

Le jeûne et l'olfaction au menu de la Journée Annuelle Benjamin Delessert

Créé en 1976, l'Institut Benjamin Delessert a deux missions. Par ses journées d'information, il participe à la diffusion des connaissances nutritionnelles auprès des professionnels. Par l'attribution de prix, il soutient la recherche scientifique et médicale dans le domaine de la nutrition.

Ces deux objectifs étaient parfaitement illustrés lors de la Journée Annuelle Benjamin Delessert (JABD) qui s'est déroulée le 4 février dernier à Paris. Comme chaque année, la matinée était consacrée à un point sur les avancées scientifiques sur un thème d'actualité dans le domaine de la nutrition. Cette année le thème était le jeûne. Au cours de la session de l'après-midi étaient abordés des sujets liés à la pratique et la prise en charge nutritionnelle en lien avec l'olfaction. La journée a donné lieu à la remise du Prix Benjamin Delessert, qui récompense un chercheur pour l'ensemble de ses travaux, et à celle des prix Trémolières, récompensant cette année deux thèses.

La tentation du jeûne peut-elle être encouragée ?

Comme le souligne Claude Fischler, sociologue et président du comité scientifique de l'Institut, le jeûne a une dimension universelle et très largement ritualisée. Emancipées des aspects religieux, des formes laïcisées du jeûne se sont toutefois développées, et la pratique du jeûne connaît un renouveau, promu sous l'angle de la santé et du bien-être. Le sociologue Tristan Fournier a enquêté sur le sujet et remarque que le jeûne fait l'objet d'un véritable marché, avec des stages organisés alliant jeûne et « immersion » dans la nature. S'y côtoient des cadres supérieurs cherchant à améliorer leurs performances, des personnes en quête de spiritualité ou encore de jeunes retraités soucieux de leur santé. Une triple rhétorique est utilisée pour promouvoir les stages. Elle allie la critique de la modernité et de ses pratiques alimentaires à la promotion de la réconciliation nature/nature humaine et à celle des bénéfices de la « pause » et de « l'exploration de soi ».

L'on ne peut toutefois parler de jeûne sans évoquer l'horloge circadienne. Système endogène et ubiquitaire, celle-ci régule de nombreuses fonctions physiologiques : système veille/sommeil, température corporelle, production hormonale, comportement alimentaire. L'horloge centrale, bien qu'autonome, reçoit les stimuli externes et notamment les stimuli lumineux de l'alternance jour/nuit. De nombreux travaux, sur lesquels est revenu Florian Atger, ont exposé le lien entre l'horloge circadienne, le moment de la prise alimentaire et la santé métabolique, et permis l'émergence de la chrononutrition.

La diminution de la fenêtre temporelle journalière d'absorption de nourriture (TRF pour *time restricting feeding*) retient l'attention des chercheurs. Elle consiste à allonger la période de jeûne entre les repas. Comme l'explique Anaïs Briot, cela pourrait permettre de restaurer la flexibilité métabolique, c'est-à-dire la capacité d'adaptation du métabolisme, essentielle à la bonne utilisation du glucose et des acides gras notamment. Si les travaux menés chez l'homme ne permettent pas de conclure définitivement à l'intérêt de ce type de jeûne, force est de constater que le jeûne intermittent a acquis une certaine popularité. En témoignent les très nombreux ouvrages à destination du grand public, comme le souligne David Jacobi.

Jeûne alterné 1 jour sur 2, régime 5:2, TRF (par exemple jeûne pendant 16 heures par jour) en sont quelques exemples. Si les travaux chez l'homme sont prometteurs, leur transposition en conditions de « vie réelle » n'a pas encore permis d'établir des recommandations et D. Jacobi invite les professionnels à conserver une certaine prudence. Un manque de données sur les effets secondaires liés à la pratique prolongée du jeûne incite à la vigilance, notamment pour les personnes à risque de développer des troubles du comportement alimentaire.

Philippe Pouillart est en revanche catégorique sur le fait que jeûne ne peut rimer avec cancer. Les études montrent au contraire que la dénutrition est un facteur de risque de mauvaise tolérance, de baisse de l'efficacité des traitements anti-cancéreux et de mortalité au cours du cancer. Les travaux incitent à son dépistage systématique et précoce et la préhabilitation nutritionnelle devient une étape essentielle de la prise en charge du patient atteint de cancer, bien loin des incitations au jeûne.

