

Festival Gourmand 2017

Rennes, 22 – 24 septembre 2017

Forum scientifique Nutrition – Alimentation humaine

De 15h à 18h30 le samedi 23 septembre 2017

Maison Internationale, 7 Quai Châteaubriand, Rennes

Quatre questionnements autour de notre alimentation ...

Introduction (15h-15h15)

*Par : Monsieur **Jean-Paul Lallès**, directeur de recherche à l'INRA et directeur du Centre de Recherche en Nutrition Humaine – Ouest, Nantes*

Quand le cerveau passe à table ! (15h15-15h45)

*Par : Madame **Sylvie Vancassel**, Chargée de Recherches, NutriNeuro, INRA & Université, Bordeaux*

Graines de lin, alimentation animale et santé humaine (15h45-16h15)

*Par : Monsieur **Jacques Mourot**, directeur de recherche, INRA, Unité Pegase, Rennes – Saint-Gilles*

(Pause : 16h15 – 16h30)

Algues, gastronomie et santé (16h30-17h00)

*Par : Madame **Hélène Marfaing**, Chef de projet agro-alimentaire et nutrition, Centre d'Etude et de Valorisation des Algues, Pleubian*

Nutrition périnatale et effets sur la santé à long terme (17h00-17h30)

*Par : Monsieur **Régis Hankard**, Professeur et praticien hospitalier, Unité Nutrition Croissance et Cancer, et CHU, Tours*

Conclusion (17h30-17h45)

*Par : Monsieur **Jean-Paul Lallès***

Moment d'échange convivial avec les conférenciers (17h45 – 18h30)

Quand le cerveau passe à table ! (15h15-15h45)

Par : Madame **Sylvie Vancassel**, Chargée de Recherches, NutriNeuro, INRA & Université, Bordeaux

Le cerveau est l'un des organes les plus complexes de l'organisme et demeure mystérieux. C'est un organe fragile, dont le nombre de neurones, unité fonctionnelle primordiale, est fixé à la naissance et n'est pas renouvelable. Les besoins des neurones en oxygène sont considérables. Leurs besoins nutritionnels sont également très importants, notamment en glucose, source unique d'énergie, et en lipides, constituants des membranes cellulaires au niveau desquelles s'effectue la communication neuronale. « La diététique du cerveau » revêt donc une importance capitale. Le développement fœtal et les premières années de vie sont des périodes cruciales pour le développement du cerveau qui accumule de très grandes quantités de lipides et qui est donc fortement influencé par les apports nutritionnels (lipidiques) de la mère puis du jeune. Un déficit d'apport en certains lipides (oméga-3) pendant ces périodes s'accompagne de modifications des structures cérébrales mais aussi de troubles de l'apprentissage, de la cognition et de l'émotion pouvant aller jusqu'à la pathologie. Divers mécanismes neurochimiques ont été décrits pour expliquer ces processus. Les données expérimentales recueillies chez l'animal et chez l'Homme démontrent le rôle essentiel de l'équilibre lipidique dans le développement et le fonctionnement du cerveau et laissent entrevoir l'intérêt de certaines approches nutritionnelles à des fins préventives ou thérapeutiques.

Graines de lin, alimentation animale et santé humaine (15h45-16h15)

Par : Monsieur **Jacques Mourot**, directeur de recherche, INRA, Unité Pegase, Rennes – Saint-Gilles

L'utilisation du lin est très ancienne à la fois pour l'intérêt des fibres et pour la graine qui contient des matières grasses en quantités variables. Cette graine est riche en un acide gras, l'alpha-linolénique (ALA ; C18:3 n-3), qui est jugé bon pour la santé animale et humaine. Cet acide gras est déficitaire dans l'alimentation humaine. Comme les matières grasses alimentaires se déposent en grande partie dans les tissus animaux, une stratégie d'élevage a été mise en place pour combler ce déficit en introduisant dans la ration des animaux des graines de lin afin de retrouver l'acide gras ALA dans les produits animaux. Des études scientifiques réalisées chez l'homme consommant ces produits animaux ont confirmé leur intérêt pour la santé humaine, en particulier vis-à-vis des maladies cardio-vasculaires.

Algues, gastronomie et santé (16h30-17h00)

Par : Madame **Hélène Marfaing**, Chef de projet agro-alimentaire et nutrition,
Centre d'Etude et de Valorisation des Algues, Pleubian

Les algues sont surtout consommées en Asie encore à l'heure actuelle. Un japonais mange en moyenne 7 à 9 kg d'algue fraîche par an soit l'équivalent de notre consommation de salade. En Occident, on les utilise essentiellement dans les soupes japonaises, sushis ou comme condiments. Pourtant, la valeur nutritionnelle des algues est exceptionnelle et elles possèdent un goût raffiné. Un nouveau légume à découvrir ! On classe habituellement les algues comestibles par leur couleur selon les pigments qu'elles contiennent : vertes, brunes et rouges. Les plus courantes dans le commerce sont la laitue de mer, la dulse, le haricot ou spaghetti de mer, la nori (utilisée pour les sushis), le wakame (et Alaria, le wakame atlantique) et le kombu royal. Les algues sont des concentrés de fibres, de sels minéraux et de composés antioxydants, nutriments nous faisant souvent défaut mais utiles pour de nombreuses fonctions biologiques dans notre organisme. Les algues peuvent être dégustées à peine cuites et encore croquantes ; ou cuites très longuement et presque fondues dans le plat. Bien qu'elles accompagnent généralement le poisson, rien n'interdit de les cuire avec de la volaille, de la viande, d'autres légumes et même dans des desserts.

Nutrition périnatale et effets sur la santé à long terme (17h00-17h30)

Par : Monsieur **Régis Hankard**, Professeur et praticien hospitalier,
Unité Nutrition Croissance et Cancer, et CHU, Tours

Saviez-vous que notre état de santé dépend en partie de notre environnement alors que nous étions un fœtus ou un nourrisson ! On se limitera ici à notre environnement nutritionnel c'est à dire ce que nous recevons de notre mère au travers du placenta et l'alimentation du jeune enfant. Certains mécanismes sont surprenants. On sait que l'on hérite de ses parents par les gènes. Mais saviez-vous que l'expression de ces gènes peut être modulée par l'environnement ? C'est ce que l'on appelle l'épigénétique. C'est un même mécanisme qui permet aux plantes de fleurir au printemps. Le réchauffement après l'hiver permet la fabrication d'une protéine qui module les gènes de la plante et leur permet de fleurir ! Chez l'homme des gènes intervenant dans la croissance, le métabolisme des sucres, des graisses et bien d'autres peuvent être modulés de la sorte. La connaissance de tels mécanismes offre de réelles perspectives en termes de santé publique. Il existe une fenêtre temporelle ou l'on peut agir sur cet environnement et donc sur l'apparition de maladies à l'âge adulte. Ce sont les 1000 premiers jours de notre vie dès la conception. Cela offre de réelles perspectives pour la santé des générations futures.