, de sédentarité et d'alimentation. Ce travail montre l'efficacité de ce type d'interventions sur l'ensemble des comportements considérés. Il met également en évidence une efficacité accrue des interventions mixtes, combinant les canaux d'information, pour améliorer le niveau d'activité et la consommation de fruits et légumes.

Diverses maladies chroniques – obésité, maladies cardiovasculaires, cancers, troubles de la santé mentale – **sont étroitement liées à notre mode de vie** (OMS, 2023). Agir sur nos comportements en matière d'alimentation, d'activité physique, de sommeil et de sédentarité représente, ainsi, un **levier clé de prévention pour réduire l'incidence et la gravité de ces pathologies** (Nyberg et al., 2020).

Face au poids croissant des maladies non transmissibles, des **interventions simples et peu coûteuses à mettre en œuvre à grande échelle** sont nécessaires afin d'encourager les populations à **aller vers des modes de vies plus sains**. Dans ce but, l'**utilisation des technologies numériques en e-santé et m-santé** (voir encadré) **fait l'objet d'une attention croissante** (Davis et al., 2020).

Grâce à l'**omniprésence du numérique** dans nos vies (smartphones, accès à internet, objets connectés) les **interventions numériques en santé permettent en effet de proposer des programmes personnalisés**, de faciliter le suivi des participants et le retour d'information (Milat et al., 2013).

Ces interventions s'appuient généralement sur les techniques de changement de comportement et intègrent des éléments de **gamification**, l'envoi de **messages personnalisés**, ou même des **technologies issues de l'IA** (machine learning) afin de **renforcer l'engagement et la motivation des participants**.

Ces dernières années, de **nombreux travaux visant à évaluer l'efficacité des interventions numériques en santé ont été publiés**. Cependant, les revues de la littérature réalisées **n'ont pas permis de dresser un panorama global**, se focalisant sur un type d'intervention, une des composantes du mode de vie ou sur un type de population. Afin d'**apporter une vision d'ensemble**, une méta-méta-analyse récente ([Singh et al., 2024](#)) a cherché à :

- Synthétiser les données actuelles sur l'**efficacité des interventions en e- et m-santé ciblant le mode de vie** (activité, sédentarité, sommeil et alimentation) ;
- **Déterminer si les effets des interventions diffèrent** en fonction des caractéristiques des participants, de la population considérée et du type d'intervention.

Interventions numériques en santé, une évaluation portant sur plus de 500 essais contrôlés randomisés

Ce travail a inclus **47 méta-analyses**, portant sur **essais contrôlés randomisés** et **206 873 participants**. Les **populations les plus fréquemment** incluses dans ces essais comprenaient la **population générale**, les **adultes en surpoids ou obèses**, des patients atteints de **diverses maladies chroniques**, ainsi que des **survivants du cancer**. Les interventions examinées comprenaient des **applications mobiles**, des programmes basés sur le **web**, l'envoi de **SMS** et d'autres applications numériques.



Figure 1 : Articles inclus traitant des différentes dimensions du mode de vie (d'après Singh et al. 2024)

Interventions numériques en santé, des résultats globalement encourageants pour l'ensemble des composantes du mode de vie

Quel que soit l'âge, le sexe et le pays d'origine des individus considérés, les analyses effectuées ont permis de démontrer que les **interventions en matière de santé numérique** permettent d'**améliorer une ou plusieurs composantes du mode de vie**.

Des **augmentations significatives** ont notamment été rapportées pour le **nombre de pas quotidiens** et le **temps** consacré à la pratique d'une **activité physique modérée** (voir figure 2 ci-dessous). Ces résultats concordent avec ceux observés par des études précédentes ([Ferguson et al., 2022](#)).

Concernant l'**alimentation**, des **améliorations modérées** (non significatives) ont été observées avec notamment **0,6 portions de fruits et légumes** en plus consommées en moyenne chaque jour. Des réductions de la consommation de graisses saturées et de l'apport énergétique ont également été observées. Enfin, les résultats démontrent une **amélioration de la qualité du sommeil**, ainsi qu'une **baisse de la gravité des symptômes**

d'insomnie, en cohérence avec la littérature antérieure (Young et al., 2016).



