

EQUATION NUTRITION

NUTRITION PERSONNALISÉE : LA FIN DU PARADIGME DU RÉGIME UNIQUE POUR DES HABITUDES ALIMENTAIRES DURABLES



N°266 - **Février 2026**

Durant des décennies, la nutrition et les politiques de santé publique se sont fondées sur l'hypothèse que des **recommandations alimentaires** standardisées étaient **universellement applicables**. Ce paradigme du régime alimentaire unique pour tous a émergé avec la **mondialisation des systèmes alimentaires** et l'unification des recommandations nutritionnelles destinées à **prévenir les maladies chroniques** (Deckelbaum RJ et al., 1999; Tanne, 1999). Cette évolution c'est le plus souvent fait **au détriment des habitudes alimentaires et des cultures alimentaires locales** (Barquera, 2022). Bien que motivée par de bonnes intentions, cette approche a largement **négligé la diversité génétique**, les **contextes culturels** et les **systèmes alimentaires régionaux**, ce qui soulève des questions quant à son efficacité et sa durabilité à long terme.

La promotion généralisée de modèles alimentaires traditionnels tels que les régimes méditerranéen, japonais ou nordique en dehors de leurs régions d'origine illustre ces limites (D'Innocenzo et al., 2019; Abe et al., 2020). Si ces modèles sont bénéfiques dans leurs contextes d'origine, leur **généralisation à l'échelle mondiale** néglige la valeur **nutritionnelle, culturelle et économique** des régimes autochtones et peut entrer en conflit avec les systèmes alimentaires durables et les principes de la nutrition personnalisée (Burt et al., 2021; Phokaewvarangku et al., 2023; Figuero et al., 2021). L'intégration de ces modèles alimentaires dans les recommandations nationales peut ainsi donner lieu à des recommandations qui ne sont **pas suffisamment adaptées aux profils métaboliques et aux environnements alimentaires spécifiques** à chaque population (Ojeda-Granados et al., 2021).

Dans ce contexte, la **nutrition personnalisée** est apparue comme un cadre prometteur pour concilier **promotion de la santé et durabilité environnementale**. Des recherches récentes reflètent ce mouvement.

Un premier article de synthèse (Jeremia et al., 2025) souligne les **limites des politiques nutritionnelles** axées sur la **demande**, telles que les recommandations alimentaires, l'étiquetage et les stratégies fiscales, qui reposent souvent sur des conseils génériques et difficilement applicables. À l'inverse, l'identification de **sous-groupes de population** permet d'**ancrer les conseils alimentaires dans les habitudes de consommation et les besoins nutritionnels existants**, ce qui favorise l'adoption de régimes alimentaires culturellement acceptables, adaptés au contexte local et réalistes sur le plan comportemental.

Des données expérimentales renforcent encore cette perspective. Dans le deuxième article (Davies et al., 2025), l'essai randomisé contrôlé MyPlanetDiet montre que des conseils alimentaires durables personnalisés peuvent **réduire significativement les émissions de gaz à effet de serre** liées à l'alimentation tout en **améliorant sa qualité nutritionnelle**. Les participants ayant bénéficié de conseils personnalisés ont augmenté leur consommation d'aliments d'origine végétale, notamment de fruits et légumes, et réduit leur consommation de viande rouge par rapport à ceux qui suivaient les recommandations alimentaires standard, sans effets indésirables à court terme sur les biomarqueurs anthropométriques ou cliniques.

Enfin, l'innovation technologique accélère la **mise en œuvre opérationnelle** de la nutrition personnalisée. Le troisième article (Gavaï et al., 2025) montre que les progrès réalisés dans le domaine de **intelligence artificielle** ont permis la mise en place d'outils nutritionnels numériques évolutifs pour la gestion de l'obésité et du diabète de type 2, capables de **traduire les critères cliniques et de durabilité en recommandations alimentaires personnalisées**, favorisant les aliments d'origine végétale, de saison et d'origine locale tout en encourageant l'adhésion au régime alimentaire.

Ensemble, ces avancées représentent des progrès importants vers une nutrition personnalisée durable. Cependant, elles soulèvent également une question importante : dans quelle mesure ces stratégies peuvent-elles rester solides sans tenir compte explicitement de la **diversité biologique** ?

Dépasser la notion de régime alimentaire universel demande de reconnaître la **diversité tant culturelle que biologique**. Les interactions à long terme entre les génomes, les environnements alimentaires et les habitudes alimentaires traditionnelles, riches en fruits et légumes, peuvent contribuer à des **profils métaboliques spécifiques** à chaque population. D'un point de vue méthodologique, la combinaison des données génétiques populationnelles avec les apports alimentaires, les paramètres liés au mode de vie et les modèles culturels peut améliorer l'identification de sous-groupes de population et les réponses métaboliques à des régimes alimentaires

durables.

L'application de cadres nutritionnels personnalisés et durables nécessite donc de prendre en compte les **interconnexions** entre ces trois composantes : **adaptation génétique, systèmes alimentaires locaux et pratiques alimentaires culturelles** (Roman et al., 2025). Ainsi, les régimes alimentaires traditionnels mexicains dits "milpa" illustrent comment les interactions à long terme entre les populations et les systèmes alimentaires locaux peuvent façonner les adaptations métaboliques. Les résultats du projet GENOMEX suggèrent que la **variation génétique dans le métabolisme des glucides et des lipides reflète ces expositions historiques**, soulignant un décalage potentiel avec les régimes alimentaires modernes déséquilibrés (Roman et al., 2024).

Dans l'ensemble, ces développements soulignent la nécessité **derepenser la nutrition et les politiques alimentaires**. Pour aller au-delà des modèles alimentaires uniformisés, il faudra intégrer les objectifs de durabilité aux fondements biologiques et culturels (gènes, régime alimentaire et culture alimentaire) qui façonnent les habitudes alimentaires des populations et le risque de maladies chroniques.



Sonia Roman

Chercheuse en nutrition génomique

CENTRE DES SCIENCES DE LA SANTÉ DE L'UNIVERSITÉ DE GUADALAJARA

A PROPOS DE L'AUTEUR

Basée à Jalisco (Mexique), Sonia Roman est une scientifique spécialisée en nutrition génomique appliquée à l'hépatologie au Centre des sciences de la santé de l'Université de Guadalajara. Ses recherches portent principalement sur les interventions nutritionnelles basées sur le génome à destination des Mexicains. Ses travaux visent à lutter contre l'obésité, le diabète de type 2 et la MASLD (Stéatose hépatique métabolique) en intégrant la diversité génétique, les pratiques alimentaires et la culture alimentaire.

✓ Note de l'équipe Aprifel

Également à découvrir dans ce numéro :

- Nutrition pour tous ou nutrition pour chacun ? Quelles différences entre recommandations de santé publique et nutrition personnalisée ?
- Avis d'expert, deux questions à Julie-Anne Nazare ;
- Nutrition personnalisée : 5 conseils pour adapter sa prise en charge à l'individu ;
- En bref, notre mini veille de février 2026 sur l'alimentation, la santé, la durabilité et les fruits et légumes.

LA NUTRITION PERSONNALISÉE, UN LEVIER POUR ATTEINDRE DES RÉGIMES SAINS ET DURABLES POUR TOUS



Devant l'urgence de faire évoluer les habitudes alimentaires, une revue récente de la littérature examine l'efficacité et les limites des stratégies actuelles (telles que les recommandations de consommation alimentaire et régimes durables « modèles »). L'un des freins centraux de ces outils réside dans leur caractère générique, rendant leur application difficile par les individus. Cet article illustre, ensuite, via des travaux récents le potentiel que représentent les approches de nutrition personnalisées pour accompagner chacun, selon ses besoins, vers des habitudes saines et durables.

Face aux impacts de nos systèmes alimentaires actuels une **transition vers des modèles alimentaires plus durables** est impérative tant aux plans sanitaires, environnementaux qu'économiques. Dans ce but, diverses **politiques publiques** sont mises en place afin d'influer sur la demande de la population. En parallèle des travaux cherchant également à concevoir des nouveaux régimes alimentaires modèles permettant de relever tout ou partie de ces enjeux.

