

Le degré de transformation des aliments les plus largement consommés par les personnes âgées françaises est associé à la satiété, l'impact glycémique et au profil nutritionnel

Anthony Fardet, Caroline Mejean, Hélène Labouré, Valentina Andreeva, Gilles Feron

▶ **To cite this version:**

Anthony Fardet, Caroline Mejean, Hélène Labouré, Valentina Andreeva, Gilles Feron. Le degré de transformation des aliments les plus largement consommés par les personnes âgées françaises est associé à la satiété, l'impact glycémique et au profil nutritionnel. Congrès Annuel de la Société Francophone du Diabète, Société Francophone du Diabète (SFD), Mar 2017, Lille, France. hal-01608917

HAL Id: hal-01608917
https://hal.science/hal-01608917

Submitted on 5 Jun 2020

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Le degré de transformation des aliments les plus largement consommés par les personnes âgées françaises est associé à la satiété, l'impact glycémique et au profil nutritionnel

A. Fardet[1], C. Mejean[2], H. Labouré[3], V. Andreeva[2] and **G. Féron[3]**

[1]Départment de Nutrition Humaine, INRA-UMR1019, Unité de Nutrition Humaine, 63122 Saint Genès-Champanelle, France

[2]Equipe de Recherche en Epidémiologie Nutritionnelle (EREN), Centre de Recherche en Epidémiologie et Statistiques COMUE Sorbonne-Paris-Cité, UMR Université Paris 13/Inserm U1153/Inra U1125/Cnam, 93017 Bobigny, France;

[3]Départment de Nutrition Humaine, INRA-UMR1324, Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, 21000 Dijon, France

Cette étude a été soutenue financièrement par l'ANR (Projet AlimaSSenS N° 14-CE20-0003-01)

Introduction et objectif : L'adhésion élevée aux produits ultra-transformés (fabriqués artificiellement à partir d'ingrédients recombinées et additionnés d'additifs) est associée à une augmentation du risque d'obésité et de diabète. Ils sont caractérisés par la perte de leur structure physique initiale jouant un rôle essentiel dans leur impact glycémique et satiétogène. Précédemment nous avions montré sur 98 aliments habituellement consommés par les diabétiques que plus les aliments sont transformés plus leur impact glycémique est élevé et plus leur potentiel satiétogène est bas. L'objectif de cette étude a été de tester cette association sur un éventail plus large d'aliments habituellement consommés par la population âgée française.

Matériels et méthodes : Les aliments les plus consommés (n = 280) chez 6 686 sujets (≥ 65 ans) ont été extraits de l'étude NutriNet-Santé à partir de 3 enquêtes alimentaires de 24 h (consommation > 5%). Ils ont été classés en 3 groupes selon leur degré de transformation en utilisant une version légèrement modifiée de la classification internationale NOVA [pas/peu transformés (G1), transformés (G2) et ultra-transformés (G3)]. Leur potentiel de satiété a été calculé à partir du Fullness Factor qui inclut des données de composition. Leur impact glycémique a été évalué par l'index glycémique (IG, comparaison équi-glucidique) ou par le Glycemic Glucose Equivalent (GGE en g/100 g d'aliment, comparaison équi-aliment). Leur profil nutritionnel a été determiné par les index SAIN et LIM à partir de leur composition en énergie, fibre, macro- et micronutriments.

Résultats : Les ANOVAs et les analyses de corrélation (coefficient de Pearson) ont montré que plus les aliments sont transformés plus leur potentiel satiétogène et leur densité nutritionnelle sont basses et plus leur impact glycémique est élevé, en particulier lorsque l'on compare G1 et G3. En outre, les aliments les plus consommés quotidiennement ont tendance à être les plus rassasiant, et les produits ultra-transformés ont été parmi les moins fréquemment consommés à la fois en pourcentage et en quantité quotidienne (une différence d'environ deux fois entre les aliments peu- et ultra-transformés).

Conclusion : L'étude suggère que les aliments complexes, naturels, peu et/ou normalement transformés devraient être encouragés à la consommation plutôt que les aliments ultra-transformés hautement déstructurés à plus fort impact glycémique, notamment pour prévenir du diabète de type 2. D'autres travaux sont en cours pour quantifier le degré de transformation plus précisément via des paramètres incluant à la fois la composition nutritionnelle et la structure des aliments.

Mots clés : Degré de transformation ; glycémie ; potentiel satiétogène