

Mettez fin au combat avec les aliments!

www.MoisdeLaNutrition2017.ca



Mythe ou Réalité ?

Pour mettre fin au combat avec les aliments, il faut tout d'abord avoir l'information juste. Voici donc quelques mythes démystifiés :

Le sel de mer et le sel de table ont les mêmes effets sur la santé → VRAI

Le sel de table et le sel de mer contiennent la même quantité de sodium, soit 2300mg par 5 ml (1c. à thé). La différence entre les 2 formes de sel est au niveau de leur saveur et de leur texture. Le sel de mer est produit par l'évaporation de l'eau de mer chauffée par le soleil. Le goût, la couleur et la taille des cristaux du sel de mer peuvent varier en fonction du lieu d'origine. Comme la consommation excessive de sel favorise le développement de l'hypertension artérielle, allez-y modérément autant avec le sel de table que le sel de mer dans vos plats. Rehaussez plutôt la saveur de ceux-ci avec des fines herbes, des épices, de l'ail, des vinaigres aromatisés, du citron ou de la lime.

Les aliments certifiés biologiques sont meilleurs pour la santé → PEUT-ÊTRE

Plusieurs études ont comparé la valeur nutritive des aliments bios à celle des aliments conventionnels. Certains légumes bios semblaient contenir un peu plus d'antioxydants (vitamine C), de fer et de magnésium, mais en quantité très minime. Cette faible augmentation a peu de chance d'avoir un impact sur votre santé.

Par contre, une production biologique sans pesticides, herbicides, engrais de synthèse et hormones de croissance contribueraient possiblement à la santé des agriculteurs et assurément à celle de l'environnement.

Les légumes et fruits surgelés peuvent être un meilleur choix que les légumes et fruits frais → VRAI

Les fruits et les légumes surgelés sont cueillis à maturité et surgelés très rapidement. Ils gardent donc une grande partie de leur vitamines et minéraux. Le transport et l'entreposage des fruits et des légumes frais en hiver entraînent une perte de ces nutriments. Donc, en hors saison, les fruits et légumes surgelés sont un meilleur choix au niveau nutritionnel.

Mettez fin au combat avec les aliments!

www.MoisdeLaNutrition2017.ca



La banane et le fromage constipent → FAUX

Aucun aliment ne peut être tenu responsable à lui seul de la constipation. La constipation est souvent causée par une hydratation insuffisante, un manque de fibres dans l'alimentation ou un manque d'activité physique.

D'où vient le mythe de la banane qui constipe ?

La banane était souvent utilisée par nos grand-mères pour traiter la diarrhée probablement parce qu'elle contient un type de fibres (solubles) qui aiderait à contrôler la consistance des selles. Mais ces fibres ne constipent pas. Le tiers des fibres contenu dans les bananes sont solubles. Le 2/3 restant est des fibres insolubles qui elles aident à une bonne élimination.

VOUS VOUS QUESTIONNEZ SUR D'AUTRES AFFIRMATIONS PAR RAPPORT À L'ALIMENTATION?

Vérifiez d'abord qui en est l'auteur et s'il repose sur des données scientifiques. Et n'hésitez pas à vous renseigner auprès d'un professionnel de la santé réglementé comme un médecin ou un nutritionniste.

Le titre nutritionniste/diététiste est réservé aux membres de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec (OPDQ). Ces membres détiennent minimalement un baccalauréat en nutrition et sont inspectés régulièrement pour assurer le maintien de leurs compétences. Les nutritionnistes sont les seuls professionnels de la santé reconnus par le Code des Professions comme les spécialistes de l'alimentation et de la nutrition humaine.

Geneviève Chagnon, Dt.P Nutritionniste
CISSS Montérégie-Est, RLS Pierre-De Saurel

Sources crédibles

- **Extenso**
Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal
extenso.org
 - **Science et fourchette**
Annie Ferland, Dt.P.
Nutritionniste et PhD en pharmacie
sciencefourchette.com
 - **Portail Pierre-De Saurel en santé**
pierredesaurelensante.com
 - **Le pharmacien**
Site éducatif et humoristique sur la santé
lepharmacien.com
 - **Agence Science Presse**
Détecteur de rumeurs
sciencepresse.qc.ca
- Pour trouver un nutritionniste en pratique privée près de chez vous :**
opdq.org