Les impacts des systèmes alimentaires actuels :

- La faim préoccupation majeure de plus de 25 % de la population mondiale en 2019 (GloPAN 2020).
- Une augmentation de 70 % de l'obésité attendue d'ici 2050 (Ruggeri Laderchi et al. 2024).
- 26 % des gaz à effet de serre (GES) d'origine humaine (Poore et Nemecek 2018).
- 10 000 milliards de \$ par an (conséquences néfastes sur l'environnement et la santé) (FAO 2023 ; Ruggeri Laderchi et al. 2024)

“

A l'heure actuelle, 37 des 95 pays disposant de recommandations nationales de consommation alimentaires mentionnent la durabilité environnementale, avec des degrés de profondeur variables

James-Martin et al. 2022

Un article de synthèse récent ([Jeremia et al. 2025](#)) dresse un **état de lieu de l'efficacité et des limites des stratégies actuelles**. A travers des exemples concrets, ce travail présente également le **potentiel** que représente la **nutrition personnalisée** pour atteindre des régimes alimentaires plus sains et durables.

Les recommandations de consommation alimentaires, des outils nécessaires mais non suffisants pour faire évoluer les habitudes

Généralement adossées à des **politiques** visant à influencer sur l'offre, les politiques axées sur la demande visent à **influencer les décisions d'achat des consommateurs**. Au premier rang de ces politiques, les recommandations de consommation alimentaires – comme celles du **PNNS en France** – sont destinées à fournir aux populations des **repères de consommation alimentaires**. Fondées sur **l'état des connaissances scientifiques** et tenant compte des habitudes et produits disponibles localement, ces recommandations ont pour vocation première d'assurer la **couverture des besoins nutritionnels** de la population et **l'amélioration de la santé publique**. Face aux enjeux environnementaux, **un nombre croissant** de recommandations nationales cherche **désormais à intégrer les enjeux de durabilité**, mais cette évolution reste assez **récente et disparate** ([James-Martin et al. 2022](#)).

Les auteurs indiquent que **les pays européens**, en particulier le Danemark et la Belgique (Flandre), **sont les plus avancés** en la matière. Leurs guides fournissent ainsi à la population des détails sur la manière d'engager la transition vers une alimentation plus végétale ([James-Martin et al. 2022](#)). Cependant, malgré ces exemples encourageants, **la principale lacune des recommandations de consommation alimentaire tient**, selon les auteurs, **à leur aspect générique**. Leur **traduction concrète** en pratique quotidienne s'avère, ainsi, complexe pour les individus ([Davies et al. 2023](#)) car **décorrélées des besoins et préférences personnelles**.

Les régimes « modèles » durables, des cadres conceptuels nécessitant d'être adaptés aux réalités personnelles et culturelles

Face à l'impératif d'une transition vers des régimes alimentaires plus durables, des travaux de recherche ont voulu développer des **modèles alimentaires** permettant de **minimiser les impacts sanitaires et environnementaux** de nos consommations. Le plus emblématique, le **régime de santé planétaire**, a été proposé par la Commission EAT-Lancet en 2019. Contrairement aux recommandations nationales, ce modèle avait l'ambition de **constituer des repères de consommation pour la population mondiale**. S'il était suivi, ses concepteurs estiment que le régime de santé planétaire pourrait **prévenir 11 millions de décès** par an tout en **respectant les limites planétaires** ([Willett et al. 2019](#)).

Plusieurs besoins d'amélioration de ce régime modèle ont été pointés par la communauté scientifique. Dans sa conception initiale, ce **régime de santé planétaire** ne permettait pas de **couvrir les besoins en micronutriments de certaines sous-populations** ([Beal et al. 2023](#)). D'autre part, sa dimension globale ne prenait pas suffisamment en compte la **dimension culturelle**, les habitudes alimentaires et recommandations actuelles. Ainsi, dans l'UE, les recommandations du régime de santé planétaire impliqueraient une réduction de 80% de la consommation de viande rouge et une multiplication par 15 de la consommation de légumineuses ([Guillaume et al. 2024](#)). De tels changements nécessiteraient un **accompagnement majeur des populations** et des **évolutions de l'offre alimentaire**. Enfin, le besoin **d'adapter le régime de santé planétaire aux aliments disponibles localement** a également été pointé notamment pour des régions où l'offre alimentaire est limitée ou contrainte (îles, dépendance forte aux importations etc.).

Personnaliser les recommandations en identifiant des sous-groupes aux caractéristiques communes pour plus d'efficacité

L'une des limites centrales de ces deux approches est ainsi le fait qu'elles soient centrées sur les populations et non les individus. Ainsi, ce travail de synthèse pointe le besoin de leviers complémentaires permettant de **personnaliser les recommandations pour faciliter leur appropriation**. Une partie émergente de la littérature propose, ainsi, **d'identifier des sous-groupes aux besoins/caractéristiques semblables**. Diverses clés d'entrée peuvent être utilisées seules ou combinées : **adéquation nutritionnelle** ([De Gavelle et al. 2019](#)), **respect des recommandations** ([Van Mierlo et al. 2021](#)) ou encore **optimisation de l'alimentation dans une optique nutritionnelle** ([Beacom et al. 2024](#)) ou **environnementale** ([Nordman et al. 2024](#)).

Cette analyse permet de constituer des sous-populations aux **besoins communs**. Ces besoins peuvent être **d'ordre nutritionnel**. Un travail réalisé en Belgique, centré sur des **typologies de consommateurs de protéines** (Van Mierlo et al. 2021), fait ainsi émerger des profils de consommation distincts, mais également des inadéquations d'apports dans l'ensemble des groupes, appelant à la **mise en place de recommandations spécifiques à chaque sous-population**.

Le **point de départ de chaque individu** peut également représenter une clé d'entrée importante pour personnaliser les recommandations. En effet, comprendre les habitudes et comportements actuels permet d'identifier les leviers pour influencer sur les comportements et ainsi apporter des conseils alimentaires auxquels les gens peuvent s'identifier.

Enfin, **l'effort de changement** nécessaire à chaque individu est une variable clé. Des recherches menées au Danemark (Nordman et al. 2024) ont étudié l'optimisation de l'alimentation en tenant compte des contraintes nutritionnelles et environnementales pour divers groupes de population. L'un des principaux développements méthodologiques a été la création d'un « **indice d'inconvénience** » permettant de quantifier le **degré de difficulté pour les consommateurs à adopter une alimentation optimisée**. Ce travail conclut à la possibilité d'optimiser l'alimentation des sous-groupes pour la dimension nutritionnelle. Au contraire, pour l'optimisation environnementale, un objectif de réduction des GES de 24 à 36% entraînait un « **inconvenient** » **disproportionné pour tous les groupes de consommateurs**.

Nutrition personnalisée, des expériences encourageantes de mise en place concrète

Le dernier volet de cette revue est consacré à la **mise en place concrète d'interventions de nutrition personnalisée**. A ce titre, ce travail souligne le **potentiel associé aux outils digitaux et à l'IA**. Mise en œuvre par des professionnels, ces outils pourraient à la fois permettre de **faciliter la segmentation** de la population en sous-groupes homogènes, **d'éclairer les comportements** individuels (Bechthold et al., 2018) et de **fournir des conseils personnalisés** (Agne et Gedrich 2024).

Enfin des travaux récents apportent des **résultats encourageants**. Un essai contrôlé randomisé (Davies et al. 2024) mené dans le cadre du **projet MyPlanetDiet**, démontre les **bénéfices** des approches de nutrition personnalisées tant au plan **nutritionnel qu'environnemental**. Alors qu'aucune mention de durabilité n'était faite dans les messages, les participants ayant bénéficié des conseils alimentaires personnalisés **amélioré leurs apports** en macro et micronutriments, tout **en réduisant de 28 à 33% leurs émissions de gaz à effet de serre** par rapport à leur régime alimentaire de référence et au groupe contrôle.

Les outils de nutrition personnalisée représentent, ainsi, un **potentiel prometteur** pour faire évoluer les comportements individuels. Cependant, de manière plus globale, les auteurs rappellent que pour permettre l'adoption d'habitudes alimentaires saines et durables il est essentiel de faire **évoluer les environnements alimentaires** qui constituent des déterminants centraux des choix individuels.

Basé sur : Ieremia, V., & Geeraerd Ameryckx, A. (2025). Aligning human and planetary health: towards tailored dietary advice for diverse citizen profiles. Transgenic research, 34(1), 40



Méthodologie

- Synthèse de la littérature.
- Réalisée à la suite de la participation des auteurs à la conférence « Sustainability in Agriculture & Food Systems Innovation, Indicators & Implementation » qui s'est tenue en mai 2023 à Bruxelles.

