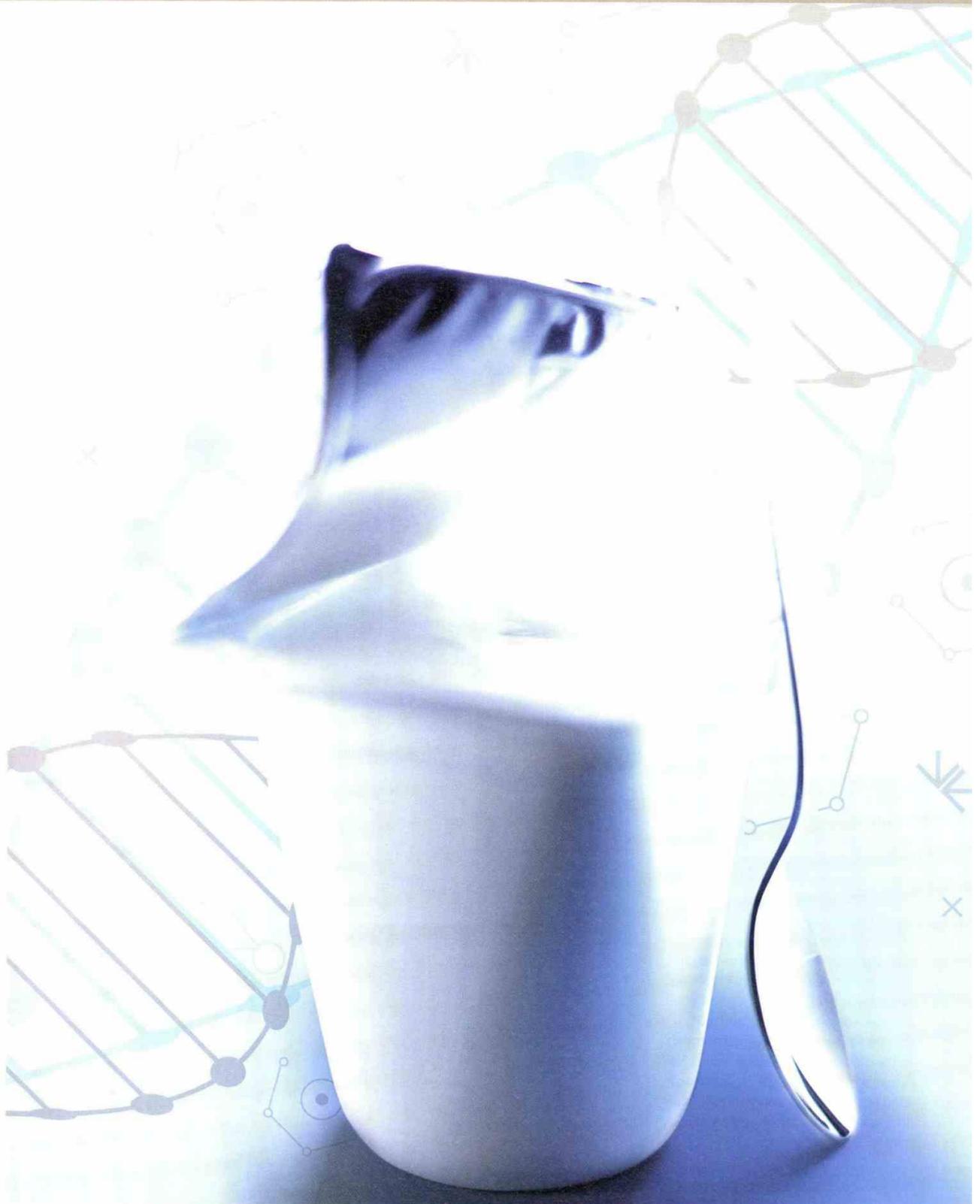




DOSSIER

32 Comment influencer favorablement les comportements
36 Place à la nutrition personnalisée





Formulation

La nutrition sur-mesure

Selon la cohorte épidémiologique Constances, près de 50 % des plus de 30 ans sont en excès de poids. Ces résultats, dévoilés fin octobre, montrent qu'il est peut-être nécessaire de revoir les approches nutritionnelles actuellement utilisées... Et de se rapprocher d'une nutrition plus « à la carte ».

Reformulation nutritionnelle, messages de prévention et étiquetage des nutriments sont encore les piliers de la politique nutritionnelle. Ces actions destinées à jouer sur la population générale de façon indifférenciée ont eu un effet bénéfique, mais limité. La nutrition « taille unique » a fait son temps et une remise en cause s'impose. Les avancées scientifiques contribuent à nourrir une approche plus spécifique, à la taille d'un segment de population, voire de l'individu. Trois nouvelles clés de voûte émergent. Tout d'abord, grâce à une meilleure connaissance des mécanismes de choix alimentaires, il devient possible d'influencer positivement les comportements. On est loin du neuromarketing et de ses dérives qui effraient le consommateur, car le but ici est de « faire du choix santé, le choix facile ». Le principe de l'incitation douce, ou nudge en anglais, devient ainsi de plus en plus répandu (p. 32).

Une autre façon d'envisager la nutrition est de personnaliser l'alimentation en prenant en compte la génétique ou l'âge et les différentes problématiques associées. Des produits spécifiques à chaque stade de dysphagie ont par exemple été développés par Nutrisens Médical. Autre cas, des compléments alimentaires (issus de

50 % des plus de 30 ans en excès de poids

Dans le cadre du projet Constances, près de 29 000 personnes âgées de 30 à 69 ans ont été étudiées en 2013. Il est ressorti de cette étude que la prévalence du surpoids était de 41,0 % chez les hommes et 25,3 % chez les femmes. La prévalence de l'obésité globale était de 15,8 % pour les hommes et de 15,6 % pour les femmes. Ces données confirment l'importance de l'excès de poids en France et la nécessité de s'orienter vers de nouvelles approches nutritionnelles.

Ce projet mené grâce à la participation des Caisses Primaires d'Assurance Maladie et des Centres d'examen de santé, fait l'objet d'un partenariat entre l'Université Versailles Saint-Quentin, l'Inserm, la Caisse Nationale d'Assurance Maladie, la Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse et le ministère de la Santé.

bactéries) sont à l'étude pour doper ou diminuer l'appétit selon qu'on se trouve dans le cas d'un senior dénutri ou d'une personne en surpoids dont le mécanisme de satiété est entravé (p. 36).

Jouer sur le microbiote

La dernière piste est de s'intéresser au microbiote, cette flore intestinale qui est de mieux en mieux connue et impressionnante de richesse. Les dernières études scientifiques la mettent sous le feu des projecteurs pour son impact sur la santé digestive, immunitaire, métabolique, respiratoire et même mentale. Un déséquilibre dans la composition de ce microbiote peut induire des risques d'obésité, de diabète ou d'autres pathologies qu'on avait tendance à imputer uniquement à l'alimentation. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de le rééquilibrer via la nutrition, notamment par une diversité alimentaire, des apports suffisants en fibres ou par des probiotiques de nouvelle génération (p. 38).

Mixer ces différentes approches permet de proposer une nutrition « à la carte », plus adaptée au consommateur. A vous ensuite de décider si vous vous lancez dans l'aventure des aliments sur mesure! ●

A. DEREUDER