

# LES CONTROVERSES ET INCOHERENCES EN NUTRITION

Responsable : Monsieur le Pr. F. TESSIER

Date début : 26 novembre 2020

Horaire : 9-12h ou 14-18h

Séances : 6 séances

Lieu du cours : ED 206

Effectif souhaité : 20 étudiants maximum

Modalité de sélection : inscription simple

## Objectifs Généraux

La nutrition est aujourd'hui une science largement médiatisée. Le nombre d'ouvrages scientifiques ou grand public ainsi que l'abondance d'articles dans la presse en attestent. Il faut dire que la nutrition suscite un intérêt croissant au sein de la population : 70% des français considèrent, par exemple, qu'en matière de santé, la prévention c'est « faire attention à ce que l'on mange », loin devant « se faire suivre par un médecin » (7 à 15%) ou encore « faire du sport » (6 à 16%) (Etude CREDOC 2004).

Mais hélas, les messages véhiculés autour de la nutrition et de la relation entre alimentation et santé sont souvent fondés sur des données scientifiques obsolètes échappant parfois même à toute rationalité.

La nutrition et la science des aliments sont des disciplines scientifiques en pleine évolution. Le seul moyen de remplacer des croyances par des connaissances, est d'apporter un regard neuf, scientifique et impartial sur les données de la littérature. Voilà pourquoi ce cours est proposé aux étudiants en médecine en complément de leurs cours de nutrition. L'accompagnement pédagogique des étudiants dans la lecture critique d'articles permettra de remettre en cause, ou au contraire, de confirmer certaines idées reçues sur la nutrition. Les futurs médecins seront alors à même de faire passer des messages nutritionnels à leurs patients, fondés sur les connaissances les plus récentes.

## Modalités de contrôle de connaissances

Présence aux séances d'enseignement obligatoire

Sur un thème par groupe d'étudiants, l'évaluation se fera de la façon suivante :

1. Lecture critique d'articles et présentation orale par groupe (70% de la note)
2. Rédaction d'un résumé par groupe (30% de la note)
3. **Rattrapage** : Lecture de nouveaux articles et présentation orale (100%)

## Observations

Plan du cours :

**I – Généralités sur les outils d'évaluation des relations causales entre alimentation et santé.**

**II – Présentation de quelques controverses en nutrition** (susceptible d'adaptation) :

- Le paradoxe français, de son origine aux études les plus récentes.
- Les acides gras saturés sont-ils vraiment de mauvaises graisses ?
- Evolution de la consommation de sucres simples et lien avec l'épidémie d'obésité.
- Obésité, IMC, mortalité et espérance de vie
- « *Ultra-processed foods* » : avantages et inconvénients pour la santé ?

**III – Lecture critique d'une sélection d'articles scientifiques récents par groupe d'étudiants** (avec consultation possible de médecins spécialistes de la faculté de Médecine)

**IV – Présentation orale des travaux par groupe en présence de médecins experts** (noms à confirmer)

**V – Rédaction d'un résumé et débat.**