Messages clés

- Il est nécessaire d'aller vers des régimes alimentaires plus sains et durables. Dans ce cadre, les recommandations nationales nutritionnelles et les régimes alimentaires tels que le planetary health diet sont scientifiquement fondés mais restent très généraux et peu adaptés aux individus.
- Pour des recommandations plus personnalisées, les populations peuvent être rassemblées en sous-groupes aux caractéristiques communes.
- La nutrition personnalisée se pose comme un moyen d'aller vers des régimes plus sains et durables pour tous.

Références

GloPAN (2020) Future Food Systems: For people, our planet, and prosperity. London

Ruggeri Laderchi C., et al. (2024) The economics of the food system transformation – Global policy report

Poore J, Nemecek T (2018) Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science* 360:987–992

FAO (2023) The state of food and agriculture 2023: Revealing the true cost of food to transform agrifood systems. Rome

James-Martin G, Baird DL, Hendrie GA et al (2022) Environmental sustainability in national food-based dietary guidelines: a global review. *Lancet Planet Health* 6:e977–e986

Davies KP, Gibney ER, O'Sullivan AM (2023) Moving towards more sustainable diets: Is there potential for a personalised approach in practice? *J Hum Nutr Diet* 36:2256–2267

Willett W, Rockstrom J, Loken B et al (2019) Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet* 393:447–492.

Beal T, Ortenzi F, Fanzo J (2023) Estimated micronutrient shortfalls of the EAT–Lancet planetary health diet. *Lancet Planet Health* 7:e233–e237

Guillaume A, Appels L, Latka C et al (2024) Mitigating environmental impacts of food consumption in the European Union: is the power truly on our plates? *Sustain Prod Consum* 47:570–584

De Gavelle E, Huneau JF, Fouillet H, Mariotti F (2019) The initial dietary pattern should be considered when changing protein food portion sizes to increase nutrient adequacy in French adults. *J Nutr* 149:488–496

Van Mierlo K, De Ridder K, Geeraerd A (2021) Identifying Belgian protein consumption typologies by means of clustering and classification to move towards personalized advices for sustainable and nutritious food choices. *Appetite* 166:105583.

Beacom E, McLaughlin C, Furey S (2024) Household food consumption typologies: examining population adherence to healthy eating guidelines for evidence-informed policy making. *J Consum Policy (Dordr)* 47:297–315

Nordman M, Stockmarr A, Lassen AD, Trolle E (2024) Lowcarbon diets across diverse Dieter patterns: addressing population heterogeneity under constrained optimization. *Sci Total Environ* 953:176155

Bechthold A, Boeing H, Tetens I et al (2018) Perspective: foodbased dietary guidelines in Europe-scientific concepts, current status, and perspectives. *Adv Nutr* 9:544–560

Agne I, Gedrich K (2024) Personalized dietary recommendations for obese individuals—a comparison of ChatGPT and the Food4Me algorithm. *Clin Nutr Open Sci* 56:192–201

Davies KP, Gibney ER, Leonard UM et al (2024) Developing and testing personalised nutrition feedback for more sustainable healthy diets: the MyPlanetDiet randomised controlled trial protocol. *Eur J Nutr* 63:2681–2696

NUTRITION PERSONNALISÉE: L'ESSAI «MYPLANETDIET» AMÉLIORE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET RÉDUIT DE 30% L'EMPREINTE CARBONE DE L'ALIMENTATION DES PARTICIPANTS



L'essai irlandais MyPlanetDiet, démontre pour la première fois, en conditions réelles, la pertinence de la nutrition personnalisée pour accompagner les individus vers une alimentation plus durable. Cette intervention de 12 semaines améliore à la fois l'équilibre alimentaire et l'impact carbone de l'alimentation des participants, sans observer d'effet néfaste à court terme.

Si la nécessité d'**améliorer la durabilité des habitudes alimentaires** fait consensus, la manière d'y parvenir reste encore à identifier. La plupart des données sur les régimes durables proviennent, en effet, de **modèles théoriques** et peu d'études montrent que ces régimes sont pleinement **applicables en conditions réelles** (Aleksandrowicz et al., 2016 ; Willett et al., 2019). Considérant l'impact distinct des catégories d'aliments sur l'environnement, les régimes alimentaires durables sont riches en **aliments d'origine végétale** – céréales complètes, fruits, légumes et aliments vecteurs de protéines végétales – avec une **consommation faible à modérée d'aliments d'origine animale** (FAO, 2019 ; Willett et al., 2019). Ils se rapprochent donc des **recommandations alimentaires de santé publique**. Malheureusement, seule une faible part de la population respecte ces recommandations (Leme et al., 2021 ; Springmann et al., 2020).

Ainsi, l'enjeu est à la fois de **rééquilibrer les apports entre aliments d'origine végétale et animale**, d'assurer une couverture satisfaisante des **besoins nutritionnels** des populations, tout en garantissant **l'acceptabilité culturelle et financière** des régimes. Afin d'accompagner ces changements majeurs, **une approche globale de l'alimentation** est (Springmann et al., 2020 ; Leydon et al., 2023 ; Leonard et al., 2024). Dans cette optique, la **nutrition personnalisée** représente un outil prometteur (Celis-Morales et al., 2017 ; Hoevenaars et al., 2020).

L'essai « MyPlanetDiet » (Davies et al., 2025) a, pour la première fois, testé en conditions réelles, **l'utilisation de la nutrition personnalisée pour améliorer la durabilité des habitudes alimentaires**.

Les conseils nutritionnels personnalisés de MyPlanetDiet permettent

une réduction rapide et significative de l'empreinte carbone alimentaire.

Durant 12 semaines, les participants à cet essai contrôlé randomisé ont reçu des conseils nutritionnels personnalisés (voire méthodologie) afin d'améliorer :

- leur santé (groupe contrôle) ;
- leur santé et la durabilité de leur alimentation (groupe intervention).

Dans les 2 groupes, **les émissions de gaz à effet de serre** liées à l'alimentation diminuent entre le début et la fin de l'intervention (voir figure 1). Cette réduction est **particulièrement marquée dans le groupe intervention** avec une réduction de près de **30% des émissions de gaz à effet de serre**.

“

En moyenne les émissions de CO₂ liées à l'alimentation passent de 7,2 kg CO₂ équivalents/jour à 4,8 kg CO₂ équivalents/jour dans le groupe intervention en fin d'intervention.

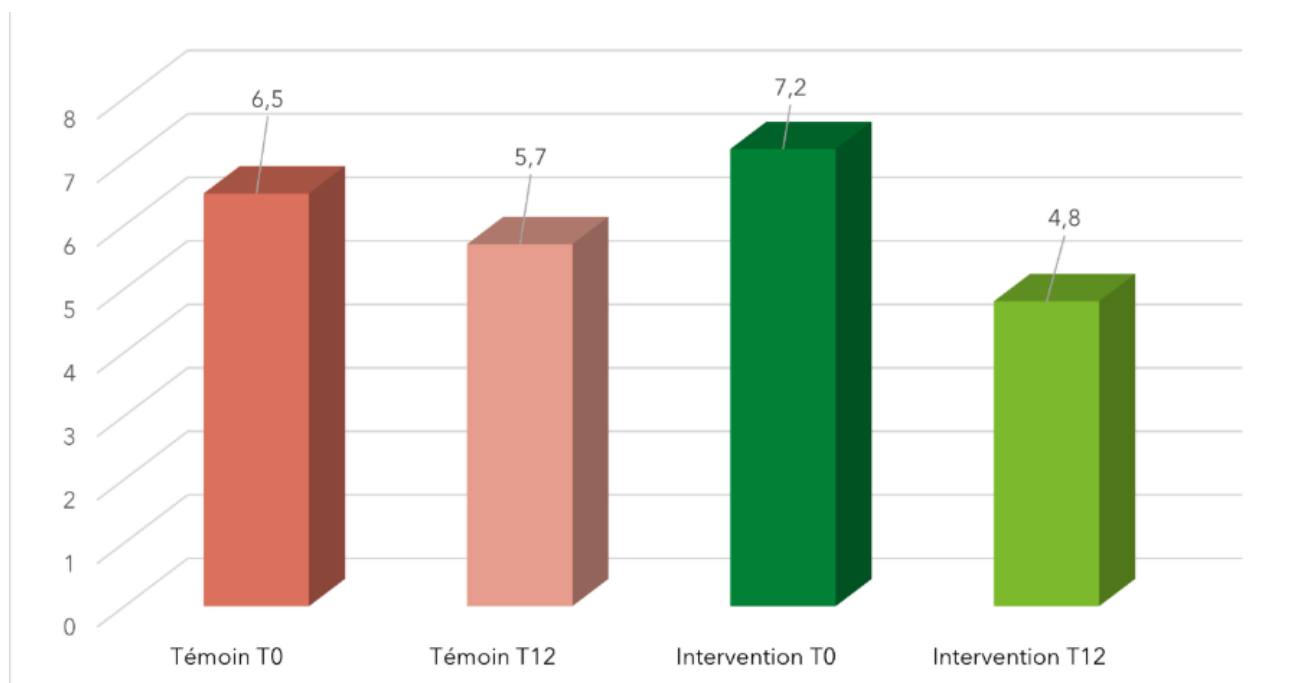


Figure 1 : Evolution de l'empreinte carbone de l'alimentation des participants à l'essai MyPlanetDiet (en KG CO₂ équivalents/ jour) adapté de Davies et al., 2025

Par ailleurs cette réduction ne s'accompagne **pas d'effet négatif sur l'empreinte en eau de l'alimentation**, puis qu'aucun changement au fil du temps ou entre les groupes n'a été observé pour l'empreinte hydrique.

