

Liste d'ingrédients sous notre loupe

Quelques produits se sont distingués par des listes d'ingrédients enviablés, mais leur teneur en sodium et/ou en gras saturés les ont déclassés de notre palmarès. **Les Pâtes fraîches tortellini à la viande Compliments Simple Naturellement, Cappelletti saucisse italienne Choix du Président et Tortellini saucisse italienne O'Sole Mio** ont en commun une liste d'ingrédients naturelle, sans colorant, sans arômes, ni agents de conservation.



Question de portion

Facile de dépasser la portion suggérée dans le cas de pâtes farcies. Elles affichent une grande densité énergétique (calories par gramme). Plusieurs optent pour des formats familiaux et consomment tout pour deux personnes. Le compte calorique, glucidique et en sodium monte alors rapidement. Prenez plutôt une portion raisonnable et accompagnez le tout d'une belle salade colorée!

Le moins bon choix

Les pâtes Tortelloni saucisse italienne Olivieri sont les pâtes farcies à la viande les plus salées du banc d'essai avec 735 mg de sodium, l'équivalent de 32 % de la VQ. N'oublions pas qu'on ajoute une sauce qui contient aussi du sel ce qui rendra le repas particulièrement riche en sodium. Ce produit est aussi le deuxième plus gras du banc d'essai, puisqu'il contient près de 16 g de lipides par portion. La liste d'ingrédients est décevante avec la présence de colorant, arôme artificiel, sulfites et nitrites.



Des points perdus pour le sodium, le gras total et les gras saturés

Ce sont les pâtes Tortellini saucisse italienne O'Sole Mio qui sont les deuxièmes plus salées du banc d'essai, soit 650 mg (relié à la garniture) et les Tortellini veau et prosciutto Villa Ravioli qui sont les plus grasses, soit 18,5 g de lipides (dont 6,2 g de gras saturés).

Les Raviolis bœuf braisé au jus Olivieri perdent

des points pour leurs teneurs en gras saturés (4,4 g) et en sodium (508 mg) supérieures à la moyenne. Sans surprise, ce produit n'obtient pas de points pour sa liste d'ingrédients. Il contient lui aussi des arômes artificiels, plusieurs additifs et colorants alimentaires. Par contre, ce sont les pâtes les plus riches en fibres du banc d'essai, soit 7 g par portion.



Merci à Chloé Fleurent Grégoire, stagiaire en nutrition, pour sa précieuse collaboration.

À venir :

La semaine prochaine, on analyse le compagnon parfait des pâtes farcies, les sauces Alfredo du commerce passent au banc d'essai.

Pour d'autres conseils : visitez isabellehuot.com

Santé

Faire de l'exercice pour survivre au cancer

RICHARD BÉLIVEAU

Docteur en biochimie, Collaboration spéciale

Une recherche récente rapporte que l'effet protecteur de l'activité physique contre les récurrences du cancer serait causé par une stimulation du métabolisme des lymphocytes T spécialisés dans l'élimination des cellules cancéreuses.

L'exercice régulier représente un des paramètres du mode de vie les plus importants pour la prévention du cancer. D'un côté, les études montrent que les personnes qui sont les plus actives physiquement ont moins de risque de développer au moins 13 types différents de cancers, incluant certains cancers très fréquents comme ceux du sein et du côlon¹.

De plus, il est maintenant clairement établi que les survivants d'un cancer qui font régulièrement de l'exercice sont moins à risque de récurrence et de mourir prématurément de la maladie².

CLIMAT INHOSPITALIER

Des études récentes suggèrent que ces effets protecteurs de l'exercice sur la progression du cancer seraient causés par une modification du microenvironnement dans lequel se trouvent les tumeurs. Par exemple, l'activité physique réduit l'inflammation chronique dans les tissus et prive du même coup les cellules cancéreuses d'un outil indispensable à leur croissance.

