

Management summary

(Auteurs : Luc Tappy et Beatrice Baumer ; date 31 décembre 2019)

La présente évaluation a été réalisée afin de déterminer si les données scientifiques actuelles justifiaient des modifications de la pyramide alimentaire suisse et de ses recommandations nutritionnelles pour réduire le risque de maladies non transmissibles (MNT) dans la population générale. Pour répondre à cette question, il a été demandé à des experts d'examiner la littérature pertinente couvrant la période comprise entre 2012 (date de l'évaluation similaire précédente réalisée par la SSN et la CFN) et 2017. Les MNT recouvrent un large éventail de maladies. Il n'a donc bien évidemment pas été possible d'effectuer une recherche documentaire de tous les termes qui leur sont liés et l'accent a été mis sur les MNT ayant un taux de prévalence élevé dans la population suisse et des liens connus avec la nutrition, à savoir l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires et le cancer.

Synthèse générale

Les données scientifiques récentes ont permis d'identifier certaines associations, jusqu'à présent méconnues ou controversées, entre l'ingestion de groupes spécifiques d'aliments et le risque de développer une MNT. Ces associations sont présentées ci-après.

- Aucune nouvelle étude n'a été repérée concernant le lien entre consommation totale de boissons et MNT.
- Plusieurs méta-analyses ont toutefois montré que boire du café (y compris du café décaféiné) jusqu'à 4 tasses par jour (soit 400 mg de caféine par jour) n'avait aucun effet nocif identifié pour la santé et pouvait même induire une réduction du risque de MNT. Ces conclusions s'appliquent aux hommes et femmes adultes en bonne santé, à l'exclusion des femmes enceintes et des enfants. Quant au thé, sa consommation n'a pas été étudiée dans le cadre de l'évaluation. Il a cependant été récemment démontré que son lien avec les MNT était similaire à celui du café (cf. révision des recommandations sur les groupes d'aliments des Pays-Bas).
- Les données récentes provenant de la littérature indiquent de manière probante que les boissons contenant du sucre ajouté comme les sodas sucrés, les boissons énergisantes, les boissons pour sportifs, les nectars et les boissons lactées sucrées peuvent, selon la dose ingérée, entraîner une prise de poids chez les enfants et les adultes. La consommation de boissons sucrées est également étroitement liée à un risque accru de diabète et de la plupart des maladies cardiovasculaires. Par contre, les preuves d'une relation entre ces boissons et le cancer sont ténues. Le lien entre l'ingestion de jus de fruits et le développement de MNT n'a pas fait l'objet d'un nombre d'études suffisant à ce jour. Nombre d'études indiquent toutefois que la consommation de jus de fruits en général (sans faire de distinction entre les jus de fruits avec du sucre ajouté et les jus composés exclusivement de fruits) accroît le risque de MNT. Peu d'études portant spécifiquement sur l'effet des jus contenant uniquement des fruits ont été réalisées, et ont fourni des résultats divergents.
- L'effet protecteur de la consommation de fruits et légumes sur le risque de MNT a largement été confirmé. Les preuves venant attester que consommer des fruits et des légumes réduit le risque de diabète, de maladies cardiovasculaires et de certains types de cancer sont solides.

Cependant, si la consommation d'une ou de deux portions de fruits par jour confère un bénéfice notable sur le risque de MNT par rapport à une consommation nulle, en manger plus de deux portions ne réduit pas davantage le risque. Pour les légumes en revanche, le risque continue à diminuer jusqu'à quatre portions par jour. Quant aux résultats sur les jus exclusivement à base de fruits, ils sont contradictoires puisque certains indiquent un risque accru et d'autres un effet neutre sur l'obésité et le diabète de type 2. Aucune étude n'a cependant conclu à un effet protecteur des jus de fruits sur les MNT.

- En ce qui concerne les féculents, il est indéniable qu'ils n'agissent pas tous de la même manière sur le risque de MNT. Ainsi, la consommation de céréales non raffinées est associée à une réduction du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de certaines formes de cancer mais aussi à un taux de mortalité globale plus faible, tandis que les céréales raffinées semblent avoir un effet neutre. Les céréales complètes, qui sont définies comme étant des céréales ayant subi une transformation minimale ou dans lesquelles les proportions relatives de composants (endosperme, germe et son) sont les mêmes que dans les grains d'origine, ont par contre toujours des effets bénéfiques sur les risques cardiovasculaires et de diabète et sur le taux de mortalité globale.
- Pour ce qui est de la viande rouge et de la viande transformée, leur lien avec un risque de MNT est avéré. Des méta-analyses récentes et des réévaluations réalisées par d'autres groupes d'experts révèlent des effets nocifs en cas de consommation de plus de 50 g/jour de viande transformée et de plus de 100 g/jour de viande rouge.
 - On observe une relation inverse entre l'ingestion de poisson et le taux de mortalité globale. Cela dit, les préoccupations liées à la présence de contaminants (métaux lourds) dans les poissons vont croissant. Elles concernent principalement les poissons carnivores (situés à l'extrémité de la chaîne alimentaire) et ceux des profondeurs, et ont conduit de nombreux organismes à revoir leurs directives et à recommander la consommation d'un poisson vivant en eaux profondes et d'un autre poisson par semaine.
 - La littérature ne révèle pas la présence de liens étroits entre consommation de produits laitiers et risque de MNT. Mais elle ne démontre pas non plus d'effet négatif sur le taux de mortalité et sur l'incidence des maladies cardiovasculaires, du diabète, de l'obésité ou du cancer. Certaines données montrent cependant que la consommation de produits laitiers fermentés pourrait offrir une certaine protection contre l'obésité. Quant aux effets sur la santé osseuse, ils n'ont pas été étudiés dans le cadre de cette évaluation.
- Il est prouvé que la consommation de légumineuses diminue le risque de développer certaines maladies chroniques (maladies coronariennes, cancer du poumon). Des études interventionnelles indiquent un effet protecteur des protéines végétales contre les MNT.
- Une réduction de consommation des graisses saturées au profit de céréales raffinées ne modifie pas le risque de MNT. En revanche, leur réduction au profit d'acides gras polyinsaturés s'accompagne d'une diminution du risque de MNT. La consommation d'acides gras polyinsaturés oméga-6 (n-6) a ainsi été associée à une réduction de la morbidité et de la mortalité cardiovasculaires. Il a également été démontré que les suppléments en AGPI n-3 provenant de fruits de mer diminuaient la mortalité cardiovasculaire et le taux de mortalité globale chez les personnes présentant un risque cardiovasculaire élevé. Il apparaît,