L'accompagnement personnalisé via MyPlanetDiet améliore la qualité nutritionnelle de l'alimentation sans compromettre la santé.

Dans les deux groupes, **la qualité de l'alimentation des participants s'est améliorée au fil de l'intervention** avec notamment une **consommation accrue d'aliments d'origine végétale** – fruits, légumes, légumineuses – et une réduction de la consommation de viande rouge (voir figure 2). Cela se traduit par **une augmentation des apports en fibres**, et **d'une réduction des apports en graisses saturées**. Ces changements sont cohérents avec les messages personnalisés délivrés. Ils sont **particulièrement notables dans le groupe intervention**, avec une forte hausse de la consommation de :

- légumes (+41g/jour en moyenne),

- légumineuses (+30,8g/jour en moyenne)
- oléagineux (+7,4g/jour en moyenne)
- et une diversification des aliments sources de protéines au bénéfice de ceux d'origine végétale.

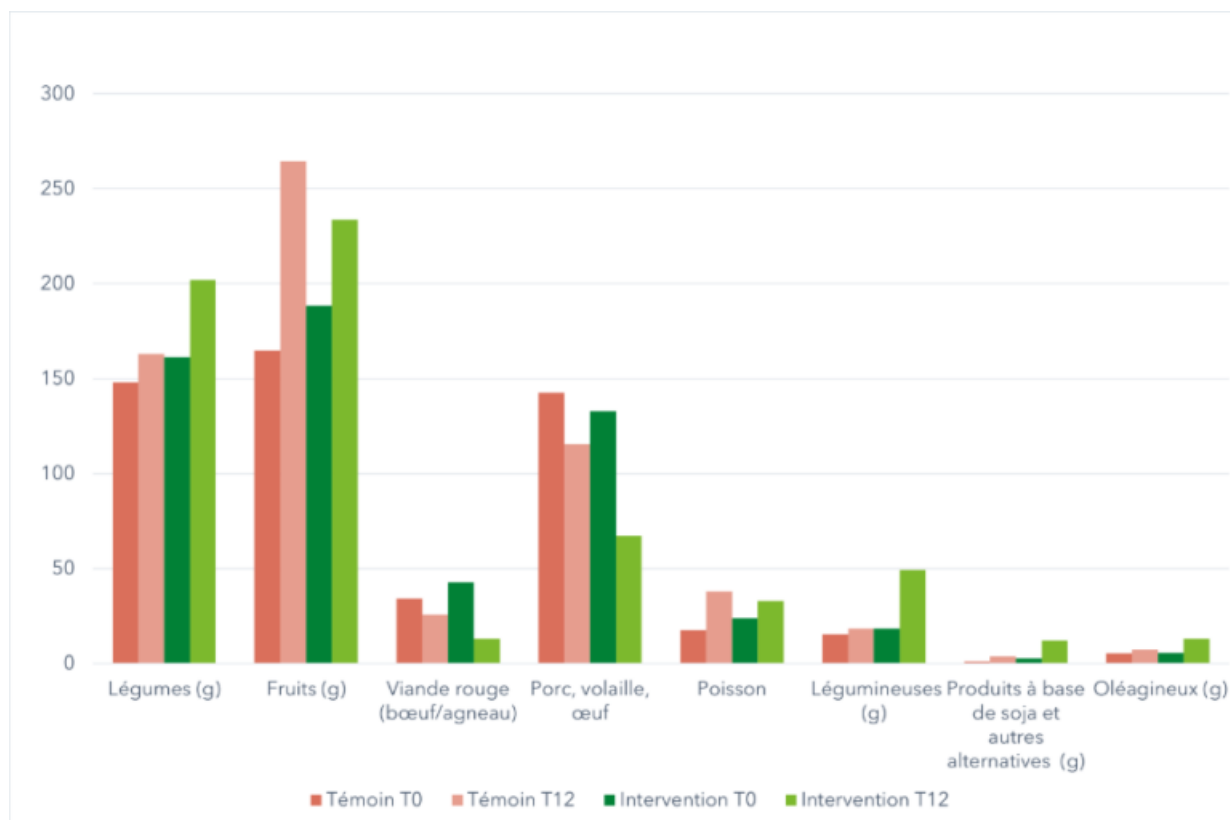


Figure 2 : Evolution des consommations alimentaires chez les participants de l'essai MyPlanetDiet (en grammes par jour) adapté de [Davies et al., 2025](#)

Ces changements n'entraînent **pas d'effet néfastes au plan de la santé** puisqu'aucun effet négatif sur le poids, les marqueurs métaboliques ou cardiovasculaires n'est observé à l'issue des 12 semaines d'intervention.

MyPlanetDiet : première démonstration de l'intérêt de la nutrition personnalisée pour accompagner la transition vers une alimentation plus durable

Selon les auteurs, l'essai MyPlanetDiet est la première grande étude démontrant, en conditions réelles, **l'intérêt de la nutrition personnalisée pour accompagner les individus vers une alimentation plus durable** sans effet néfaste détectable à court terme du point de vue de la santé. Ces résultats ouvrent la voie à de **futurs outils de politique publique**. Les auteurs invitent ainsi à **réfléchir à l'articulation entre les recommandations nutritionnelles et l'accompagnement** approprié permettant aux individus de modifier effectivement leurs habitudes alimentaires sur le long terme. Pour que la nutrition personnalisée puisse pleinement être intégrée dans ces futurs outils, les auteurs invitent à **approfondir les résultats de MyPlanetDiet** par des essais réalisés auprès d'autres populations, pour des périodes d'intervention plus longues ou encore avec d'autres paramètres de santé (notamment l'état nutritionnel).

Méthodologie

- Essai contrôlé randomisé de 12 semaines incluant 297 volontaires sains de 18 à 64 ans recrutés sur 3 sites en Irlande (à proximité de l'University College Dublin, l'University College Cork et la Queen's University Belfast).
- Répartition aléatoire en 2 groupes :
 - Témoin recevant des recommandations alimentaires personnalisées basées les recommandations alimentaires irlandaises (HEG) ;
 - Intervention recevant des conseils nutritionnels personnalisés pour adopter une alimentation saine et durable.
- Recueil des consommations alimentaires en ligne avant intervention et à 12 semaines via 3 rappels alimentaires sur 24 heures.
- Accompagnement personnalisé :
 - Sur la base du recueil de leurs habitudes alimentaires à T0, un rapport et des recommandations personnalisées ont été générés et discutées avec chaque participant lors d'une consultation individuelle ;
 - Des appels ou des e-mails de suivi ont eu lieu aux semaines 1, 3, 6 et 9.
- Des mesures anthropométriques et métaboliques ont été réalisées à T0 et T12.
- Empreintes environnementales évaluées : EGES (kg CO₂-eq) et empreinte eau (L H₂O).

Messages clés

- La nutrition personnalisée testée dans l'essai MyPlanetDiet permet une réduction d'environ 30 % des émissions de gaz à effet de serre liées à l'alimentation en 12 semaines, en conditions réelles.
- Elle améliore significativement la qualité nutritionnelle : augmentation de la consommation de légumes, légumineuses et oléagineux, diversification des protéines au profit du végétal, baisse de la viande rouge, plus de fibres et moins de graisses saturées.
- Cette transition vers une alimentation plus durable se fait sans effet néfaste à court terme sur le poids ni sur les marqueurs métaboliques et cardiovasculaires.