Figure 2 : Effets d'interventions numériques de santé sur le mode de vie (d'après Singh et al., 2024)

Alimentation et activité physique, les interventions mixtes sont plus efficaces

Au-delà de ces conclusions générales, ce travail montre que **le type d'intervention joue un rôle pour améliorer le niveau d'activité physique et la consommation de fruits et légumes**. Ainsi, les **interventions mixtes combinant différents canaux d'information sont les plus efficaces**. Elles permettent d'augmenter le niveau d'activité physique de 74,8 min/semaine quand celles combinant mobile et web l'augmentent de 56,3 min/semaine et celles basées sur le web uniquement de 13,4 min/semaine.

Le même type d'effet est observé pour la consommation de fruits et légumes. Ainsi, les **interventions mixtes permettent d'aboutir à une augmentation plus importante de la consommation de fruits et légumes** (2 portions/jour) que dans les interventions basées sur les applications mobiles, les SMS et le web (0,6 portion/jour) ou les applications mobiles seules (0,27 portion/jour).

L'âge et l'état de santé semblent également exercer une influence sur l'efficacité des interventions destinées à améliorer la **consommation de fruits et légumes**. Une **plus grande efficacité** est ainsi observée **chez les moins de 50 ans** (+2 portions de fruits et légumes supplémentaires par jour). C'est également le cas **chez les personnes en surpoids et obèses** (+ 2 portions/jour), comparées aux personnes souffrant d'autres maladies chroniques (+0,6 portions/jour).

Technologies numériques en santé, un potentiel intéressant à affiner

A la lumière de ces résultats, les **auteurs soulignent le potentiel des interventions numériques**, en particulier celles combinant différents canaux d'information, comme **outils de transformation des actions de promotion de la santé**, vis-à-vis des différentes composantes du mode de vie.

Afin d'**aller au-delà et d'améliorer encore la connaissance et l'efficacité de ces outils**, les auteurs identifient **plusieurs pistes à explorer**. En premier lieu, ils soulignent l'importance d'examiner et de tenir compte des **disparités d'appropriation technologiques entre des groupes culturels ou démographiques** dont l'accès ou les habitudes d'utilisation du numérique diffèrent. Par ailleurs, dans la **conception des interventions**, les auteurs invitent à **tenir compte de « groupes » de population ayant des besoins et attentes spécifiques et homogènes** pour mieux cibler les messages proposés et soutenir leur adhésion.

En second lieu, considérant l'évolution rapide des technologies numériques, les auteurs soulignent la nécessité de **baser la conception des interventions sur les technologies les plus récentes**. Ils soulignent notamment le potentiel des **agents conversationnels** (Chat-bots) pour améliorer les habitudes alimentaires et le niveau d'activité (Singh et al., 2023). Les auteurs invitent également à **approfondir la connaissance de l'impact des techniques de changement de comportement** utilisées, pour déterminer les **éléments les plus efficaces à intégrer dans la conception de futures interventions**.

Enfin, les auteurs pointent le besoin de travailler sur la **persistance des modifications de comportements sur le temps long** pour que les changements induits par les interventions se transforment en **nouvelles habitudes de vie**.

Basé sur : Singh B, Ahmed M, Staiano AE, Gough C, Petersen J, Vandelanotte C, Kracht C, Huong C, Yin Z, Vasiloglou MF, Pan CC, Short CE, McLaughlin M, von Klingraeff L, Pfladderer CD, Moran LJ, Button AM, Maher CA. A systematic umbrella review and meta-meta-analysis of eHealth and mHealth interventions for improving lifestyle behaviours. NPJ Digit Med. 2024 Jul 5;7(1):179.

E-SANTÉ ET M-SANTÉ

Le terme « e-santé » recouvre un vaste domaine d'applications des technologies de l'information et de la télécommunication au service de la santé (HAS, 2024) : base de données, logiciels d'aide à la prescription ou au suivi des patients, services de télémedecine ou de téléssoin... La **m-santé, ou santé mobile**, est une sous-partie de la e-santé. Elle regroupe un univers large et varié de matériels (objets connectés) ou d'applications en rapport avec la santé ou le « bien-être ». Il peut s'agir d'applications, d'objets connectés recueillant des données (poids, tension, fréquence cardiaque...), d'outils conversationnels (chat-bots) etc.

