

TRANSFORMER UNE ÉTUDE ÉVALUÉE PAR DES PAIRS EN PETITS CONSEILS NUTRITIONNELS

La dernière étude en date est toujours une nouvelle passionnante pour les professionnels de la santé. Cette étude pourra-t-elle répondre à une question complexe sur un aliment particulier ? Les résultats vont-ils contredire d'autres recommandations alimentaires ? Les scientifiques ont-ils trouvé une grande ou une petite pièce du puzzle permettant de faire avancer la recherche en nutrition ?



Toutefois, l'excitation que nous ressentons en tant que professionnels de la santé est souvent à mettre en parallèle avec la confusion suscitée chez clients et le grand public. « Cette étude signifie-t-elle que je peux manger cet aliment maintenant ? » « Je pensais que ce type d'alimentation était mauvais pour moi, mais maintenant c'est bon ? » « Oh, c'est une nouvelle étude que je ne comprends pas, alors je vais l'oublier ! »

Le fossé entre les deux publics n'a jamais été aussi grand, mais, comme la plupart des choses dans la vie, il est surmontable en le décomposant en petits morceaux. Le but de ce document est de vous donner les compétences nécessaires pour utiliser une étude complexe et rendre les résultats plus faciles à comprendre.

CES TECHNIQUES PERMETTENT DE RENDRE LES RÉSULTATS CLAIRS ET PLUS UTILES POUR UN CLIENT :

- **Expliquez d'abord un des résultats de l'étude**, le plus important.
- **Expliquez comment une recherche s'inscrit dans le cadre d'autres conseils diététiques.** Utilisez une analogie pour décrire la recherche.
- **Ne vous attardez pas trop sur la méthodologie**, vous pouvez ajouter un lien vers une étude dans un article ou un blog (le cas échéant).
- **Expliquez comment le bienfait s'inscrit** dans le contexte des connaissances déjà existantes.
- **Donnez votre avis d'expert et analysez les conclusions de manière critique** ; n'exagérez pas le résultat.
- **Donnez un conseil concret** pour renforcer la pertinence de l'étude.

TRANSMISSION DU MESSAGE

1,6 SECONDE
POUR OBTENIR L'ATTENTION D'UN UTILISATEUR

La durée d'attention disponible pour apprendre de nouvelles informations est plus courte que jamais. Pour obtenir l'attention d'un utilisateur qui fait défiler son fil d'actualité sur son réseau social, une publication ne dispose que de 1,6 seconde – comment pouvons-nous donc rivaliser en utilisant un message nutritionnel aussi compliqué ?

VOICI UNE CHECK-LIST POUR DÉLIVRER DES MESSAGES CLAIRS :

- BRIÈVETÉ :**
Ne dépassez pas 3 phrases ou 20 à 30 secondes pour la présentation de votre étude.
- UN OBJECTIF BIEN DÉFINI :**
Vous êtes l'expert en nutrition et vous pouvez évaluer si une étude a un impact sur les clients et si elle peut les aider à être en bonne santé ou à approfondir leurs connaissances. Donnez les résultats de manière directe et confiante, sans exagérer.
- PERSONNALISÉ :**
Expliquez aux patients comment ils peuvent en tirer profit et apporter un petit changement à leur régime alimentaire ou à leur mode de vie. Si vous suivez personnellement les conseils, donner votre avis rend la recherche plus vivante.
- TERMINER PAR LE CONTEXTE :**
Soyez conscient des limites de la recherche et mentionnez-les si nécessaire – c'est le rôle d'un expert de rappeler au public le contexte plus large d'une nouvelle étude.