Basé sur: Davies KP, Gibney ER, Leonard UM, Lindberg L, Woodside JV, Kiely ME, Nugent AP, Arranz E, Conway MC, McCarthy SN, O'Sullivan AM. Sustainable diets reduce diet-related greenhouse gas emissions and improve diet quality: results from the MyPlanetDiet randomized controlled trial. Am J Clin Nutr. 2025 Oct;122(4):962-971.

Références

Aleksandrowicz L, Green R, Joy EJM, Smith P, Haines A (2016) The Impacts of Dietary Change on Greenhouse Gas Emissions, Land Use, Water Use, and Health: A Systematic Review. PLoS ONE 11(11): e0165797.

Willett W, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet. 2019 Feb 2;393(10170):447-492.

Sustainable healthy diets, guiding principles, Food and Agriculture Organization of the United Nations, Rome, 2019.

Leme ACB, Hou S, Fisberg RM, Fisberg M, Haines J. Adherence to Food-Based Dietary Guidelines: A Systemic Review of High-Income and Low- and Middle-Income Countries. Nutrients. 2021; 13(3):1038.

Springmann M, Spajic L, Clark M A, Poore J, Herforth A, Webb P et al. The healthiness and sustainability of national and global food based dietary guidelines: modelling study BMJ 2020; 370 :m2322.

Leydon CL, Leonard UM, McCarthy SN, Harrington JM. Aligning Environmental Sustainability, Health Outcomes, and Affordability in Diet Quality: A Systematic Review. Adv Nutr. 2023 Nov;14(6):1270-1296.

Leonard UM, Leydon CL, Arranz E, Kiely ME. Impact of consuming an environmentally protective diet on micronutrients: a systematic literature review. Am J Clin Nutr. 2024 Apr;119(4):927-948.

Carlos Celis-Morales, et al. Effect of personalized nutrition on health-related behaviour change: evidence from the Food4Me European randomized controlled trial, International Journal of Epidemiology, 2017 Apr; 46(2): 578-588.

Hoevenaars FPM, Berendsen CMM, Pasman WJ, van den Broek TJ, Barrat E, de Hoogh IM, Wopereis S. Evaluation of Food-Intake Behavior in a Healthy Population: Personalized vs. One-Size-Fits-All. Nutrients. 2020; 12(9):2819.

NUTRITION PERSONNALISÉE: L'IA UN LEVIER D'ACCOMPAGNEMENT QUOTIDIEN DES PERSONNES SOUFFRANT D'OBÉSITÉ OU DE DIABÈTE DE TYPE 2?



Afin de faciliter l'accompagnement nutritionnel des personnes souffrant d'obésité et de diabète de type 2, une étude néerlandaise récente propose une solution innovante de nutrition personnalisée basée sur l'intelligence artificielle. Cet outil permet de générer des recettes de smoothie adaptées aux besoins nutritionnels et préférences des personnes. Cette solution peu coûteuse et déployable à grande échelle est un premier pas qui pourrait faciliter la mise en pratique des recommandations par les individus.

Face à la progression constante du surpoids, de l'obésité et des maladies chroniques comme le diabète de type 2, il est crucial d'améliorer **l'accompagnement nutritionnel** des malades et son **intégration aux parcours de soin**. C'est en effet un élément déterminant que ce soit pour améliorer l'état de santé des patients ou réduire les coûts pour les systèmes de santé. Cependant, malgré les recommandations alimentaires existantes, de nombreuses personnes peinent à les mettre en place, notamment par **manque de personnalisation**. En effet, les recommandations alimentaires ne tiennent généralement pas compte de l'état de santé, du mode de vie et des préférences alimentaires de chacun. De plus, elles peuvent être **complexes à appréhender et à mettre en œuvre** pour les personnes ayant un faible niveau de littéracie en santé.

Face à ces enjeux, une étude néerlandaise récente ([Gavai et van Hillegersberg, 2025](#)) met à profit les dernières avancées relatives à **l'intelligence artificielle** pour proposer un outil numérique de nutrition personnalisée.

Plus de 1000 recettes de smoothie générées

Ce système propose des recettes de **smoothies personnalisés** pour les personnes souffrant d'**obésité** et de **diabète de type 2**. Il est basé sur les principes de la génération augmentée par la récupération (RAG) et intègre (voir méthodologie) :

- Des recommandations alimentaires : recommandations nationales néerlandaises du RIVM ([Dutch Health Council, 2021](#)) et American Diabetes Association notamment,

- Des principes de durabilité ([Dutch National Institute for Public Health and the Environment, 2016](#)),
- Des données de composition nutritionnelle,
- Les caractéristiques des individus -âge, IMC et préférences alimentaires.

L'objectif est ainsi que les recettes de smoothies personnalisées soient à la fois **appropriées sur le plan nutritionnel** et **limitent les impacts environnementaux** des recettes. Les smoothies ont été choisis car ils sont **simples et rapides à préparer**, y compris pour les personnes ayant peu de compétences culinaires. Par ailleurs, ils peuvent incorporer une **grande variété d'ingrédients**, ce qui en fait un outil de choix pour la nutrition personnalisée ([Chermon et al., 2024](#) ; [Mongkolsucharitkul et al., 2024](#)). L'ajout d'ingrédients denses en nutriments – fruits, légumes, graines ou noix – permet, ainsi, une personnalisation précise pour atteindre des objectifs de santé spécifiques, tels que la réduction de l'indice glycémique, ou l'augmentation de l'apport en fibres. Afin de tester l'outil, **plus de 1000 recettes** de smoothie différentes ont été générées et vérifiées au regard d'indicateurs nutritionnels et de durabilité.

“

Plus de 80% respectaient les critères nutritionnels et de 92% ceux de durabilité.

Le modèle a réussi à générer **très majoritairement des recettes respectant les seuils fixés** en matière de calories, de glucides, de sucre et de matières grasses, démontrant ainsi sa capacité à proposer des options nutritionnellement équilibrées. Les 20% de recettes écartées sur le plan nutritionnel étaient liés à une **teneur élevée en sucres naturels** et à une **teneur insuffisante en fibres**. Les auteurs soulignent qu'il serait simple de les optimiser par **l'ajout d'ingrédients riches en fibres** et la **limitation des ingrédients à indice glycémique élevé** tels que les mangues et les bananes.

Un outil de nutrition personnalisée accompagnant la montée en compétence des utilisateurs

L'une des principales limites actuelles des recommandations nutritionnelles tient à leur **faible appropriation**, en particulier par les personnes ayant un faible niveau de littératie alimentaire. Afin d'y pallier, l'outil développé peut **ajuster dynamiquement la complexité de ses réponses** en fonction des informations fournies par l'utilisateur, rendant ainsi les informations accessibles largement.

D'autre part, afin d'**améliorer le niveau de littératie des utilisateurs**, l'outil propose des informations détaillées sur chaque recette : analyse nutritionnelle, informations sur les **bienfaits pour la santé des ingrédients clés** et informations sur leur **disponibilité saisonnière**. Présentées à travers une interface web ludique et simple d'utilisation, ces éléments améliorent à la fois la **compréhension** des utilisateurs et leur **adhésion** aux recommandations.

Un premier pas prometteur d'utilisation de l'IA au service de la nutrition personnalisée

En conclusion de ce travail, les auteurs indiquent que cette approche représente un premier pas concret qui permettrait de **faciliter l'accompagnement nutritionnel** des personnes **obèses** ou souffrant de **diabète de type 2**. Pour les utilisateurs, cet outil facilite l'appropriation des recommandations nutritionnelles, elle garantit la **transparence**, améliore la **compréhension** des utilisateurs et renforce la **confiance** en expliquant **comment le choix des ingrédients s'aligne sur les objectifs de santé et les recommandations alimentaires**.

En outre, cette solution est **facilement adaptable** à d'autres contextes nationaux, spécificités culturelles ou problématiques de santé en ajustant les données intégrées dans le modèle. Elle pourrait également simplement être incluse à des applications d'e-santé ou des programmes de santé communautaires. L'un des bémols de ce travail tient à sa **portée limitée au regard du régime alimentaire global**. En effet, la consommation d'un smoothie par jour permet, certes, d'améliorer certains apports, mais ne couvre par le régime alimentaire. Pour une efficacité optimale, il sera donc nécessaire d'étendre le concept afin de couvrir plus largement le quotidien des

personnes.