✓ Messages clés

- Les interventions numériques en santé sont prometteuses pour améliorer les comportements de santé : alimentation activité physique, sédentarité sommeil.
- Les interventions mixtes combinant plusieurs canaux d'information sont plus efficaces pour améliorer la consommation de fruits et légumes et le niveau d'activité physique.
- Concernant la consommation de fruits et légumes, des effets plus importants sont observés chez les moins de 50 ans et chez les personnes en surpoids ou obèses.

✍ Méthodologie

- Méta-méta analyse de 47 méta-analyses publiées jusqu'au 1er juin 2023 basées sur : Méthode PRISMA et évaluation selon la catégorisation la catégorisation AMSTAR 2.
- 507 essais contrôlés randomisés, totalisant 206 873 participants retenus.
- Les interventions incluaient des applications mobiles, des programmes basés sur le web, des messages SMS et autres applications. 14 ciblaient l'activité physique, 3 l'alimentation, 4 le sommeil, et 26 évaluaient plusieurs comportements à la fois.

Références

World Health Organisation. Noncommunicable diseases. 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Nyberg ST, et al. Association of healthy lifestyle with years lived without major chronic diseases. *JAMA Intern Med.* 2020;180:760–768. doi: 10.1001/jamainternmed.2020.0618.

Davis A, Sweigart R, Ellis R. A systematic review of tailored mHealth interventions for physical activity promotion among adults. *Transl. Behav. Med.* 2020;10:1221–1232. doi: 10.1093/tbm/ibz190.

Milat AJ, King L, Bauman AE, Redman S. The concept of scalability: Increasing the scale and potential adoption of health promotion interventions into policy and practice. *Health Promot Int.* 2013;28:285–298. doi: 10.1093/heapro/dar097.

Sequi-Dominguez I, et al. Effectiveness of mobile health interventions promoting physical activity and lifestyle interventions to reduce cardiovascular risk among individuals with metabolic syndrome: Systematic review and meta-analysis. *J. Med Internet Res.* 2020;22:e17790. doi: 10.2196/17790.

Ferguson, T. et al. Effectiveness of wearable activity trackers to increase physical activity and improve health: A systematic review of systematic reviews and meta-analyses. *Lancet Digit Health* 4, e615–e626 (2022)

Singh, B. et al. Systematic review and meta-analysis of the effectiveness of chatbots on lifestyle behaviours. *NPJ Digit Med.* 6, 118 (2023).

INFOGRAPHIE - LE CHANGEMENT DE COMPORTEMENT : UN PROCESSUS PERSONNEL ET PROGRESSIF, NON LINÉAIRE

Arrêter le tabac ou l'alcool, se mettre au sport, passer moins de temps sur son portable, manger plus de fruits et légumes... nombreux sont les objectifs que nous pouvons nous fixer. Malgré l'envie de changer et les moyens que nous mettons en place pour y parvenir, il arrive fréquemment que nous n'atteignons pas nos objectifs et que nous les remettons d'année en année. **Mais pourquoi et comment les individus changent-ils ?**

En se basant sur la connaissance des processus fondamentaux du changement, les psychologues Prochaska et Di Clemente ont formulé dans le **modèle transthéorique**, les **étapes du changement de comportement** face à certains comportements addictifs : **précontemplation, contemplation, préparation, action et maintien**.

Ce processus comportemental pourrait se résumer ainsi : **pour changer ses habitudes, l'individu passe par plusieurs étapes, de la prise de conscience, au passage à l'action, puis au maintien de ces habitudes pour les inscrire dans la durée**. Ce processus **diffère d'une personne à l'autre et est propre à chacun**. **L'essentiel est d'avancer pas à pas** : chaque évolution dans le processus est une **victoire** et les **rechutes** constituent une **étape normale**, parfois même **nécessaire**. Accompagner le changement de comportement demande, ainsi, une **personnalisation** et un **accompagnement** afin d'identifier l'avancée de l'individu dans le processus et de lui apporter un **appui spécifique et adapté** à sa progression. Cette méthode est scientifiquement reconnue et a notamment fait ses preuves pour l'arrêt du tabac.