COMMUNIQUER SUR LA TAILLE DES PORTIONS À LA MANIÈRE FRANÇAISE

1 PORTION
= 23
AMANDES

Les professionnels de la santé en France sont en concurrence avec de nombreux messages contradictoires sur la taille des portions. Le gouvernement français a récemment réévalué ses recommandations sur la taille des portions de fruits à coques et l'ont fixée à une poignée (environ 23 amandes) par jour. En France, il existe un jeu d'enfants populaire appelé 1-2-3, Soleil ! Pour se souvenir des nouvelles recommandations sur la taille des portions, il peut être utile d'avoir recours à un moyen mnémotechnique amusant consistant à employer l'expression « 1,2,3 Amandes ! » pour expliquer qu'1 portion équivaut à 23 amandes.

METTRE EN LUMIÈRE LA RECHERCHE ET LA SIMPLIFIER

Pour prendre un exemple récent, une étude publiée fin 2019 a établi pour la première fois un rapport entre la consommation d'amandes et la santé de la peau. L'étude pilote, financée par la Collective des amandes de Californie, a démontré comment la consommation d'amandes peut entraîner une réduction des rides du visage chez les femmes ménopausées. Ce document pédagogique se penchera d'abord sur les détails de l'étude, puis partagera des moyens de communiquer les faits sous forme abrégée sans trop simplifier ou mal interpréter le sens.

L'ÉTUDE

Pilot Study Investigates the Effects of Daily Almond Consumption on Facial Wrinkles

Foolad N, Vaughn AR, Rybak I, Burney WA, Chodur GM, Newman JW, Steinberg FM, Sivamani RK. Prospective randomized controlled pilot study on the effects of almond consumption on skin lipids and wrinkles. *Phytotherapy Research*. 2019;1-6. <https://doi.org/10.1002/ptr.6495>.

MÉTHODOLOGIE DE L'ÉTUDE

28 femmes ménopausées en bonne santé ayant une peau de type Fitzpatrick 1 (attrape systématiquement des coups de soleil, ne bronze pas) ou 2 (attrape généralement des coups de soleil, bronze difficilement) ont été assignées au hasard soit à un groupe d'intervention, soit à un groupe témoin.

Les amandes représentaient 20 % de l'apport calorique quotidien total du groupe d'intervention (340 calories/jour en moyenne), soit environ deux portions de 28 grammes. Le groupe témoin a consommé chaque jour un en-cas sans fruits à coques à la place des amandes, dont la valeur calorique était équivalente : barre de céréales, barre énergétique ou bretzels. Il était indiqué à tous les participants de ne pas consommer de fruits à coque ou de produits contenant des fruits à coques pendant la durée de l'étude (à l'exception du snack à base d'amandes pour le groupe d'intervention). À part cela, il leur a été indiqué de maintenir leur apport énergétique quotidien habituel. Après une période de quatre semaines de sevrage alimentaire, les participants ont été répartis au hasard dans l'un des deux groupes d'étude décrits ci-dessus. Les visites d'étude ont eu lieu au départ, à 4 semaines, 8 semaines, 12 semaines et 16 semaines.

Les rides du visage ont été évaluées à l'aide de photographies faciales à haute résolution et d'un modèle facial 3D validé et mesuré au début de l'étude, à 8 semaines et à 16 semaines. La fonction de barrière cutanée a été évaluée par la mesure de la production de sébum et de la perte d'eau transépidermique.

RÉSULTATS

- L'analyse d'images photographiques a montré que le groupe « amandes » présentait des réductions significatives de la largeur et de la profondeur des rides, de 10 et 9 % respectivement, par rapport au groupe témoin au moment de la 16ème semaine ($P < 0,02$).
- Il n'y avait pas de différences significatives dans la production de sébum entre les groupes après 8 et 16 semaines.
- Il n'y avait pas de différences significatives entre les groupes en ce qui concerne la perte d'eau transépidermique (TEWL) par rapport au point de référence après 8 et 16 semaines.
- Il n'y avait pas de changements significatifs par rapport au point de référence dans la fonction de barrière cutanée ($P = 0,65$) entre le groupe « amandes » et le groupe témoin après 16 semaines.