Basé sur : [Anand, G. \(2025\). An AI-Based System for Generating Personalized Smoothie Recipes to Manage Obesity and Type 2 Diabetes.](#)



Méthodologie

- Développement d'un système d'intelligence artificielle combinant un modèle de langage (LLaMA3) avec une approche RAG pour générer des recettes (grâce à l'utilisation de données sur les F&L) de smoothies personnalisées respectant les recommandations nutritionnelles et de durabilité pour les individus atteints d'obésité ou de diabète de type 2.
- Bases de données incluses : Recommandations alimentaires néerlandaises pour l'obésité et le diabète de type 2 (RIVM) ; Recommandations alimentaires durables (RIVM) ; Base de données EUFIC sur les produits locaux et de saison; base de recettes de smoothies (recettes adaptées aux diabétiques, référencées dans la base de données USDA FoodData Central).
- Personnalisation des recommandations selon le profil et les préférences des utilisateurs, avec adaptation du niveau d'explication.
- Validation automatique des recettes via un « nutritionniste virtuel » pour garantir leur conformité.
- Evaluation du système sur 1000 recettes générées, via des critères nutritionnels (teneur en calories, glucides, sucres, fibres, graisses, sel) et de durabilité (saisonnalité, origine locale).



Messages clés

- L'IA est un outil pertinent pour améliorer l'accessibilité des recommandations nutritionnelles et de durabilité pour les individus souffrant de maladies chroniques.
- En générant des recettes, elle permet de répondre aux besoins des individus, mais aussi à leurs préférences, tout en améliorant leur littératie alimentaire.
- Ce système possède un potentiel important pour soutenir et soulager le système de soins.



Références

Advisory report on Dutch dietary guidelines for type 2 diabetics (2021) Dutch Health Council

The environmental sustainability of the Dutch diet (2016) National Institute for Public Health and the Environment, Ministry of Health, Welfare and Sport

Chermon D, Gelman O, Birk R. (2024) Blending towards healthier lifestyles: the impact of regular fruit and vegetable smoothie consumption on dietary patterns and sustainable health behaviors. *Am J Health Promot.* 38(8):1210-6

Mongkolsucharitkul P., et al. (2024) Diabetes-specific complete smoothie formulas improve postprandial glycemic response in obese type 2 diabetic individuals: a randomized crossover trial. *Nutrients.* 16(3):395.

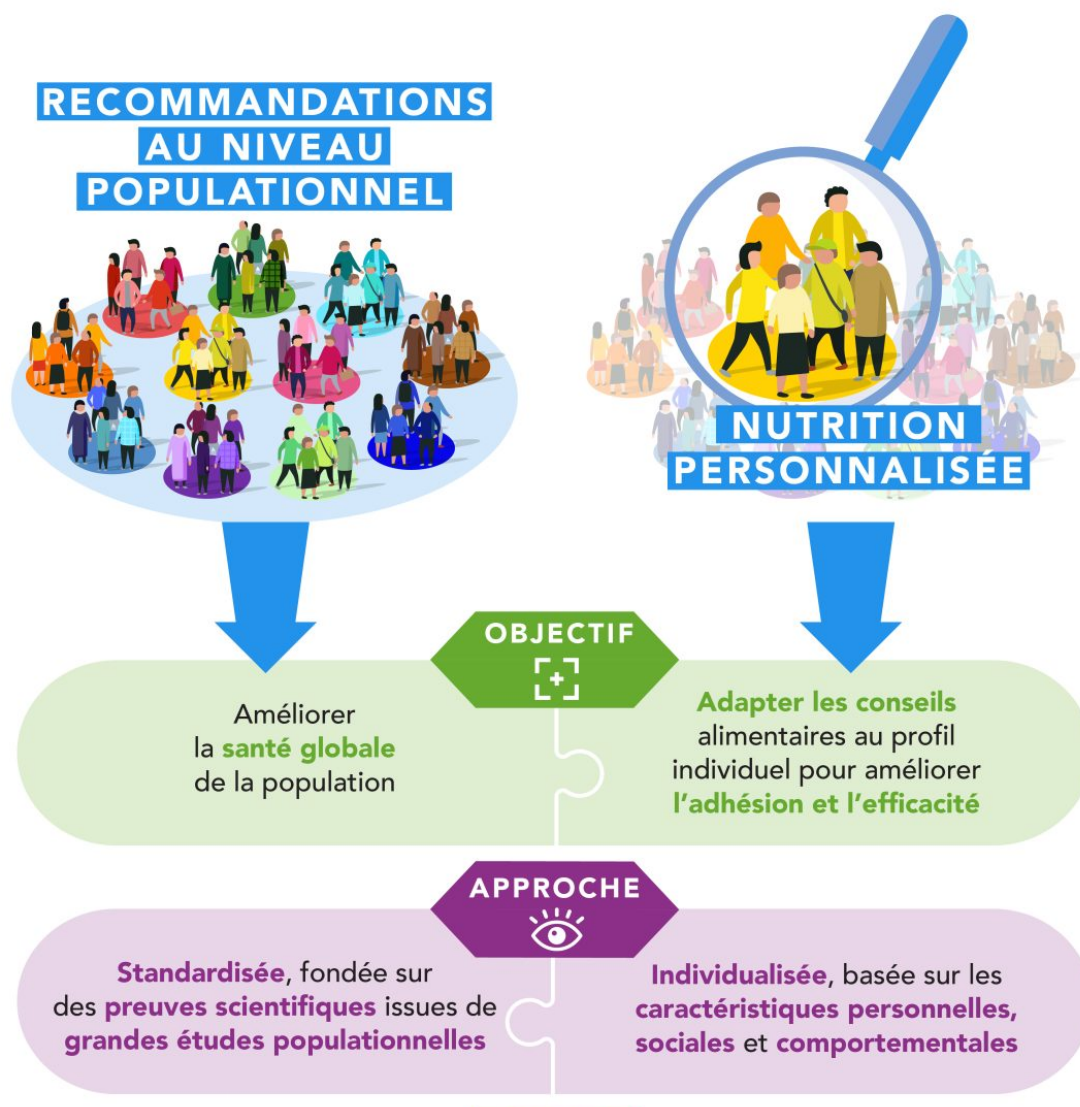
INFOGRAPHIE - NUTRITION POUR TOUS OU NUTRITION POUR CHACUN ? QUELLES DIFFÉRENCES ENTRE RECOMMANDATIONS DE SANTÉ PUBLIQUE ET NUTRITION PERSONNALISÉE ?

