



BIEN MANGER AU QUOTIDIEN

PAR CINZIA CUNEO
COLLABORATION SPÉCIALE



PÂTES AUX PALOURDES

320 g	de linguine ou de spaghetti
20 ml	(4 c. à thé) de base d'ail et persil*
900 g	(2 lb) de palourdes, rincées soigneusement
4	gousses d'ail, écrasées
85 ml	(1/3 de tasse) de vin blanc
45 ml	(3 c. à soupe) d'huile d'olive
Sel et poivre au goût	

On cuit les palourdes et les pâtes en même temps, dans deux marmites séparées.

Chauffer l'huile, l'ail et la base d'ail et persil* dans une première marmite à feu moyen. Ajouter les palourdes, couvrir et cuire 4 minutes. Ajouter ensuite le vin, couvrir et cuire encore 3 minutes. Toutes les palourdes devraient alors être ouvertes (si certaines sont fermées, il faut les jeter).

Entre-temps, cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée dans la deuxième marmite. Égoutter les pâtes et les verser sur les palourdes. Poivrer et vérifier l'assaisonnement. En général il n'est pas nécessaire d'ajouter de sel. Bien mélanger et servir sans tarder.

* Consulter le site Internet ci-dessous

PRÉPARATION : 10 MIN
CUISSON : 10 MIN
TOTAL : 20 MIN

410 CALORIES/PORCION
DONNE 4 PORTIONS

PLUS DE DÉTAILS SUR
WWW.SOSCUISINE.COM

ORGANISEZ MOI!

ORGANISATION@JOURNALMTL.COM



LINDA SAUVÉ

auteure du livre *Organise-moi ça!*

PRÉVENTION DU CANCER

La prévention des maladies commence dès la grossesse

L'arrivée prochaine de Noël, fête de la Nativité, représente une bonne occasion de discuter de l'impact de l'alimentation des femmes enceintes sur la santé de leurs enfants à naître.

Dans la première d'une série de trois chroniques, nous vous présentons aujourd'hui un des meilleurs exemples de l'importance d'une bonne alimentation des futures mères : la prévention des anomalies du tube neural par l'acide folique.

Les principaux éléments de notre système nerveux, c'est-à-dire le cerveau et la moelle épinière, commencent à se former très tôt au cours du développement du fœtus. Une des étapes les plus critiques pour que ce phénomène puisse s'accomplir de façon normale est la formation du tube neural, une structure qui joue un rôle absolument essentiel dans le développement du système nerveux. Pour pouvoir accomplir correctement ses fonctions, le tube neural doit absolument se refermer au cours du premier mois de la grossesse. Si la fermeture du tube n'est pas complétée au cours de cette période, il y a apparition d'anomalies graves.

Le spina-bifida (débordement de la moelle épinière hors de la colonne vertébrale) et l'anencéphalie (absence de cerveau) sont les anomalies du tube neural les plus fréquentes, touchant environ 1 enfant sur 1000. Les enfants anencéphales meurent dans l'utérus ou peu de temps après la naissance alors que ceux qui sont touchés par le spina-bifida survivent mais sont souvent affectés par des handicaps physiques importants.

L'ACIDE FOLIQUE À LA RESCOUSSE

On sait depuis une vingtaine d'années que l'alimentation des femmes enceintes joue un rôle important dans le développement des anomalies du tube neural. Par exemple, les femmes qui mettent un enfant atteint d'une telle anomalie ont souvent



RICHARD BÉLIVEAU

DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale



PHOTO LE JOURNAL

■ Une bonne alimentation chez les futures mères est primordiale.

des déficiences importantes en plusieurs vitamines et minéraux dans leur sang, en particulier l'acide folique (vitamine B9), ce qui suggère que la fermeture adéquate du tube neural requiert la présence de cette vitamine.

Plusieurs études ont montré qu'une alimentation riche en acide folique ou encore la prise de suppléments d'acide folique par les femmes enceintes entraîne une diminution marquée de la fréquence des anomalies du tube neural. Par exemple, dans une étude de grande envergure publiée en 1989, les chercheurs ont montré que les femmes qui prenaient des suppléments vitaminiques contenant de l'acide folique pendant les 6 premières semaines de grossesse couraient 75 % moins de risques de mettre au monde un enfant atteint d'anomalies du tube neural que celles qui n'en prenaient aucun.

