

ET SI ON PARLAIT DES EN-CAS SAINS ?

Bon nombre de vos patients ont l'habitude de manger régulièrement des en-cas. Comment faire pour les aider à adopter de bonnes habitudes alimentaires et à intégrer des «en-cas sains» dans leur routine quotidienne ?



DENSITÉ NUTRITIONNELLE ET DENSITÉ ÉNERGÉTIQUE (1, 2, 3)

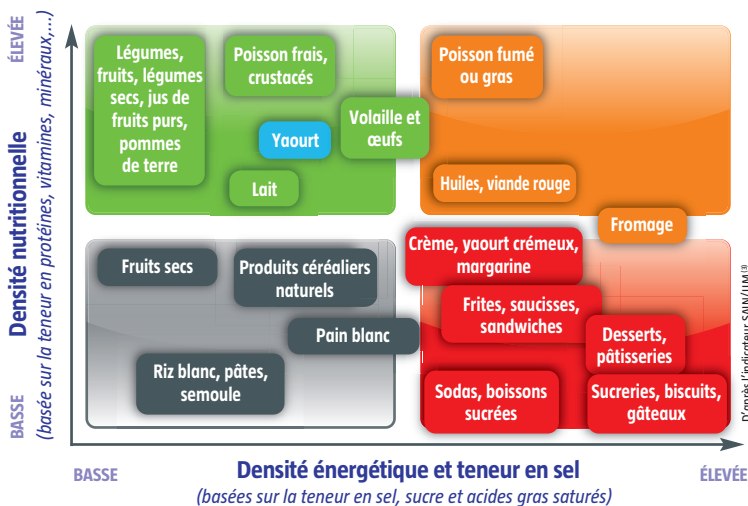
- La **densité nutritionnelle** désigne le rapport entre les nutriments (en grammes) et le contenu énergétique (en joules ou en calories) d'un aliment.
- La **densité énergétique** désigne le nombre de calories par gramme de nourriture. Son utilisation permet aux consommateurs d'évaluer l'apport énergétique d'un en-cas à l'aide du rapport masse/volume.
- Les produits alimentaires peuvent être classés en différentes catégories spécifiques selon leur densité nutritionnelle et leur densité énergétique. Le calcul de ces densités varie selon les pays : on utilise l'indice *Nutrient Rich Foods* (NRF) aux États-Unis et le SAIN ou le LIM en France, par exemple.



COMMENT ENCOURAGER VOS PATIENTS À MANGER DES EN-CAS SAINS ?

La consommation d'en-cas n'est pas toujours considérée comme mauvaise pour la santé. Le secret d'une consommation d'en-cas sains réside dans la densité nutritionnelle et les habitudes alimentaires.

- De bonnes habitudes alimentaires doivent impliquer le fait de manger uniquement lorsque l'on a faim (et pas uniquement pour le plaisir ou pour compenser le stress ou l'ennui, par exemple). La taille de l'en-cas est également importante.
- Un en-cas sain « idéal » doit posséder une densité nutritionnelle élevée. À l'inverse, un en-cas malsain possède une teneur nutritionnelle faible par rapport à sa teneur énergétique (on dit alors qu'il est riche en «calories vides»).



L'INTÉRÊT DU YAOURT EN TANT QU'EN-CAS

- Le yaourt se situe dans la zone «recommandé pour la santé»⁽³⁾.
- Le yaourt et le lait font partie du groupe des aliments présentant la plus haute densité nutritionnelle (après les fruits et légumes), d'après l'indice NRF (*Nutrient Rich Foods*, qui classe les aliments selon leur teneur nutritionnelle, validé aux États-Unis)^(2,7,8).
- Le yaourt est une **excellente source de protéines, de calcium et de phosphore** et contient également du zinc et des vitamines B2, B12, B5, B9 et A. La biodisponibilité de ces nutriments dans le yaourt est également généralement bonne⁽⁴⁾.
- Les protéines du yaourt contiennent les **neuf acides aminés essentiels** et sont de meilleure qualité que les protéines d'origine végétale⁽⁵⁾.
- La consommation de produits laitiers, tels que le yaourt, est associée à **une meilleure santé des os, à un risque réduit de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2, à une tension artérielle plus basse et à des niveaux de glycémie à jeun inférieurs**^(6,9,10,11,12).

Le yaourt est un produit de densité nutritionnelle élevée, savoureux, pratique et facile à digérer, qui aide à atteindre la quantité de produits laitiers recommandée quotidiennement, sans calories superflues.

Sources

1. Dietary Guidelines for Americans, 2010. Available at www.dietaryguidelines.gov
2. Drewnowski A., *Am J Clin Nutr*, 2005, 82(4): 721-732.
3. Darmon N. et al., *Am J Clin Nutr*, 2009, 89: 1227-1236.
4. Gaucheron F., *J Am Coll Nutr*, 2011, 30(5S1): 400S-409S.
5. Bos C. et al., *J Am Coll Nutr*, 2000, 19(2S): 191S-205S.
6. Fumeron F. et al., Data from the Epidemiological Study on the Insulin Resistance Syndrome (DESIR), *Diabetes Care*, 2011; 34(4): 813-817.
7. Drewnowski A. et al., *J Am Diet Assoc*, 2011; 111: 280-284.
8. Drewnowski A., *Am J Clin Nutr*, 2010; 91(suppl): 1095S-101S.
9. Sahni S. et al., *Arch Osteoporos*, 2013; 8(1-2): 119.
10. Huo Yung Kai et al., *European Journal of Preventive Cardiology*, 2013; 0(00) 1-11.
11. Aude D. et al., *Am J Clin Nutr*, 2013; 98(4): 1066-83.
12. Dong JY. et al., *British Journal of Nutrition*, 2013, 110, 1188-1194.



Pour de plus amples informations : www.yogurtinnutrition.com