

Et ailleurs...?

Une histoire de noix*

La question

Tous les types de noix sont riches en énergie, en acides gras insaturés et en anti-oxydants. Des études observationnelles et cliniques avaient montré une association inverse entre leur consommation et la maladie coronaire ainsi qu'une baisse du cholestérol. La FDA en 2003 a même conclu que la consommation de 40 g/j de noix pourrait réduire les maladies cardiaques. Mais peu d'études d'envergure ont tenté d'examiner l'influence de la consommation de noix sur la mortalité. Qu'en est-il vraiment?

La méthode

Deux immenses cohortes ont été étudiées de manière prospective: 1) La Nurses Health Study (NHS) a recruté 121 700 infirmières dans 11 Etats dès 1976.

2) La Health Professionals Follow-up Study (HPFS) a recruté 51 529 hommes dès 1986.

Au départ de l'étude, >92 000 infirmières de la NHS et près de 50 000 hommes de la HPFS ont rempli un questionnaire validé sur les habitudes alimentaires. Les questionnaires ont été répétés tous les 2 à 4 ans. En 1980 et 1984, on a demandé aux participants à quelle fréquence ils consommaient une portion de 30 g de noix de jamais à >6 fois par jour (!). L'issue primaire était le décès tous causes confondues. 98% de tous les décès ont été répertoriés.

Les résultats

Pendant plus de 3 millions d'années-patients de suivi, 16 200 femmes et 11 229 hommes sont décédés. La consommation de

noix est en relation inverse avec la mortalité après ajustement pour des facteurs de risque suspectés ou avérés. Le rapport de risque (hazard ratio) va de 0,93 pour une consommation <1 fois par semaine à 0,80 pour une consommation de 7 fois ou plus par semaine. Ces chiffres sont significatifs. Il existe aussi une relation inverse entre la consommation et les décès par cancer ou maladies cardiaques et respiratoires.

Les problèmes

L'étude est observationnelle et une relation de cause à effet ne peut être absolument affirmée. La consommation était autorapportée et une certaine incertitude persiste quant à son exactitude. Pourtant cette étude en confirme d'autres de plus petites tailles.

Commentaire

Curieusement, la consommation de noix n'a pas d'effet sur le BMI qui varie de 26 (jamais) à 24,9 (>7 fois/semaine). Les consommateurs de noix ont aussi une activité physique plus importante, boivent plus d'alcool (de 6 g/j pour jamais à 11 g/j pour >7 fois/semaine). En fait, les grands consommateurs se rapprochent de la diète méditerranéenne. Mais un effet cardioprotecteur anti-inflammatoire et anticancer spécifique dû aux phytostérols et flavonoïdes ne peut être exclu. Et puis, deux noix avec un verre de vin blanc c'est excellent, alors pourquoi s'en priver!

Bao Y, et al. *New Engl J Med.* 2013;369:2001-11. / AdT

* «Nuts» en anglais est un terme générique pour toutes sortes de noix:

noix «habituelle», arachide, pecan, etc. Dans cette étude, toutes ces sortes ont été prises en compte.

Traitement de testostérone et effets secondaires

Un traitement de testostérone est associé à un risque augmenté d'environ 30% de décès, d'AVC ischémiques et d'infarctus du myocarde. Ces résultats ont été obtenus dans une population de vétérans américains (n = 8709 dont 1223 ont reçu de la testostérone). Le suivi médian a été de 27 mois. Il s'agit d'une étude d'association et pas de causalité. Les raisons de la prescription sont souvent cosmétiques: anti-âge, augmentation des performances physiques ou simplement un taux bas de testostérone plasmatique. Il faut bien mesurer les risques de prescription de testostérone chez les hommes qui n'en ont pas vraiment besoin.

Vigen R, et al. *JAMA* 2013;310:1829-35. / AdT

Phytothérapie: sait-on toujours ce que l'on ingurgite?

Une étude en provenance de l'Ontario a examiné par séquençage ADN la conformité entre l'étiquette de 44 produits phytothérapeutiques et leur composition réelle. 60% contenaient des plantes non indiquées sur l'étiquette. La phytothérapie est un immense business de >60 milliards de \$ rien qu'aux Etats-Unis. Après les contaminations aux métaux lourds de certaines préparations en provenance d'Inde et le désastre des insuffisances rénales terminales provoquées par la contamination aux Aristoloches de produits chinois, il vaut mieux s'assurer de la sécurité des produits... BioMed Central Limited 2013, October 10. / AdT

La dépression: 2^e cause mondiale d'incapacité

Les derniers résultats publiés dans *PLoS Medicine* par l'OMS montrent que la dépression majeure est la 2^e cause de «charge mondiale de morbidité» ou Global Burden of disease. Cette «charge» a augmenté de 37% en 20 ans. Les femmes sont plus touchées que les hommes. La cause n'est pas connue: vieillissement de la population? Conditions de vie souvent de plus en plus dures? Autres facteurs encore inconnus?

Medscape 2013, Nov. 6. / AdT

La chirurgie bariatrique pour les adolescents

Aux USA, 4-7% des adolescents sont sévèrement obèses. Les comorbidités sont très fréquentes même dans ce groupe d'âge et la sûreté des interventions de chirurgie bariatrique n'est pas bien connue. 242 adolescents et jeunes adultes (de 13 à 19 ans) ont participé à l'étude avec un BMI médian de 50,5 (!). La moitié avait déjà 4 morbidités ou plus (dyslipidémie, apnée du sommeil, hypertension notamment). Près de 70% ont subi un bypass gastrique et 28 une gastrectomie en manchon (sleeve). Les complications ne sont pas plus nombreuses que chez les adultes opérés par des chirurgiens expérimentés. Le drame c'est bien sûr qu'on laisse aller les choses jusque là. Et à 40 ans, que seront-ils devenus? Inge T, et al. *JAMA Pediatr.* 2014;168(1):47-53.

doi:10.1001/jamapediatrics.2013.4296. / AdT

Auteur dans ce numéro: Antoine de Torrenté (AdT)