En savoir plus

- [Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. \(1982\). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 19\(3\), 276-288.](#)
- [Le changement de comportement en général – Gaston Boudreau](#)
- Figure adaptée de « [Comment accompagner le changement de comportement des usagers de l'eau pour une prise en compte de l'environnement](#) » – Agence de l'eau Seine Normandie

AVIS D'EXPERT - FRUITS ET LÉGUMES ET ALIMENTATION DU SPORTIF : DEUX QUESTIONS À MATHIEU JOUYS, DIÉTÉTICIEN-NUTRITIONNISTE À LA FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



Mathieu Jouys

Diététicien-nutritionniste à la Fédération Française d'athlétisme (FFA)

A PROPOS DE L'AUTEUR

Mathieu JOUYS est diététicien Nutritionniste à la Fédération Française d'Athlétisme. Il travaille à la Cellule d'Optimisation de la performance des Equipes de France. Rattaché depuis 1998 à l'Hôpital de la PITIE - SALPETRIERE APHP, il est Administrateur de l'Institut Supérieur de l'Alimentation. Il a été diététicien nutritionniste de l'Ecole du Ballet de l'Opéra National de PARIS de 2004 à 2018.

IDÉE REÇUE 1



Il ne faut pas manger de fruits et légumes la veille d'une compétition.

Faux

On peut manger des fruits et légumes **mais il faut bien les choisir**. On a tendance à faire l'**amalgame entre consommation de fruits et légumes avant l'effort et troubles digestifs** tels que troubles coliques, ballonnements et divers inconforts pendant l'épreuve. Mais, il ne faut pas perdre de vue que **notre alimentation n'est pas la seule cause** : le stress va également se manifester par ce type de troubles qui peuvent être majorés par la consommation de fruits et légumes.

72h avant une compétition, il est conseillé de mettre en place une alimentation dite "d'épargne digestive", pauvre en fibres, pour minimiser ces inconforts. Ce régime ne doit pas exclure tous les fruits et légumes mais **en privilégier certains**. Concernant les fruits, il est préférable de se tourner vers des **fruits plutôt murs, pelés et épépinés** et de favoriser les **formes cuites**. Les fruits bien mûrs en compote ou en smoothie, par exemple, sont intéressants dans cette période. En ce qui concerne les légumes, les **cuites** seront encouragées en entrée : par exemple des betteraves ou une soupe de légumes. Pour des crudités comme la tomate, il faudra également les choisir mures et les épépiner. D'autres légumes comme la mâche, les carottes, les endives, la laitue par exemple, sont tout à fait appropriés.

Avant l'effort, les **fruits** vont être **intéressants pour leur apport en glucides**, surtout dans des disciplines comme le fond, le demi-fond ou encore le marathon ([Burke, 1987](#) ; [Costill, 1990](#) ; [Burke, 2001](#)). C'est plus particulièrement leur apport en **fructose associé à l'apport en fibres**, qui va permettre une **absorption de façon très progressive** et proposer ainsi un **apport en glucides à moyen et long terme** ([Coyle, 1985](#) ; [Coyle, 1991](#)).



IDÉE REÇUE 2

Les fruits et légumes n'ont pas d'intérêt en phase de récupération post-effort

Faux

Bien au contraire, les fruits et légumes ont un intérêt pour **3 raisons importantes après l'effort : la réhydratation, la "désacidification"** (réduction du pH de l'organisme) **et la restauration des stocks glycogéniques.**

En effet, **le corps est déshydraté après l'effort**. Ainsi, en complément de l'eau de boisson, les **fruits et légumes** – par leur **teneur élevée en eau** – vont parfaire cet apport hydrique nécessaire à la réhydratation.