Un autre effet de l'exercice physique qui peut contribuer à son action anticancéreuse est son impact positif sur l'activité du système immunitaire. On sait depuis longtemps que l'immunité, et en particulier un sous-groupe de lymphocytes appelés tueurs, joue un rôle très important dans la détection et l'élimination des cellules anormales qui se forment spontanément dans nos tissus. L'activation de ce phénomène, appelé immuno surveillance, par l'exercice pourrait donc jouer un rôle central dans l'effet anticancéreux de l'exercice physique régulier.

IMMUNO SURVEILLANCE ACCRUE

Pour mieux comprendre cette immuno surveillance accrue en réponse à l'exercice, des chercheurs suédois ont séparé des souris atteintes de cancer en deux groupes, soit un groupe où les animaux demeuraient inactifs (contrôle) et un groupe où ils pouvaient s'exercer régulièrement dans une roue d'entraînement.

En accord avec les multiples données accumulées depuis plusieurs années, ils ont observé un important effet préventif de l'exercice sur la progression du cancer, c'est-à-dire que la croissance des tumeurs a ralenti et que la mortalité a diminué chez les animaux entraînés par rapport aux animaux non entraînés.

Cet effet protecteur semble en

majeure partie dû aux lymphocytes T cytotoxiques (tueurs), car l'injection d'anticorps qui bloquent l'action de ces lymphocytes a complètement éliminé l'effet positif de l'exercice sur la croissance et la survie du cancer des souris entraînées. À l'inverse, lorsque les chercheurs ont isolé les lymphocytes T provenant des animaux entraînés et les ont administrés aux souris sédentaires, ils ont observé une diminution de la progression du cancer chez ces dernières.

MÉTABOLISME ALTÉRÉ

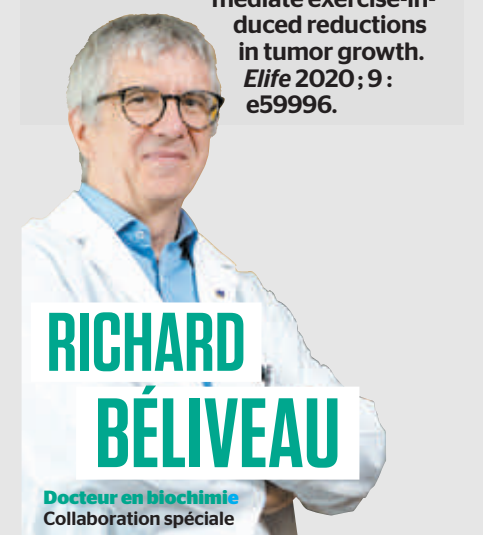
Une analyse plus approfondie suggère que cette action anticancéreuse des lymphocytes T tueurs serait une conséquence des changements métaboliques causés par l'exercice.

En étant plus actives, les cellules musculaires consomment plus d'énergie pour soutenir l'effort et ce métabolisme accéléré génère plusieurs métabolites (provenant du cycle de Krebs, en particulier) qui sont relâchés à des niveaux élevés dans la circulation sanguine pendant l'effort.

Les chercheurs ont observé que certains de ces métabolites, le lactate notamment, modifiaient le métabolisme des lymphocytes T et augmentent leur activité cytotoxique contre les cellules cancéreuses. Il est probable que ce phénomène observé chez les animaux se produise aussi chez les humains, car les mêmes métabolites ont été observés dans le sang d'hommes soumis à un exercice intense (30 min de bicyclette stationnaire à intensité élevée).

Ces résultats nous rappellent qu'il faut cesser de voir l'exercice seulement comme un moyen de brûler des calories.

- (1) Moore SC et coll. Leisure-time physical activity and risk of 26 types of cancer in 1.44 million adults. *JAMA Intern Med.* 2016; 176 : 816-825.
- (2) Cormie P et coll. The impact of exercise on cancer mortality, recurrence, and treatment-related adverse effects. *Epidemiologic Rev.* 2017; 39 : 71-92.
- Rundqvist H et coll. Cytotoxic T-cells mediate exercise-induced reductions in tumor growth. *Elife* 2020; 9 : e59996.



RICHARD BÉLIVEAU

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale