

À LA UNE

PRÉVENTION DU CANCER

Un guide de la route vers la santé...

La publication d'un nouveau Guide alimentaire canadien est toujours importante, parce qu'on y énonce les lignes directrices destinées à préserver la santé de la population.

Résultat d'une concertation entre les spécialistes de la nutrition, de la santé et du milieu industriel, son objectif est de suggérer des recommandations consensuelles sur l'état des connaissances en matière d'alimentation saine. Après les formulaires d'impôt, c'est le document le plus commandé, par les citoyens, auprès des ministères publics.

LES POINTS FORTS

La stratification des besoins selon les groupes d'âge et le sexe est évi-

S'il faut modifier nos habitudes de vie, faisons-le!

demment un progrès majeur, car les besoins nutritionnels évoluent évidemment avec l'âge. Les différences dans la physiologie du corps féminin et du corps masculin impliquent également une

adaptation nutritionnelle que le guide tient en considération.

L'augmentation des portions de légumes et de fruits, pour les adultes, est également une excellente modification, car la recherche médicale des dernières années indique clairement que les molécules phytochimiques qu'ils contiennent ont un rôle majeur dans la protection contre le développement des maladies chroniques, comme les maladies cardio-vasculaires, le cancer et le diabète.

La diversité culturelle des aliments proposés est une excellente initiative et suggère l'importance de la variété alimentaire pour favoriser la créativité et chasser la monotonie de son assiette quotidienne. La nature de la valeur additionnelle de certains aliments est également une



PHOTO D'ARCHIVES JACQUES BOURDON

■ L'augmentation des portions de légumes et de fruits est une excellente modification.

amélioration : on suggère les poissons à chair grasse, source importante d'oméga-3.

Le fait qu'on recommande l'eau pour étancher la soif est également un excellent ajout, car la publicité quotidienne des boissons gazeuses et très sucrées fait oublier à un grand nombre que notre premier réflexe d'hydratation devrait être de boire de l'eau, et que ces produits industriels très caloriques sont une des causes importantes de l'épidémie de diabète de type 2 et d'obésité à l'échelle mondiale.

L'introduction du volet exercice physique est également déterminante, car la balance calorique est la résultante de ce qui est consommé sous forme d'aliment et de ce qui est dépensé sous forme d'exercice. Bouger, jouer, s'activer, voilà d'excellentes suggestions pour contribuer à notre santé.

LES POINTS FAIBLES

On s'étonne de ne pas voir condamner davantage des produits carrément nuisibles pour la santé, comme les charcuteries industrielles. Ces produits riches en sel et en produits cancérigènes (les nitrosamines) n'ont pas leur place dans une alimentation équilibrée et visant la

santé. Surprise également de constater la tiédeur de la recommandation de ne consommer que 50 % des produits céréaliers sous forme de grains entiers.

Les 50 % restants, de farine blanche traitée industriellement, sont très pauvres en principes nutritifs et l'on sent ici qu'un secteur de l'industrie alimentaire a gagné des points au détriment de la santé publique.

La recommandation de deux tasses de lait par jour est également discutable, car la quantité de gras saturés qui y est présent peut représenter 30 % de la dose maximale recommandée. La graine de lin, la meilleure source d'acides gras oméga-3 à courte chaîne, aurait fait bonne figure dans les recommandations, car la carence en oméga-3 est probablement une des plus répandues et des plus importantes pour l'impact sur la santé.

Il eût été pertinent de mentionner les aliments frits sur la liste des mauvaises habitudes alimentaires, car la friture est de loin la pire façon de cuisiner, autant sur le plan des gras inutiles qui sont absorbés par cette méthode que par la formation de substances cancérigènes dans les aliments carbonisés.

On aurait souhaité que les viandes rouges, dont la surconsommation est associée au cancer colorectal, le cancer le plus meurtrier au Canada après celui du poumon, soient présentées distinctement des autres viandes, moins nocives. On a fait une catégorie d'aliments très hétéroclite avec les poissons et les viandes, alors qu'on isole le bagel (!!!) dans les produits céréaliers. Étonnant choix de suggestions...

APPLIQUER CES PRINCIPES POUR VOUS

Dans l'ensemble, voilà une très bonne réforme et une mise à jour des recommandations nutritionnelles. Malheureusement, 62 % des Canadiens et 78 % des Américains ne suivent pas les recommandations qui y sont faites. De plus, 50 % des légumes consommés aux États-Unis sont : les patates frites, les croustilles, les tomates en conserve et la laitue iceberg, nulle sur le plan nutritionnel.

Essayez d'intégrer les principes qui sont présentés dans ce guide. Votre santé est votre bien le plus précieux. Après l'abandon de la cigarette, une saine alimentation est de loin le changement le plus important à réaliser dans sa vie. Redécouvrez le plaisir de bien manger et de partager ces moments avec votre famille et vos amis.

L'alimentation est à la base de la santé et s'il faut modifier nos habitudes de vie, FAISONS-LE, car notre santé en dépend. Bon appétit!



PHOTO ANNIK DE CARUFEL

■ La nutritionniste Chantal Blais, de l'Institut de recherches cliniques de Montréal, est une spécialiste des lipides.

Une place de choix aux bons gras

MONIQUE GIRARD-SOLOMITA

La consommation de graisses «saines» fait partie des recommandations du nouveau Guide alimentaire canadien.

Voilà une amélioration significative, dit la nutritionniste Chantal Blais, spécialiste en lipides à l'Institut de recherches cliniques de Montréal.

C'est tout un changement car auparavant, les lipides, même sains, étaient groupés avec les bonbons, les biscuits et les repas-minute.

«Autrefois, les gras ne faisaient pas partie des quatre groupes alimentaires. Ils étaient passés sous silence. Maintenant, les gras considérés comme bons pour la santé obtiennent une mention particulière», dit-elle.

Ainsi, le nouveau guide recommande de consommer chaque jour de 2 à 3 cuillères à soupe de bons gras.

Par bon gras, on entend les huiles végétales telles l'huile d'olive et de canola, et même celles à base de tournesol dans la mesure où ce sont des gras monoinsaturés.

Margarine

Notre spécialiste en lipides prévient que toutes les margarines ne sont pas bonnes pour la santé. Il faut choisir une margarine molle et non hydrogénée, d'où l'importance de bien lire les étiquettes.

«Si on fait les bons choix de margarine, il est prouvé que cela peut réduire le risque de maladie cardiaque. Il est faux de dire que la margarine est aussi nocive que le beurre, il suffit d'en choisir une qui soit bonne pour la santé», de poursuivre M^{me} Blais.

Pour consommer de bons gras, les consommateurs peuvent se tourner vers certaines vinaigrettes commerciales et certaines mayonnaises préparées à partir d'huile de canola. On peut aussi choisir de faire ses propres vinaigrettes avec une bonne huile.

Si les gras saturés et trans peuvent accroître le niveau de mauvais cholestérol sanguin et favoriser les maladies coronariennes, les gras monoinsaturés et polyinsaturés peuvent servir à réduire le mauvais cholestérol sanguin.

M^{me} Blais rappelle que les bons gras sont un élément essentiel pour la santé. Ils agissent comme un agent isolant et permettent d'absorber certaines vitamines.



RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

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.