

La santé des femmes : Une nutrition optimale tout au long du cycle de vie

Women's Health: Optimal Nutrition Throughout the Lifecycle

Eur J Nutr. 2022 Jun;61(Suppl 1):1-23. doi: 10.1007/s00394-022-02915-x. Epub 2022 May 25. PMID: 35612668; PMCID: PMC9134728.

Edith J.M. Feskens¹, Regan Bailey², Zulfiqar Bhutta³, Hans-Konrad Biesalski⁴, Heather Eicher-Miller⁵, Klaus Krämer⁶, Wen-Harn Pan⁷, James C. Griffiths⁸

RÉSUMÉ

Les différences entre les sexes sont un élément important à prendre en compte dans la recherche et l'élaboration de politiques en matière de nutrition et de santé optimale. Pour la santé des femmes, il existe d'importantes distinctions physiologiques, neurologiques et hormonales tout au long du cycle de vie qui ont un impact sur les besoins nutritionnels. Distincts de ceux des hommes, ces besoins nutritionnels doivent se traduire par une politique nutritionnelle appropriée qui vise non seulement à éviter les carences nutritionnelles manifestes, mais aussi à promouvoir la santé et à minimiser les risques de maladies chroniques.

Par le biais d'une série de webinaires, des experts scientifiques ont discuté des avancées dans la compréhension des besoins nutritionnels uniques, des défis et des opportunités des différentes étapes de la vie des femmes tout au long de la vie et ont identifié les interventions nutritionnelles émergentes qui peuvent être bénéfiques pour les femmes.

Néanmoins, on s'inquiète du fait que la politique nutritionnelle existante destinée à la santé des femmes ne soit pas à la hauteur, avec des exemples de programmes qui se concentrent davantage sur la fourniture de calories que sur une nutrition optimale. Pour être efficace au niveau local, la nutrition ciblée doit offrir différentes propositions à des communautés culturelles, socio-économiques et géographiques différentes, et doit être applicable à tous les stades de la croissance et du développement. Il doit y avoir un accès adéquat à des aliments nutritifs, ainsi qu'aux

¹ Wageningen University, Wageningen, Netherlands

² Institute for Advancing Health through Agriculture, Texas A&M University System, College Station, TX, USA

³ Centre for Global Child Health, Toronto, Canada and Aga Khan University, Karachi Pakistan

⁴ University of Hohenheim, Stuttgart, Germany

⁵ Purdue University, West Lafayette, IN, USA

⁶ Sight & Life, Basel, Switzerland and Johns Hopkins University, Baltimore, MD, USA

⁷ Academia Sinica, Taipei, Taiwan

⁸ Council for Responsible Nutrition-International, Washington, DC, USA

informations nécessaires pour comprendre et mettre en œuvre des possibilités nutritionnelles éprouvées. Les experts ont formulé des recommandations en vue d'améliorer les programmes de droits actuels en tenant compte de l'accessibilité et d'autres questions sociales et environnementales, afin de soutenir correctement les femmes tout au long du cycle de vie.

INTRODUCTION

L'agenda 2030 pour le développement durable, adopté par l'Organisation des Nations unies (ONU), constitue la pierre angulaire actuelle de nombreuses politiques de santé. L'importance de ce programme a récemment été soulignée par le sommet de Tokyo sur les systèmes alimentaires, qui s'est tenu en décembre 2021 et qui a été couronné de succès et a attiré un grand nombre de participants. Ces ODD sont liés à la nutrition non seulement à travers l'**ODD2 Faim zéro**, ou l'**ODD3 Bonne santé et bien-être**, mais aussi via l'**ODD5 Égalité entre les sexes**. Ceci est très important, car les femmes sont particulièrement vulnérables à l'insécurité alimentaire à plusieurs étapes de la vie, comme la grossesse et la fragilité. Comme le montrent, par exemple, les études néerlandaises Hungerwinter, il est désormais bien établi que la malnutrition *in utero* n'entraîne pas seulement un faible poids à la naissance ou des bébés en moins bonne santé, mais qu'elle a également un impact sur l'apparition de maladies non transmissibles plus tard dans la vie. Ainsi, une alimentation saine pendant les 1000 premiers jours de l'enfant, et incluant également les mères, est essentielle à la santé des populations dans toutes les cultures.