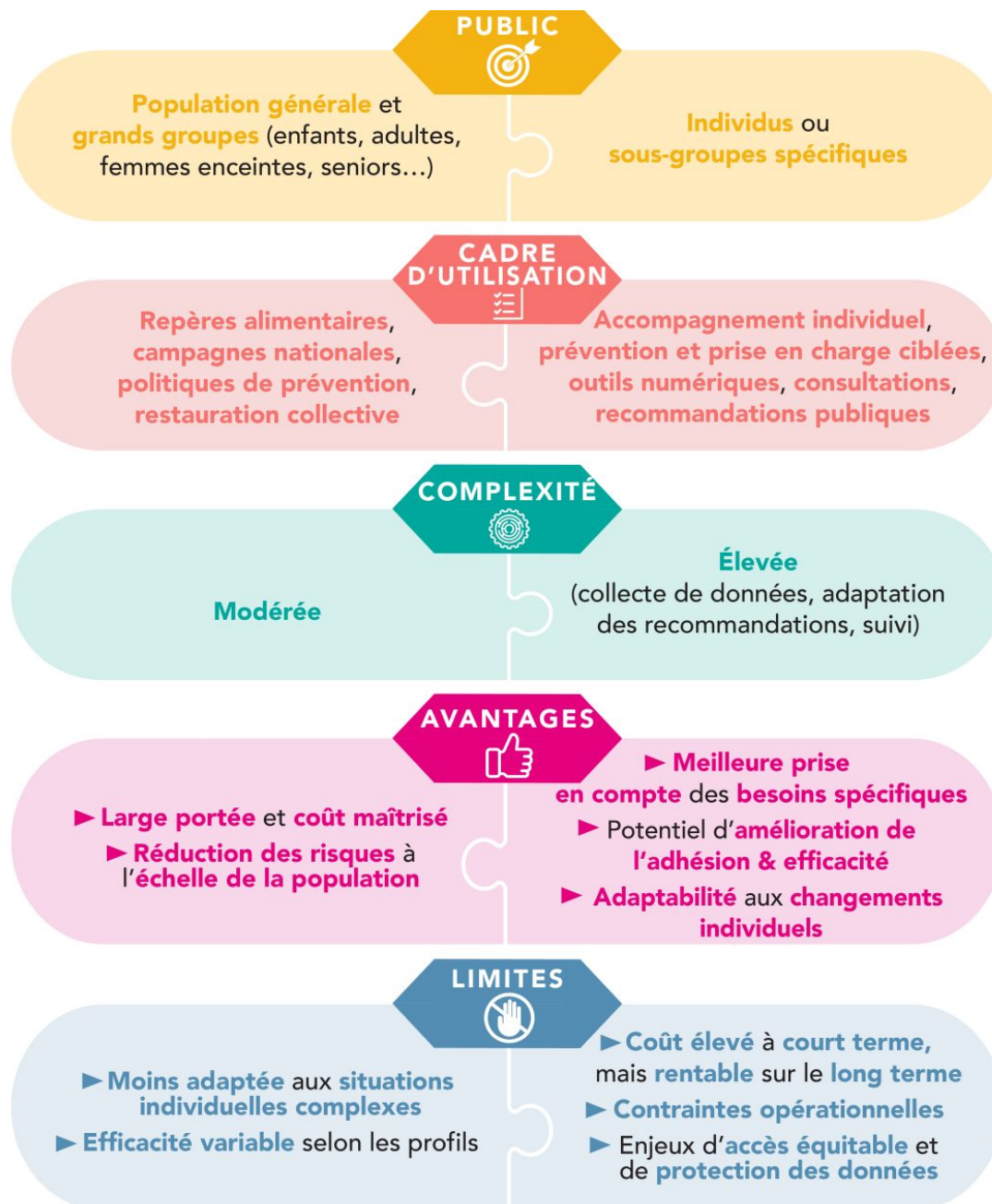
Les **recommandations nutritionnelles au niveau populationnel** et la **nutrition personnalisée** répondent à des besoins **complémentaires** en santé publique.

Les recommandations nutritionnelles proposent des **repères alimentaires fondés sur des données scientifiques solides**, pour l'ensemble de la **population** ou des sous-groupes cibles (enfants, femmes enceintes, seniors), afin de **prévenir les maladies chroniques** et **améliorer l'état de santé global**.

La **nutrition personnalisée** définit les conseils alimentaires au profil **individuel** (biologie, santé, mode de vie, préférences) de chacun, ce qui peut **améliorer l'adhésion**, et donc **l'efficacité** en étant plus ciblée, et **réduire les inégalités** mais soulève des **défis opérationnels** en santé publique.

Dans une perspective de politique publique, la nutrition personnalisée peut donc **compléter les recommandations générales**, notamment pour mieux accompagner certains publics ou territoires, à condition de garantir la clarté des messages, un accès équitable aux dispositifs et une cohérence avec les repères nutritionnels nationaux.





Sources :

- Geleijnse J.M. (2025). Future impact of precision nutrition approaches and outcomes on clinical and nutrition guidelines. Communication orale, 23^e Congrès International de Nutrition (ICN 2025), Paris, 24-29 août 2025.

Références

Geleijnse J.M. (2025). Future impact of precision nutrition approaches and outcomes on clinical and nutrition guidelines. Communication orale, 23^e Congrès International de Nutrition (ICN 2025), Paris, 24-29 août 2025.

AVIS D'EXPERT : NUTRITION PERSONNALISÉE, AVANTAGES ET LIMITES POUR DES CHANGEMENTS DU COMPORTEMENT DURABLE : 2 QUESTIONS À JULIE-ANNE NAZARE



Julie-Anne Nazare

Enseignante-chercheuse en nutrition, Docteure en physiologie de la nutrition

LABORATOIRE CARMEN, UNIVERSITÉ LYON 1

A PROPOS DE L'AUTEUR

Julie-Anne NAZARE est ingénieure en alimentation et nutrition, et docteure en physiologie de la nutrition. Après une thèse à Lyon et un post-doctorat à l'Université Laval (Québec), elle devient maître de conférences à l'Université Lyon 1 et directrice du Centre de Recherche en Nutrition Rhône-Alpes jusqu'en 2024. Chercheuse au laboratoire CarMeN (équipe « DO IT ») sur l'évaluation de la santé et des maladies liées à la nutrition, elle porte un intérêt particulier pour les propriétés fonctionnelles des aliments, la modulation du microbiote intestinal et le profil cardiométabolique. Elle développe des modèles expérimentaux de défis nutritionnels et des signatures métaboliques intégratives des interactions alimentation-microbiote-hôte. Elle participe ou coordonne plusieurs projets de recherche nationaux et internationaux, avec une forte expérience en recherche collaborative.



Plus de personnalisation signifie plus d'efficacité et des changements de comportements alimentaires plus durables.

Vrai

L'objectif même de la nutrition personnalisée est d'améliorer à la fois **l'efficacité** et la **pérennité** des changements de comportement alimentaire. En lien avec les recommandations populationnelles générales qui s'adressent à des groupes larges, la personnalisation vise à **adapter les conseils à l'individu** en prenant en compte son **comportement alimentaire** mais aussi son **environnement social et familial**, ses **contraintes économiques** et organisationnelles, sa **culture**, ses **préférences**, mais aussi ses **paramètres biologiques** (métabolisme, microbiote, âge, sexe, état de santé). L'idée n'est pas seulement de transmettre une information nutritionnelle, mais de se demander si la personne a **les moyens** (qu'ils soient physiques, cognitifs, organisationnels, financiers, etc.), le **temps**, les **compétences culinaires** et **l'environnement favorable** pour **appliquer les recommandations de manière durable**.

Dans les études d'intervention nutritionnelle, on observe généralement des « répondeurs » et des « non-répondeurs », c'est-à-dire qu'une partie des individus vont bénéficier de l'intervention quand d'autres n'auront aucun effet bénéfique (voire un effet négatif) à la même intervention. La personnalisation vise justement à comprendre pourquoi certaines interventions **fonctionnent chez certains et pas chez d'autres**, à identifier les **déterminants à activer** chez ces personnes pour proposer à chacun l'intervention qui sera le plus efficace.

Également, plus on personnalise, plus on rend la personne **actrice de son changement** vers des modes de vie plus sains et de ses choix et capable de pouvoir les mettre en place. Ce sentiment d'**appropriation** augmente la motivation et favorise l'adhérence sur le long terme, ce qui augmente les bénéfices en matière de qualité de vie et in fine de santé.



Malgré son efficacité avérée, la personnalisation présente des défis.

Vrai

Si la nutrition personnalisée est prometteuse, elle comporte aussi de **nombreux défis**. Le premier consiste à **identifier les bons déterminants** pour chacun parmi une multitude de facteurs biologiques, psychologiques, sociaux, économiques et environnementaux : cela nécessite de collecter beaucoup de **données de différentes natures**, avec toutes les contraintes associées : quels paramètres, comment les mesurer, quels équipements, où les stocker, et surtout comment les compiler pour en extraire des recommandations personnalisées (modélisation, intelligence artificielle, etc.).

Elle peut impliquer également **davantage de temps et de ressources humaines**, notamment pour les diététicien.ne.s ou les séances d'éducation thérapeutique, ce qui pose la question des **moyens nécessaires** pour une implémentation à grande échelle. Si l'investissement initial est plus élevé que pour des recommandations générales, les bénéfices attendus se situent à long terme, en matière de **prévention** et d'années de vie en bonne santé. S'ajoutent des **enjeux éthiques liés à la collecte et à la protection des données personnelles** (RGPD, sécurisation des données), ainsi qu'un **risque d'accentuation des inégalités**, les publics les plus vulnérables étant souvent les plus difficiles à atteindre. D'un autre côté, une approche personnalisée représente une opportunité de pouvoir **cibler les freins et leviers spécifiques** à ces populations. Dans ce contexte, les applications pourraient être une solution complémentaire pour accompagner les professionnels de santé dans leur prise en charge, en leur permettant de récolter les données en vie réelle ; ou pour permettre aux individus de suivre et évaluer leur mode de vie. Plusieurs sont en cours de développement ou d'évaluation dans le cadre de projet de recherche nationaux ou européens.

Le principal enjeu consiste à **concilier des recommandations de santé publique, forcément générales, avec une personnalisation réellement opérationnelle, dans un contexte de ressources limitées**. La nutrition personnalisée est prometteuse, mais son déploiement exige des outils fiables, une protection rigoureuse des données et une attention particulière aux inégalités pour qu'elle bénéficie durablement à tous.