Ces observations ont entraîné l'implantation de programmes de fortification des produits alimentaires de base dans l'espoir d'augmenter les niveaux d'acide folique dans le sang des femmes en âge de procréer (la farine blanche, la semoule de maïs et les pâtes sont enrichies d'acide folique depuis 1998 en Amérique du Nord). Selon les dernières statistiques, il semble que cette stratégie commence à porter ses fruits car les anomalies du tube neural ont diminué d'environ 15 % depuis le début du programme. Cette baisse est encourageante mais demeure néanmoins en deçà des attentes initiales.

ALIMENTATION OU VITAMINES ?

Pour diminuer encore davantage la

fréquence des anomalies du tube neural, on recommande généralement aux femmes enceintes de prendre des suppléments d'acide folique.

Cependant, les anomalies du tube neural apparaissent entre la troisième et la quatrième semaine de la grossesse, de sorte qu'au moment où une femme apprend qu'elle est enceinte, la prise de suppléments d'acide folique n'aura pas les effets protecteurs escomptés.

Lorsque la grossesse est planifiée, il est possible de réduire les risques d'anomalies en prenant ces suppléments dès l'arrêt de la contraception. Cependant, près de la moitié des grossesses ne sont pas prévues et, en absence de suppléments, une alimentation riche en acide folique peut donc jouer un rôle extrêmement important pour la prévention de ces anomalies.

De toute façon, bien s'alimenter doit toujours faire partie de toute stratégie de prévention des maladies. Les fruits et les légumes ne sont pas seulement des sources de vitamines comme l'acide folique, mais ils contiennent également plusieurs milliers de molécules qui jouent des rôles extrêmement importants dans le maintien d'une bonne santé, et ce, autant pour la mère que pour son enfant.

LES MEILLEURES SOURCES D'ACIDE FOLIQUE

L'acide folique est présent dans un grand éventail d'aliments, mais à des concentrations particulièrement importantes dans les légumineuses et les légumes verts à feuilles (le mot folique provient d'ailleurs du mot latin folium, qui veut dire feuille).

De façon générale, une personne qui consomme 5 portions de fruits et de légumes par jour absorbe environ 0,4 milligramme d'acide folique, mais cette quantité peut être beaucoup plus importante si l'alimentation contient les fruits et légumes qui sont particulièrement riches en acide folique comme les épinards, les asperges, le brocoli ou encore les oranges.

De plus, une grande quantité d'aliments à base de farine sont maintenant fortifiés avec de l'acide folique (céréales à déjeuner, pains, pâtes alimentaires) et fournissent un apport important de cette vitamine.

Dans un tel contexte, la consommation quotidienne de 5 portions de fruits et de légumes permet d'absorber la quantité d'acide folique recommandée pour les femmes enceintes, soit de 0,6 milligramme par jour, et d'ainsi diminuer significativement la fréquence des anomalies du tube neural.

UN TROP PLEIN DE SOUVENIRS

Si les jouets de vos enfants remplissent une chambre au complet ou une partie du sous-sol, il est temps de leur demander quels jouets ils veulent donner.

- Si vous avez gardé tous les vêtements de bébé de vos enfants alors qu'ils sont maintenant à l'école secondaire, il est temps de couper le cordon sentimental et de donner ces vêtements à des jeunes mamans dans le besoin avant qu'ils ne soient inutilisables.
- Si vous gardez tous les dessins que vos enfants ont créés depuis la maternelle, il est temps de faire un tri et de garder

- ceux qui sont les plus significatifs dans un bac refermable à l'abri de l'humidité. Dès que ce bac sera plein, il sera temps de refaire cet exercice.
- Si vous avez tellement de livres que vous devez les entreposer dans des boîtes, il est temps de faire un tri et de laisser aller ces perles à d'autres qui s'en serviront pour évoluer. Bon ménage!

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.