Une étape de la vie souvent négligée dans la nutrition des femmes est l'adolescence. Les adolescentes peuvent être considérées comme notre future main-d'œuvre et les porteuses de notre prochaine génération. Par conséquent, il est essentiel d'améliorer leur santé et leur développement pour façonner la santé et le bien-être de cette génération, de la suivante et de la suivante à *l'infini*. Au cours de l'adolescence, de nombreux changements biologiques et psychosociaux favorisent le passage de l'enfance à la vie adulte. C'est une période de changements hormonaux ; la production d'androgènes surrénaliens augmente, et les axes de l'hormone de croissance et de la thyroïde arrivent à maturité. Au cours de cette période, 50 % du poids corporel adulte et 15-25 % de la taille finale sont gagnés. En résumé, l'adolescence est une période de croissance rapide, et par conséquent, les besoins en énergie et en nutriments augmentent. En outre, à cette étape de la vie, les habitudes alimentaires, l'activité physique et le comportement alimentaire sont fortement influencés par des facteurs internes (tels que les attitudes, les croyances, les obstacles perçus, les préférences alimentaires, l'efficacité personnelle et les changements biologiques), des facteurs externes (famille, amis, établissements de restauration rapide et normes sociales et culturelles) et des macrosystèmes (tels que la disponibilité des aliments, la production alimentaire, les systèmes de distribution, les médias et la publicité). Les adolescentes sont donc vulnérables sur le plan nutritionnel en raison des exigences nutritionnelles accrues qui accompagnent l'adaptation sociale à l'âge adulte.

On parle souvent de cette période comme de la deuxième fenêtre d'opportunité, pour rattraper la croissance linéaire, et en plus des 1000 premiers jours, c'est une étape cruciale du développement sensible à la nutrition.

Dans le cadre d'un programme intitulé « Ten-to-Twenty » (Dix à vingt), plusieurs projets de recherche universitaire ont récemment été menés à l'université de Wageningen. L'étude menée au Mexique sur des adolescentes âgées de 12 à 19 ans a montré qu'un modèle alimentaire occidental et végétal était simultanément associé à la surcharge pondérale, à l'obésité et à au moins un indicateur de dénutrition tel que l'anémie. Au Ghana, les tendances temporelles de l'anthropométrie chez les adolescentes âgées de 15 à 19 ans ont montré que la maigreur et le retard de croissance avaient diminué depuis 2003, mais que la prévalence du surpoids et de l'obésité avait augmenté de 40 %, tandis que l'anémie restait grave. Le double fardeau de la malnutrition est évident dans ce groupe vulnérable, et devient encore plus important, suggérant que l'obésité et l'anémie peuvent coexister chez les mêmes filles, ce qui doit être pris en compte dans les conseils diététiques et les programmes de nutrition. En effet, une étude interdisciplinaire menée au Népal auprès d'adolescentes a montré que la maigreur et l'anémie étaient négativement associées aux aspirations des adolescentes dans les domaines de la fertilité et de l'éducation. Par conséquent, les politiques et programmes intégrés multisectoriels qui améliorent l'état nutritionnel et le régime alimentaire des adolescentes ont le potentiel de favoriser les objectifs des adolescentes et donc d'accroître leur potentiel futur.