EN PRATIQUE : NUTRITION PERSONNALISÉE, 5 CONSEILS POUR ADAPTER SA PRISE EN CHARGE À L'INDIVIDU

Adapter la prise en charge aux contextes de vie, aux capacités et aux priorités individuelles des patients favorise des changements alimentaires durables, bénéfiques pour la santé et l'environnement. Voici cinq pistes concrètes pour mettre en œuvre cette approche en consultation concernant la nutrition personnalisée.



CONSEILS PRATIQUES

1 Prendre l'état de santé comme point de départ

Pathologies liées à l'alimentation, carences en nutriments, traitements en cours ou antécédents familiaux sont autant de **facteurs susceptibles d'influencer les besoins nutritionnels**, les **contraintes** du quotidien et certaines **réponses physiologiques**. Les **prendre en compte dès le départ** permet d'orienter le suivi de manière plus pertinente et de formuler des recommandations cohérentes avec la situation individuelle du patient.

2 S'appuyer sur les habitudes et contraintes du quotidien

Les comportements alimentaires s'inscrivent dans des **contextes de vie spécifiques**. Rythmes de travail, organisation familiale, contraintes budgétaires ou repères culturels constituent autant de **paramètres à explorer en consultation**. Leur analyse permet d'identifier des leviers d'évolution vers des **habitudes plus saines et durables**, en adéquation avec le mode de vie du patient. Les principes de l'**entretien motivationnel** peuvent vous y aider, découvrez nos tutoriels développés avec le magazine Egora.

3 Instaurer l'idée de progression

Plutôt que de viser d'emblée un objectif optimal — comme atteindre immédiatement cing portions de fruits et légumes par jour — il est souvent plus efficace de **définir des paliers successifs**, ajustés au point de départ du patient. Cette progression graduelle permet d'ancrer chaque évolution avant d'en engager une nouvelle et favorise ainsi **leur inscription dans la durée**.

4 Formuler des objectifs clairs et accessibles

Un objectif a d'autant plus de chances d'être atteint qu'il est **compréhensible** et concrètement **réalisable**. En consultation, aider le patient à **traduire une intention générale en actions simples** et précises facilite le passage à l'action. **Co-construire** des objectifs formulés de manière explicite, adaptés aux capacités de la personne, réduit la complexité perçue et **renforce l'engagement**. Nos outils « Et si on adoptait le réflexe fruits et légumes » peuvent vous aider et ancrer vos conseils dans le concret.

5 Inscrire la démarche dans le temps

Un échange unique suffit rarement pour transformer durablement les habitudes alimentaires. Mettre en place un suivi régulier permet d'apprécier les progrès réalisés, d'aborder les ressentis du patient et d'ajuster les objectifs au fil du temps. Multiplier les points d'étape contribue ainsi à entretenir la motivation et favorise l'ancrage des changements dans la durée.



Plus d'informations

- Notre actualité : Recommandations de santé publique : formuler des objectifs progressifs et atteignables permet de stimuler la consommation de fruits et légumes
- Notre revue : Insécurité alimentaire : développer des approches multi-composantes conçues en réponse aux besoins des personnes
- Notre infographie : Le changement de comportement : un processus personnel et progressif, non linéaire

EN BREF

Suivez l'actualité scientifique sur l'alimentation, la santé, la durabilité et les fruits et légumes avec la veille Aprifel de février 2026.



Crèches : « Yes to veg » améliore la familiarité vis-à-vis des légumes et l'envie de goûter des enfants, mais pas leur niveau de consommation

Le programme « Yes to Veg » visait à améliorer la **fréquence et la diversité de consommation de légumes** chez des enfants issus de zones défavorisées en Ecosse.

Durant 4 semaines, les crèches du groupe intervention ont reçu une **livraison hebdomadaire de légumes frais** à inclure dans les **activités** proposées aux enfants. L'exposition des enfants aux légumes, leur fréquence et variété de consommation ont été recueillies via des questionnaires. L'attitude des enfants a été recueillie via des entretiens (parents et le personnel de crèche) et les observations des chercheurs. A l'issue de l'intervention, **la variété était plus élevée dans le groupe intervention** (5 à 9 légumes différents contre 1 à 4 chez les témoins). Les parents ont également indiqué que les enfants du groupe d'intervention parlaient davantage de légumes à la maison (91% contre 65%) et qu'ils étaient **prêts à essayer les légumes à la maison** (41% contre 34%). Cependant, la consommation de légumes est restée similaire entre les deux groupes.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41346172/>



Sclérose en plaques : les flavonoïdes au cœur de l'effet protecteur du régime méditerranéen ?

Bien que les causes de la sclérose en plaques ne soient pas encore pleinement élucidées, des travaux pointent le **rôle protecteur des régimes alimentaires riches en nutriments**, comme le régime méditerranéen. Afin d'approfondir les mécanismes sous-jacents, une étude cas-témoin a examiné l'association entre l'**apport alimentaire en flavonoïdes** et le risque de **premier diagnostic clinique de démyélinisation du système nerveux central** un signe précurseur courant de la maladie. Ce travail basé sur les données de l'Ausimmune Study montre qu'une consommation totale plus importante de **flavones et flavonols** d'origine alimentaire est associée à une **réduction du risque de démyélinisation du système nerveux central**. Ces composés pourraient, ainsi, contribuer au rôle protecteur du régime méditerranéen dans le risque de sclérose en plaques.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41581288/>



Entretenir des liens avec la nature serait associé à de meilleures habitudes alimentaires

Les **interactions avec la nature** – temps passé en plein air, plantes dans l'environnement domestique etc – sont associées à des effets positifs sur **la santé mentale**. Une étude menée auprès de 300 adultes a exploré le lien entre nature et habitudes alimentaires. Ce travail observe des **relations positives** entre les interactions avec la nature, la **qualité de l'alimentation et la durabilité** des régimes alimentaires. Ces résultats suggèrent que la nature pourrait affecter l'alimentation de quatre manières : 1/ **Détente mentale** : les interactions avec la nature réduirait le stress, favorisant des habitudes plus saines; 2/ **Recherche de santé** : le désir d'être en bonne santé inciterait à se rapprocher de la nature et à faire de meilleurs choix alimentaires ; 3/ **Connexion à la nature** : un lien profond avec la nature stimulerait la consommation de fruits et légumes ; 4/ **Conscience du système alimentaire** : la compréhension des impacts environnementaux encouragerait des choix plus sains. Ce travail invite à **intégrer les relations à la nature dans les interventions** visant à faire évoluer les habitudes alimentaires vers plus de santé et de durabilité.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41581376/>



Le renforcement positif pourrait favoriser la consommation et l'appréciation des légumes chez les enfants.

Une étude néerlandaise a comparé l'effet de **trois stratégies d'exposition** à des légumes peu familiers (carotte violette, betterave jaune, radis bleu et rutabaga) chez 62 enfants (4-6 ans) : exposition simple, exposition associée à un **renforcement positif** (les enfants acceptant de goûter recevant une carte illustrée) et l'exposition avec **renforcement négatif** (le fait de goûter empêche la perte de la récompense). L'acceptabilité et l'appréciation de ces légumes ont été mesurés avant et après **8 jours d'intervention**. Les résultats montrent que **l'exposition associée à un renforcement positif** est la stratégie augmentant le plus la consommation et l'appréciation des légumes peu connus. Le renforcement négatif améliore aussi la consommation, mais dans une moindre mesure.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41577139/>



Le programme TEAM améliore l'alimentation et le statut pondéral d'adolescents en surpoids

Une étude australienne a évalué l'efficacité du programme TEAM, une intervention en ligne de 8 semaines ciblant les adolescents (13-17 ans) en surpoids ou obèses et leur famille. Il inclue des **ressources éducatives variées** sur l'alimentation et l'activité physique, une **boîte à outils** et une séance hebdomadaire de **coaching en ligne**. Son objectif est de donner aux adolescents et à leurs proches les moyens de faire des choix éclairés et d'améliorer la confiance en soi et le bien-être. A l'issue du programme, cette étude identifie chez les 313 adolescents suivis une **diminution de l'IMC**, une **augmentation** des consommations de **fruits, de légumes et d'eau**, une réduction de la consommation de confiseries et aliments à emporter, une augmentation de l'activité physique et une réduction de la sédentarité.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41305560/>