sur la base de ces résultats, que remplacer les graisses animales par des huiles végétales a globalement un effet protecteur sur le risque cardiovasculaire.

- La littérature récente fournit des preuves solides venant démontrer que la consommation de fruits à coque non transformés entraîne une diminution de l'incidence des MNT et une baisse du taux de mortalité globale. Cette conclusion est étayée par des études prospectives de cohortes et par un grand nombre d'essais cliniques randomisés, qui montrent qu'une supplémentation en fruits à coque a des effets bénéfiques à court terme sur les facteurs de risque cardiovasculaire, le poids, l'homéostasie du glucose et les marqueurs sanguins de l'inflammation.

Conclusions

La réévaluation des preuves scientifiques des liens existant entre alimentation et santé (effectuée dans une perspective de produits alimentaires et non plus de nutriments comme précédemment) renforce la plupart des recommandations existantes. Un certain nombre d'observations nouvelles conduit à des réajustements concernant la place à attribuer à certains groupes d'aliments (fruits à coque, légumineuses, jus de fruits) dans la pyramide alimentaire. La présente évaluation n'a pas pris en compte d'autres dimensions de l'alimentation, en particulier celles qui sont liées au développement durable. En outre, l'approche par groupes d'aliments repose sur l'évaluation de denrées alimentaires ayant subi une transformation minimale. L'impact sur la santé d'une consommation régulière d'aliments ultra-transformés, composés de nombreux ingrédients, nécessite encore des recherches supplémentaires ainsi qu'une réévaluation des outils de classification de ce groupe hétérogène d'aliments.

Recommandations

Aucune modification des recommandations relatives à la consommation quotidienne recommandée de liquides ne se justifie à ce jour, sachant toutefois que la boisson conseillée est l'eau. Les adultes et les femmes non enceintes en bonne santé peuvent remplacer l'eau en toute sécurité par du café non sucré (représentant jusqu'à 400 mg de caféine par jour au total) ou par du thé (infusions comprises).

Les effets bénéfiques d'une consommation allant jusqu'à deux portions de fruits entiers et de trois portions et plus de légumes par jour sont bien étayés par la littérature actuelle, mais les recommandations devraient être plus spécifiques. Il faudrait également supprimer le remplacement possible d'une portion de fruits par du jus de fruits.

Les fruits à coque non salés et ayant subi une transformation minimale (sans sucre, sans sel et sans gras comme agent d'enrobage) devraient figurer au même niveau que les fruits et légumes, mais dans des portions moindres (30 g/jour). Il faudrait en fournir une liste.

Les directives suisses en matière d'alimentation devraient décrire de manière adaptée ce qu'est un produit à base de céréales complètes et pourraient mettre davantage l'accent sur une consommation régulière d'une à trois portions de produits complets.

Les recommandations suisses actuelles concernant les produits laitiers (2 à 3 portions par jour) sont cohérentes avec les informations et les preuves scientifiques disponibles à ce jour. Rien ne vient justifier non plus l'ajout d'une recommandation supplémentaire concernant la consommation de produits laitiers à teneur réduite en matière grasse, puisqu'il n'y a aucune preuve que les produits à base de lait entier soient nocifs pour la santé. Il faudrait cependant ajouter une recommandation pour

un choix visant à diversifier les produits laitiers.

Les légumineuses (graines mûres) devraient être placées au niveau des sources de protéines dans la pyramide alimentaire, en précisant qu'il doit s'agir de produits ayant subi une transformation minimale et sans ajout de graisses ou de sel. Dans ce contexte, le tofu peut toujours être cité en exemple, tout comme les produits de substitution des pâtes à base de légumineuses. Il faudrait spécifier que l'arachide constitue une exception (inscription dans la liste des fruits à coque).

Pour ce qui concerne les autres aliments figurant dans le groupe des aliments riches, la littérature sur la viande n'a pas été réévaluée en détail, mais rien ne vient pour l'instant justifier la nécessité d'une modification des recommandations actuelles sur la base du rapport de la CFN et de la SSN de 2014 et d'études plus récentes, en particulier des résultats de 2018 du Fonds Mondial de Recherche contre le Cancer (FMRC). Nous recommandons une réévaluation des œufs dans un rapport distinct, en raison du nombre actuel de documents de synthèse sur le sujet.

Pour ce qui est des matières grasses, nous suggérons de conseiller d'en diversifier les sources, en privilégiant celles qui sont d'origine végétale. Rien ne vient attester pour l'instant que les matières grasses de type huile de coco présentent des avantages.

Toutes les boissons avec du sucre ajouté, jus de fruits et smoothies, devraient figurer au sommet de la pyramide (quantités modérées de snacks/sucreries), et inclure une indication de la taille des portions.