La ménopause est une autre étape de la vie féminine qui a des conséquences sur la santé et la nutrition. De nombreux changements physiologiques délétères se produisent à ce moment-là en raison des modifications hormonales. Dans des études antérieures, nous avons vu que les changements hormonaux induisent des modifications de la composition de la graisse corporelle et de la répartition des graisses. En conséquence, les facteurs de risque cardiométabolique augmentent et le risque de diabète et de MCV atteint des niveaux similaires à ceux observés chez les hommes. Une forte baisse de la densité minérale osseuse (DMO) est également observée au même moment. Traditionnellement, le calcium et la vitamine D sont considérés comme des nutriments importants pour prévenir la réduction de la DMO et empêcher l'ostéoporose. Cependant, d'autres nutriments peuvent également jouer un rôle. L'ostéoporose était plus fréquente chez les femmes dont l'état nutritionnel était marginal en ce qui concerne les apports en vitamine B12, en magnésium et en phytonutriments pauvres. La façon dont les femmes adaptent leur mode de vie pendant la période de la ménopause est essentielle pour vieillir en bonne santé. Les études d'exploration de données ont montré que les modèles alimentaires associés à un meilleur pronostic des syndromes gériatriques correspondent à un régime à base de plantes. Cette étude met en évidence un nouveau sujet de préoccupation dans le domaine de la nutrition de nos jours : le rôle de l'impact sur l'environnement, c'est-à-dire la prise en compte non seulement de la santé humaine mais aussi de la santé planétaire. Manger moins de viande et passer à un régime à base de plantes peut être une bonne solution, mais le contexte doit être pris en compte ; dans les régions où l'insécurité alimentaire et les taux de prévalence de l'anémie et d'autres carences en micronutriments sont élevés, il convient de faire un compromis prudent.

Ces efforts devraient inclure des décisions éclairées sur les nutriments et les quantités nécessaires du point de vue de l'industrie. De plus, étant donné l'utilisation différentielle des compléments alimentaires prénataux en fonction

de l'âge, de l'éducation, de la race et de l'origine ethnique, du revenu et du statut d'assurance maladie de la mère, les efforts des cliniciens devraient se concentrer sur l'amélioration de l'accès aux compléments alimentaires prénataux et sur la compréhension des obstacles à leur utilisation dans les sous-groupes de population. Des stratégies de diffusion des connaissances peuvent également être nécessaires au niveau de la santé publique pour réduire les disparités nutritionnelles.

CONCLUSION

Lorsque l'on considère la capacité des femmes à vieillir en bonne santé, il ne faut pas se limiter à la reproduction et au bien-être hormonal. Les paramètres physiologiques associés aux diminutions liées à l'âge spécifiques aux femmes font partie d'un éventail plus large de possibilités et d'avantages pour aborder les distinctions structurelles/fonctionnelles liées au sexe et le rôle de la nutrition.

Il existe un rôle fondamental pour les recommandations de base concernant les niveaux quotidiens de vitamines et de minéraux, mais aussi des avantages documentés attribués à l'apport de nutriments au-delà de la simple adéquation, et l'attention et l'éducation à ce sujet devraient faire partie du paysage pour garantir une consommation dans le cadre d'un régime riche en ces composants. Les régimes alimentaires doivent être riches en composants éprouvés pour permettre un véritable « vieillissement sain » en favorisant, par exemple, la santé des os, la lactation, les fluctuations hormonales et la ménopause.

Les femmes, bien qu'elles aient une durée de vie statistiquement plus longue, du moins dans les pays en développement, doivent être reconnues pour leur probabilité différentielle unique de certaines maladies chroniques, comme leur risque plus élevé de perte osseuse et musculaire. Une nutrition axée sur des communautés culturelles, socio-économiques et des parcours de vie différents, et applicable à tous les stades de la croissance et du développement ne doit pas être une approche unique. Pour être pertinent pour l'individu, un certain degré de « précision » doit être appliqué de manière à ce qu'un modèle nutritionnel générique singulier n'entraîne pas de surconsommations indésirables et malsaines, avec des dégradations potentielles concomitantes de la santé souvent plus préoccupantes que le scénario de sous-nutrition à l'origine de la recommandation initiale.

Il doit y avoir un accès aux aliments nutritionnels, ainsi que les informations nécessaires pour saisir et mettre en pratique les possibilités nutritionnelles éprouvées. La science de la nutrition évolue vers une compréhension de la nutrition optimale dans le contexte plus large des modèles alimentaires, et l'apport en nutriments doit tenir compte de la complexité des interactions impliquant non seulement une nutrition adéquate mais aussi l'interaction avec des facteurs sociaux, comportementaux, environnementaux, la dynamique de la communauté et de nombreux autres facteurs liés au mode de vie. ***L'optimal est plus grand que la somme du simplement suffisant.***