Les fruits et légumes dont les **teneurs en composés antioxydants** sont élevés – comme les fruits rouges mais aussi les légumes de couleur jaune orangé ou à feuilles vertes – sont quant à eux conseillés après l'effort. En effet, **les muscles sont oxydés et acidifiés post-effort par la production d'acide lactique.** Le rôle **alcalinisant** est ainsi très intéressant pour tamponner l'acidité.

L'autre intérêt des fruits en **post-effort** concerne les **glucides** (Costill, 1981 ; [Burke, 1995](#)). Cette fois, c'est le cadre de la "**fenêtre métabolique** * ([Coyle, 1991](#)) qu'il va falloir prendre en compte. Pendant 1h30 à 2h post épreuve/entraînement, le corps aura une **capacité d'absorption des nutriments accrue** et donc sera plus à même de **se régénérer grâce à un apport de glucides, notamment.** Là aussi, le **fructose des fruits** de par son faible index glycémique, va être intéressant ([Burke, 2011](#)).

Voici une **recette idéale post effort, souvent conseillée aux sportifs** : fromage blanc (pour les protéines et acides aminés qui vont permettre de réparer les microlésions musculaires) et fruits rouges (pour leur effet antioxydant et désacidifiant). Cependant, si le repas qui suit l'entraînement a lieu dans les deux heures, nul besoin de cette ration de récupération. Le **repas** peut s'apparenter à une ration de récupération ([Burke, 1996](#)). Dans ce cas, on favorisera la **consommation de crudités, de légumes et de fruits** pour bénéficier à la fois de l'effet alcalinisant et de l'apport en glucides.

EN PRATIQUE : CINQ CONSEILS POUR MANGER PROGRESSIVEMENT PLUS DE FRUITS ET LÉGUMES



Les changements de comportements sont des processus personnels et chacun, quelles que soient ses habitudes actuelles, peut les améliorer pas à pas, en suivant sa propre trajectoire. Selon le modèle de Prochaska et Di Clemente, le processus de changement de comportement comporte plusieurs étapes. Pour faire évoluer son comportement ou pour accompagner une personne qui souhaite le modifier, savoir à quelle étape l'on se situe est important pour mettre en place les actions adaptées. Illustration à travers l'exemple de la consommation de fruits et légumes.

CONSEILS PRATIQUES

1 Etape 1 : S'inspirer grâce à des personnalités de confiance

Vous avez conscience qu'il est important de consommer des fruits et légumes régulièrement mais vous ne savez pas comment faire, ni pourquoi c'est important ? Pour vous aider, n'hésitez pas à vous informer et à vous inspirer grâce à des médias funs et ludiques qui vous guideront. Sur les réseaux sociaux par exemple, il existe de nombreux comptes tenus par des professionnels de santé, et notamment par des diététiciens-nutritionnistes. Ils partagent quotidiennement des **clés pour bien manger et intégrer facilement les fruits et légumes dans son alimentation**. Le [compte « Good Move »](#) sur Tik Tok par exemple, partage des astuces simples pour consommer des fruits et légumes en avançant à son rythme !

2 Etape 2 : Commencer par des astuces simples pour se lancer.

C'est décidé, vous voulez manger plus de fruits et légumes mais vous avez besoin d'un coup de pouce supplémentaire pour commencer à les intégrer à votre routine ? Pas de panique, il existe des **petites choses simples à mettre en place pour démarrer de manière progressive.**

Si vous n'avez pas pour habitude de manger des fruits, pensez par exemple à les intégrer au moment du **dessert**. Juste à croquer, en morceaux avec un yaourt ou en compote, cette petite touche sucrée vous permettra de terminer le repas en beauté ! En cas de **petits creux ou en collation, les fruits sont aussi une bonne idée** : [banane](#), pomme, nectarine, il y a l'embarras du choix ! Pour les **légumes, pensez aux entrées de crudités** : radis-beurre, [tomates-vinaigrette](#), ... Vous pouvez aussi **ajouter des légumes à un plat que vous aimez déjà** : des dés courgettes dans vos pâtes carbonara, de la salade verte en accompagnement d'une part de [quiche](#) par exemple. Ainsi, ces petits ajouts réguliers vont vous permettre d'intégrer plus facilement les fruits et légumes dans votre vie de tous les jours.