Nicole Darmon, lauréate du prix Benjamin Delessert



Le Prix Benjamin Delessert récompense cette année Nicole Darmon, Directrice de Recherche à INRAE à Montpellier, au sein du centre interdisciplinaire dédié à l'étude des systèmes alimentaires durables (l'UMR MOISA).

A l'origine de très nombreux travaux sur la nutrition et la précarité, et spécialisée dans la « nutrition quantitative » (comment couvrir les besoins nutritionnels de façon optimale), elle étudie notamment les caractéristiques de la nutrition sous contrainte, que celle-ci soit individuelle ou qu'elle relève de difficultés économiques ou physiques d'accès à une alimentation de qualité. Elle mêle les travaux théoriques et pratiques, avec comme objectif la recherche de solutions pour améliorer la qualité nutritionnelle de l'alimentation en optimisant les coûts, dans un très vaste domaine allant de la restauration scolaire à des ateliers de nutrition pour les seniors, en passant par l'alimentation des personnes en situation de précarité. Plus récemment, son intérêt pour l'alimentation durable l'a conduite à élaborer le projet OPTICOURSES pour soutenir les ménages défavorisés dans le choix d'une alimentation durable à Marseille, ou encore le projet ALAPAGE pour favoriser l'activité physique et la nutrition des seniors.

Toutes nos félicitations pour ce travail et pour ce prix !

L'olfaction, au cœur de l'expérience culinaire

La deuxième partie de la JABD était consacrée aux liens entre l'olfaction et le comportement alimentaire. Pour Loïc Briand, le terme français de « goût » devrait être remplacé par celui de flaveur, qui implique goût et odorat. Car ces deux sens sont fortement liés et l'olfaction participe pour 75 % de la perception du goût des aliments.

Cinq saveurs primaires sont détectées par le système gustatif : le sucré, l'amer, l'acide, le salé et l'umami (ou 5^{ème} saveur), détectées par les cellules sensorielles des milliers de bourgeons gustatifs situés dans la bouche. Cette sensibilité a un intérêt physiologique et elle est déterminante pour nos choix alimentaires.

La pandémie de Covid-19 a renouvelé l'intérêt pour l'olfaction dans nos vies quotidiennes. Elle a aussi permis des avancées scientifiques comme le souligne Justin Michel qui a mis sur pied à Marseille un hôpital de jour pour les patients atteints d'anosmie, avec parcours de soin allant du diagnostic jusqu'à la prise en charge par rééducation.

Le goût et l'olfaction sont aussi les sujets d'étude des deux lauréates du prix Jean Trémolières 2021, qui ont exposé leur travail au cours de cette journée.

Les particularités du traitement de l'information alimentaire sont au centre du travail de Marine Mas réalisé au Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation de Dijon. Pour les explorer, elle a utilisé les capacités olfactives et cognitives d'adultes normo-pondéraux, en surpoids ou obèses, qu'elle a exposés à des odeurs alimentaires, attentivement perçues (amorçage explicite) ou non attentivement perçues (amorçage implicite). Un biais attentionnel envers les aliments est retrouvé chez tous les individus, ainsi qu'une vulnérabilité cognitive des personnes obèses aux odeurs d'aliments à haute densité énergétique et à l'environnement obésogène.

L'autre lauréate du prix Jean Trémolières, Kenza Drareni, a présenté ses travaux de recherche réalisés au Centre de Recherche de l'Institut Paul Bocuse de Lyon sur les altérations sensorielles induites par les chimiothérapies, leur impact sur le comportement alimentaire des patients et les stratégies utilisées pour améliorer l'expérience culinaire.

Roseline Péluchon - JIM.fr

Les intervenants :

Rythmes alimentaires : quid du jeûne ?

- Claude Fischler – Introduction
- Tristan Fournier – Sociologie de la promesse du jeûne
- Florian Atger – Chronobiologie et maladies nutritionnelles
- Anaïs Briot – Le jeûne : une approche pour restaurer la flexibilité métabolique ?
- David Jacobi – Pour ou contre le jeûne intermittent chez l'Homme ?
- Philippe Pouillart – Jeûne et cancer

Prix Benjamin Delessert : Nicole Darmon – La nutrition quantitative en action

Olfaction et comportement alimentaire

- Loïc Briand - Goût et olfaction
- Justin Michel – Troubles de l'olfaction et du goût dans la Covid-19
- Prix Jean Trémolières : Marine Mas – Des odeurs alimentaires pour comprendre l'influence d'un environnement obésogène sur notre cerveau
- Prix Jean Trémolières : Kenza Drareni – Liens entre les altérations sensorielles et la modification des comportements alimentaires des patients sous chimiothérapie