



## LES AMANDES SERAIENT - ELLES PLUS LIGHT QU'AVANT?

Auparavant, 28 grammes d'amandes contenaient 160 calories. Aujourd'hui, cette même quantité d'amandes n'équivaut plus qu'à 129 calories. Et pourtant, il s'agit bien d'amandes identiques, en tout points comparables. Ce n'est donc pas un changement dans la culture ou la composition de ce fruit sec qui entre en compte.

Effectivement, il faut plutôt chercher du côté de la méthode de calcul des calories, que les scientifiques du ministère américain de l'Agriculture (USDA) remettent en cause. Dans le cadre d'une étude publiée en août dans l'« American Journal of Clinical Nutrition » (AJCN) sur la teneur calorique des amandes, ils se sont rendu compte que ce qu'on appelle communément le système des « facteurs généraux d'Atwater » ne donne pas toujours la réelle mesure du nombre de calories présent dans chaque aliment.

Ce système vieux d'un siècle attribue à chaque gramme de glucide, protéine ou lipide contenu dans un aliment un nombre de calories précis. En revanche, il ne se préoccupe à aucun moment de la manière dont glucides, lipides et protéines sont assimilés par le corps.

Une poignée d'amandes, c'est donc peu de calories. Quand en plus on sait que ce fruit sec ne contient pas de cholestérol et très peu de graisses saturées, il y a de quoi se réjouir. Dans le cadre d'un régime pauvre en calories, consommer des amandes (en quantité raisonnable, bien sûr) s'avère être un encas parfait! Cependant, l'étude stipule que ces résultats ne s'appliquent qu'aux amandes entières, mais pas forcément au beurre ou à la poudre d'amandes.

## LE LIEN PÈRE-ENFANT IMPORTANT DÈS LES PREMIERS MOIS

Après des siècles d'attention portée essentiellement aux liens entre la mère et son bébé, la psychologie expérimentale serait-elle enfin en train de reconnaître une place aux pères dès les premiers mois de leur enfant? Jusqu'à présent, les études se concentraient sur les différences d'attitudes entre la mère et le père. On avait constaté que ces derniers étaient plus engagés dans des activités ludiques avec leur enfant, plus stimulants physiquement, mais aussi moins prévisibles. Pour la première fois, une recherche vient de démontrer l'influence des interactions entre le nourrisson et son père sur les troubles comportementaux observables chez l'enfant plus âgé.

C'est la Wellcome Trust, la plus importante fondation britannique engagée dans la biomédecine, qui a financé cette étude menée par des chercheurs de l'Université d'Oxford. Ceux-ci ont observé 192 familles recrutées dans deux maternités de Grande-Bretagne pour déterminer ce lien. Le Dr Paul Ramchandani, qui a dirigé ces travaux, a notamment évalué dans chaque foyer les interactions père/nourrisson lorsque ce dernier avait 3 mois, et les a comparées avec le comportement relevé par les mères chez ce bébé à l'âge de 12 mois.

«Nous avons découvert que les nourrissons dont les pères étaient plus engagés dans leurs relations avec eux évoluaient mieux et avaient par la suite moins de problèmes comportementaux, explique le Dr Paul Ramchandani. À l'opposé, les enfants dont le père était distant, perdu dans ses pensées, ou capable de moins d'interactions, avaient tendance à présenter plus de troubles».



## L'INACTIVITÉ PHYSIQUE EST RESPONSABLE D'UN DÉCÈS SUR DIX DANS LE MONDE

Le manque d'activité physique est responsable d'un décès sur dix dans le monde, à peu près autant que le tabac ou l'obésité, selon une étude publiée dans le cadre d'un numéro spécial de la revue médicale britannique Lancet.

Pour la seule année 2008, l'inactivité physique serait ainsi responsable de 5,3 millions des 57 millions de décès répertoriés à travers le monde. Selon le Dr I-min Lee de la Harvard Medical School de Boston, de 6 à 10 % des quatre grandes maladies non transmissibles (maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, cancers du sein et du côlon) seraient liées au fait de pratiquer moins de 150 minutes d'activité modérée par semaine, comme recommandé par l'OMS. Cette recommandation correspond à 30 minutes de marche rapide cinq jours par semaine.

En analysant un grand nombre d'études, le Dr I-min Lee a établi que 6 % des maladies cardio-vasculaires, 7 % des diabètes de type 2 (la forme la plus courante) et 10 % des cancers du sein et du côlon, pouvaient globalement être attribuées à l'inactivité physique.

Pour les seules maladies cardio-vasculaires, 400 000 décès (dont 121 000 en Europe) auraient ainsi pu être évités sur les 7,25 millions de décès provoqués par ces maladies dans le monde en 2008.

En généralisant l'activité physique, l'espérance de vie de la population mondiale pourrait augmenter de 0,68 année, soit à peu près autant que si tous les obèses américains revenaient à un poids normal, ajoute l'étude. On estime également que le tabac tue 5 millions de personnes par an.

Selon une autre étude réalisée sur 122 pays et dirigée par le Dr Pedro C. Hallal de l'Université de Pelotas, au Brésil, un tiers des adultes et quatre adolescents sur cinq dans le monde ne font pas suffisamment d'exercice physique, ce qui accroît de 20 à 30 % leurs risques de développer des maladies cardio-vasculaires, du diabète et certains cancers.

Les adultes les plus inactifs se retrouvent à Malte (71 %), en Serbie (68 %), au Royaume-Uni (63 %), tandis que la Grèce et l'Estonie figurent dans le peloton de tête avec seulement 16 et 17 % respectivement d'inactifs.

« Dans la plupart des pays, l'inactivité augmente avec l'âge et est plus importante chez les femmes que chez les hommes (34 % contre 28 %). L'inactivité augmente également dans les pays à hauts revenus ».



## MANGER 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR FERAIT GROSSIR

Bien sur, ce ne sont pas directement ces aliments sains qui sont mauvais pour la santé... mais la déculpabilisation qu'ils provoquent chez les consommateurs. Les personnes pensent se mettre à l'abri de l'obésité en mangeant 5 fruits et légumes. Ils pensent donc pouvons se permettre de manger n'importe quoi en complément, c'est-à-dire des aliments sucrés et gras.

«En associant des messages sanitaires à des produits alimentaires hédoniques (glaces, hamburgers...), les individus perçoivent ces informations comme une solution potentielle à la prise de poids», explique la chercheuse Carolina Werle. Les résultats démontrent que les messages actuels servent de justification aux individus pour manger des aliments ayant une dimension plaisir via un mécanisme compensatoire.

«L'une des mesures de notre étude consistait à montrer aléatoirement aux participants une publicité d'un aliment type hamburger avec ou sans le message de prévention. Les participants devaient ensuite choisir un bon pour une glace ou un sachet de fruits. Les personnes qui ont vu la publicité avec le message sanitaire ont fait des choix moins sains que celles qui l'ont vu sans le message sanitaire.» ajoute Carolina Werle.

Il faudrait donc dissocier le message sanitaire de la publicité. Le message devrait être diffusé avant ou après la publicité pour le hamburger, mais pas pendant. Les campagnes anti-tabac ont démontré que l'image a un impact plus fort sur les individus que le texte. Ces éléments sont aussi à intégrer dans la réflexion pour les futurs messages de prévention de l'obésité» concluent les chercheurs.