3 Etape 3 : Tester des recettes gourmandes et faciles à cuisiner.

Vous commencez petit à petit à manger des fruits et légumes, mais **vous manquez d'idées de repas** ? Tartes, quiches, gratins ou tartines à base de légumes mais aussi smoothies, compotes, brochettes de fruits, les possibilités sont infinies. Pour vous guider, puisez l'inspiration sur le [site Manger Bouger](#), il regorge de **recettes simples, gourmandes et rapides à base de fruits et légumes**. Connaissez-vous la recette du [One Pot Pasta](#) ? Le concept est simple : laissez mijoter dans un grand plat de nombreux ingrédients que vous avez à la maison (légumes, pâtes, épices, morceaux de viande...) dans une quantité limitée d'eau. A la fin, vous obtenez un plat complet et savoureux en un temps record.

4 Etape 4 : Aller plus loin dans sa consommation

Vous mangez régulièrement des fruits et légumes et vous avez envie d'aller plus loin dans votre consommation ? **Et si vous transmettiez le goût des fruits et légumes à votre entourage** ! Vous pouvez par exemple inviter les fruits et légumes dans les **moments festifs** : tartinades et bâtonnets de légumes à l'apéritif, [salade d'oranges à la cannelle à Noël](#), brochettes de fruits pour halloween ! Et pourquoi pas offrir une belle corbeille de fruits lorsque vous êtes invité pour changer des fleurs ? **Variez aussi les plaisirs en cuisinant différemment les fruits et légumes**, testez-les crus, cuits et **essayez également différents modes de cuisson** : [rôtis](#), croquants, fondants, poêlés, braisés... Vous allez découvrir les fruits et légumes sous un nouveau jour, et réveiller vos papilles !

5 Etape 5 : Persévérer en cas de difficultés

Quand on change ses habitudes, il n'est pas toujours simple de garder le rythme et on revient parfois à ses anciennes habitudes. Si vous êtes dans ce cas, pas de panique ! Rappelez-vous que **les changements de comportements alimentaires se font dans le temps et de manière progressive**. Si un jour vous mangez moins de fruits et légumes, **vous ferez mieux demain**. Focalisez-vous sur les progrès que vous avez réalisés et **reprenez tranquillement le jour suivant**. L'essentiel est de faire du mieux que vous pouvez, sans vous focaliser sur la perfection, mais plutôt sur le progrès.



En savoir plus

- [Compte TIK TOK du programme Good Move](#)
- [Communiqué de presse Good Move](#)
- [Dépliant « Et si on adoptait le réflexe fruits et légumes ? »](#)

EN BREF



Découvrez 5 articles récents issus de notre veille scientifique sur l'alimentation saine et durable.



Allergies aux fruits et légumes : des nouvelles données sur la tolérance

Une étude transversale a évalué l'évolution clinique, les caractéristiques démographiques ainsi que le taux de tolérance aux réactions allergiques induites par les fruits et légumes. Ce travail a porté sur 78 enfants, âgés d'environ 5 ans, ayant présenté des réactions allergiques présumées à des fruits ou des légumes. L'analyse des dossiers médicaux révèle que des allergies de classe 1 et 2 ont été recensées dans 65 et 13 cas respectivement. Parmi les allergènes les plus couramment rencontrés figurent la pomme de terre, la banane, la pêche et la tomate. Les symptômes cliniques comprenaient l'urticaire, le syndrome d'allergie orale, l'œdème de Quincke et l'anaphylaxie. Au total, 13 enfants sont parvenus à la tolérance, le délai médian étant de 13,5 mois après le diagnostic. Si d'autres travaux sont nécessaires pour approfondir la compréhension de l'allergie aux fruits et légumes, cette étude est la première à fournir des informations sur la tolérance.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38865980/>



Cancer colorectal : Suivre les recommandations alimentaires est associé à une réduction du risque de récurrence