LIMITES

- Le vieillissement étant un processus de longue durée, les résultats de cette étude de 16 semaines peuvent être difficiles à reproduire et à généraliser sur des périodes prolongées.
- Le vieillissement de la peau est également multifactoriel par nature et bien que certains groupes aient été exclus (c'est-à-dire ceux ayant des antécédents de tabagisme), il existe des variations dans les facteurs de confusion liés au vieillissement, tels que la fréquence d'exposition aux UV et le stress émotionnel, qui n'étaient pas couverts par l'étude.
- Cette étude était limitée à l'évaluation cosmétique, car aucun indicateur de la production de collagène n'a été mesuré. L'étude n'a pas évalué les sujets malades ou plus jeunes, les résultats sont donc limités aux femmes post-ménopausées et en bonne santé.
- Il s'agissait d'une étude pilote avec un nombre limité de participants ; les futures études devraient donc se baser sur un plus grand nombre de sujets.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX POINTS À RETENIR ?

Communiquer sur cette recherche peut sembler difficile, car il y a beaucoup d'informations à transmettre et un client peut être dérouté par certaines formulations. Il faut donc commencer par examiner les principales conclusions de la recherche, puis déterminer les détails qu'il est essentiel de retenir et ceux qui peuvent être omis pour communiquer les faits avec précision.

Pour cette étude, les résultats sont probablement plus importants et plus utiles pour un client que la méthodologie. En tant que professionnels de la santé, il est important d'évaluer la rigueur de l'étude et sa solidité, mais les clients ne sont pas forcément intéressés par le fait de savoir s'il s'agit d'un essai contrôlé randomisé ou d'une enquête. Dans ce contexte, que doit savoir votre client ou patient pour comprendre clairement l'étude et son importance ?

VOICI DIFFÉRENTES FAÇONS DE RÉSUMER LES RÉSULTATS EN UN ÉNONCÉ PLUS COURT MAIS PRÉCIS :

- Un en-cas quotidien d'amandes (environ 60 grammes) en lieu et place d'un en-cas sans fruits à coque a amélioré les mesures de la largeur et de la sévérité des rides chez les femmes postménopausées. L'étude, financée par la Collective des amandes de Californie, est la première du genre à examiner les effets des amandes sur la santé de la peau.
- Au bout de quatre mois, l'analyse d'images photographiques a montré des améliorations statistiquement significatives chez les personnes qui mangeaient des amandes par rapport à celles qui n'en mangeaient pas. Pour celles qui en mangeaient, la largeur des rides a diminué de 10 % et leur sévérité, de 9 %.
- Le vieillissement est un processus compliqué dans lequel interviennent de nombreux facteurs, notamment l'alimentation. Ce nouveau travail de recherche sur les amandes montre qu'elles peuvent être un aliment à inclure afin de contribuer à réduire les rides.
- Les amandes sont un aliment sain à inclure dans votre régime alimentaire pour de nombreuses raisons, et la santé de la peau n'en est qu'une de plus. Les fruits à coque fournissent toute une série de nutriments sains, notamment des acides gras essentiels, des fibres et des protéines végétales, et peuvent être incorporés comme en-cas, à raison d'une portion de 28 g ou d'une poignée.



ACTIVITÉ : RÉSUMÉ DE LA RECHERCHE

Essayez de résumer un récent article de recherche de votre choix en suivant les principes de ce document.

EXPLIQUEZ L'UN DES RÉSULTATS DE L'ÉTUDE

COMMENT LA RECHERCHE S'INSCRIT-ELLE DANS LE CADRE D'AUTRES CONSEILS DIÉTÉTIQUES ?

EXPLIQUEZ BRIÈVEMENT LA MÉTHODOLOGIE

QUEL EST L'INTÉRÊT DE LA RECHERCHE ?

DONNEZ VOTRE AVIS D'EXPERT ET ANALYSEZ LES CONCLUSIONS DE MANIÈRE CRITIQUE

FOURNISSEZ UNE RECOMMANDATION CONCRÈTE.