Une revue récente fournit un résumé narratif des recherches existantes sur les facteurs alimentaires affectant la mortalité associée au cancer colorectal et la survie sans récurrence ou sans maladie. Au total, 28 études ont été incluses dans le corpus. Certains travaux suggèrent des effets bénéfiques de l'adhésion aux lignes directrices de l'[American Cancer Society](https://www.americancancer.org/) et à un régime riche en végétaux et faible en glucides sur le risque de mortalité associée au cancer colorectal. Ces effets seraient potentiellement associés à la teneur en fibres issues des céréales, des légumes et des produits complets. En ce qui concerne la survie, l'adhésion à un modèle alimentaire occidental et la consommation élevée de céréales raffinées et de boissons sucrées sont corrélées à un risque accru de récurrence et à la progression de la maladie. À l'inverse, une meilleure adhésion aux recommandations de l'American Cancer Society et une grande consommation d'oméga 3 et de poisson réduisent le risque. Ces résultats soulignent la nécessité d'études standardisées sur le rôle de l'alimentation dans la survie du cancer colorectal.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38860747/>



Sarcopénie : la consommation de fruits et légumes réduit significativement le risque

Une méta-analyse a évalué l'association entre la consommation de fruits et légumes et le risque de sarcopénie. Au total, 14 études d'observation regroupant 33 801 participants ont été incluses. Sur l'ensemble de l'échantillon, 6436 cas de sarcopénies ont été recensés. Les résultats montrent que la consommation de fruits et légumes est associée de manière significative à une réduction du risque de sarcopénie. Cette association n'a été observée que dans les études transversales et est particulièrement significative pour les personnes âgées de plus de 60 ans. Les conclusions de cette méta-analyse suggèrent ainsi que la consommation de fruits et légumes réduit le risque de sarcopénie. Des études supplémentaires restent nécessaires pour fournir plus de preuves.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38892640/>



Environnement alimentaire à l'école : un encadrement réglementaire encore insuffisant à l'échelle internationale

Une étude de la portée a examiné le déploiement et les caractéristiques des politiques visant à limiter la vente d'aliments et le marketing pour les aliments malsains dans l'environnement scolaire de 193 pays. D'après les analyses, seuls 28% des pays étudiés disposent d'une politique nationale restreignant le marketing alimentaire ou la vente concurrentielle d'aliments dans les écoles. De plus, plus de la moitié des politiques ont été recensées dans des pays à revenu élevé et aucun pays à faible revenu ne dispose de l'une des politiques examinées. Par ailleurs, 8 politiques de commercialisation et 14 politiques sur la vente concurrentielle ne comportaient pas de lignes directrices explicites pour le suivi ou le déploiement de la politique. Des recherches futures sont nécessaires pour évaluer la prévalence et l'efficacité des politiques visant à améliorer d'autres aspects clés de l'environnement alimentaire à l'école, tels que la qualité nutritionnelle des repas ou l'approvisionnement en denrées alimentaires.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38876396/>



Addiction à la nourriture : la consommation de fruits et légumes parmi les facteurs réduisant le risque

Une étude récente a évalué l'association entre la prévalence de l'addiction à la nourriture et les aspects psychosociaux liés aux comportements à risque dans un vaste échantillon représentatif de la génération Z. Au total, 8755 élèves italiens mineurs ont répondu à une version courte de l'échelle [Yale Food Addiction Scale 2.0](#) pour évaluer l'addiction alimentaire. Les facteurs de risque et de protection liés aux variables démographiques, familiales, de personnalité et de comportement ont été examinés. D'après les résultats, la prévalence de l'addiction à la nourriture s'élève à 30,8% au sein de l'échantillon étudié. Plusieurs facteurs de risque tels que l'anxiété sociale, la dépression, l'addiction aux jeux en lignes et réseaux sociaux, l'usage de substances ont été associées à un risque accru d'addiction. A l'inverse, la consommation de fruits et légumes, la pratique d'un sport en compétition et une durée moyenne de sommeil de 7 à 8 heures réduisent le risque. Ainsi, ces conclusions soulignent la nécessité de tenir compte des déterminants psychosociaux dans le cadre de la prévention de l'addiction à la nourriture.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38859893/>