

Quelques conseils pour faire le plein d'énergie

1 Préparer des sandwichs faits de grains entiers avec suffisamment de protéines pour soutenir plus longtemps. Deux œufs ou au moins 60 g de viande, volaille, poisson permettront d'obtenir suffisamment de protéines. Afin d'éviter que le lunch gèle dans la voiture, il est préférable de le mettre dans un grand sac isolant.

2 Pour les skieurs qui désirent un repas chaud, le thermos garni d'une soupe-repas (lentilles, minestrone par exemple) ou d'un plat mijoté (cari de pois chiches, poulet cacciatore, etc.) est toujours une bonne option. S'assurer de réchauffer le thermos 10 min avec de l'eau bouillante avant d'y mettre la nourriture et bien chauffer son repas avant de le mettre dans le thermos. Nos tests maison confirment que le lunch restera chaud 3-4 heures.

3 Les collations sont pratiques et permettent de pallier le manque d'énergie. Parmi les collations qui se glissent dans le manteau de ski : les barres tendres

(optez pour celles qui contiennent moins de 8 g de sucre et 4 g de fibres et plus), les barres de fruits séchés, le fromage emballé individuellement, les petits sachets de pois chiches grillés, les biscuits aux figues, les boules d'énergie à base de dattes).

4 Penser à bien vous hydrater même si la soif est moins présente que durant les sports d'été. Les fontaines d'eau risquent d'être difficiles d'accès, prévoyez apporter de l'eau dans des bouteilles réutilisables. Pensez boire surtout en matinée, car l'eau risque de geler dans votre voiture au bout de quelques heures. On peut aussi traîner avec soi un petit format de 200 ml de jus dilué avec de l'eau (Oasis Hydrafruit). Au retour, pensez à vous réchauffer et vous hydrater avec une boisson chaude (lait chaud à la cannelle, tisane ou un bon chocolat chaud) et faites le plein de carburant avec un souper essentiellement glucidique comme des pâtes nappées de sauce tomates ou encore un risotto. Bonne journée de ski!

Produits pratiques et santé à découvrir

■ Les boules d'énergie **Fit-Fit** sont constituées d'ingrédients de qualité, sans sucre ajouté et sans additifs. Leurs listes d'ingrédients ultra-simples révèlent la présence de purées de dattes ou de figues et de noix (noisette, noix de Grenoble ou noix de coco). Elles fournissent 2 g de fibres par boule. Des disques d'énergie sont aussi super pratiques, car ils se glissent parfaitement dans le manteau de ski. Pour les découvrir : fitfitfit.fit

■ Les barres tendres et protéinées **SnackTonik** se déclinent en six variétés. Elles sont constituées de flocons d'avoine ou de soya et autres ingrédients de grande qualité. On aime cette entreprise d'ici fondée par les sœurs Joubert dans la ville de Québec. La barre protéinée chocolat noir et noix de coco apporte 7 g de protéines et 3 g de fibres. On aime la variété proposée, dont la barre tendre aux framboises. Les barres sont sans arachides, sans produits laitiers, et végétaliennes. www.snackdepot.ca

■ Les « yoyo » aux fruits et légumes de **Bear** se retrouvent dans la section biologique des épicereries. Sans sucre ajouté et sans agent de conservation, ils contiennent 2 g de fibres et 8 g de sucres par sachet de 20 g. Les enfants les adorent! Ils représentent assurément une alternative aux rouleaux de fruits composés essentiellement de sucre, colorants et huile de palme.

Les boules d'énergie Fit-Fit

Les barres tendres et protéinées SnackTonik

Les « yoyo » aux fruits et légumes de Bear

Merci à **Fatima-Zahra Mesnaoui**, stagiaire en nutrition, pour sa précieuse collaboration

Pour d'autres conseils : visitez isabellehuot.com

RICHARD BÉLIVEAU

Docteur en biochimie



La vitamine D diminue la mortalité liée au cancer

Une étude clinique randomisée rapporte que la prise de suppléments de vitamine D diminue le risque de développer des cancers avancés et métastatiques.

Au cours des dernières semaines, on a beaucoup parlé (avec raison) de l'importance de la vitamine D pour réduire les complications sévères de la Covid-19. Plusieurs études ont en effet montré qu'une insuffisance (hypovitaminose) en vitamine D était associée à un risque accru de développer des formes sévères de COVID-19 et de décéder de la maladie.

Par exemple, une étude récente rapporte que les patients atteints de COVID-19 qui présentent une hypovitaminose D lors de leur admission à l'hôpital ont 4 fois plus de risque de décéder de la maladie ⁽¹⁾.

HAUSSE DE SURVIE

Ces résultats spectaculaires ne doivent pas faire oublier que la vitamine D exerce plusieurs autres effets positifs sur la santé, en particulier en ce qui concerne la mortalité associée au cancer ⁽²⁾.

De multiples études ont montré que la vitamine D possède une grande diversité d'actions anticancéreuses directes (inhibition de la croissance cellulaire) ou indirectes (immunomodulatrice, anti-inflammatoire, anti-angiogénique) qui, collectivement, peuvent freiner la progression du cancer et empêcher l'apparition de formes avancées et invasives de la maladie, incluant les métastases ⁽³⁾.

Cet effet protecteur a des bénéfices cliniques évidents : par exemple, une étude a montré que des femmes affectées par un cancer du sein et qui présentent des taux de vitamine D insuffisants (< 50 nmol/L) ont presque deux fois plus de risque de récurrence suite au traitement et de décéder de la maladie ⁽⁴⁾.

RÉDUCTION DE CANCERS AGRESSIFS

Les résultats récemment publiés d'une étude clinique permettent de mieux apprécier ce lien entre la vitamine D et le risque de développer des formes agressives de cancers ⁽⁵⁾.

Dans cette étude randomisée à double-aveugle, 12 938 hommes et femmes âgés de 50 ans et plus ont été séparés au hasard en 2 groupes, soit un groupe placebo et un groupe d'intervention qui recevait 2000 UI/jour d'un supplément de vitamine D3.

Pendant une période de cinq ans, les chercheurs ont par la suite répertorié l'apparition de cancer chez les participants des deux groupes.

Globalement, les chercheurs n'ont pas observé de différence significative dans l'incidence de cancers

totaux entre les deux groupes.

Par contre, et c'est là que les résultats sont intéressants, ils ont noté une diminution significative (17 %) du nombre de cancers avancés et métastatiques chez les participants du groupe vitamine D.

Cette diminution d'incidence de cancers avancés est encore plus importante (38 %) chez les personnes minces (IMC < 25), mais devient non significative (11 %) chez les personnes en embonpoint (IMC 25-29) et disparaît complètement chez les personnes obèses (IMC ≥ 30).

La vitamine D est liposoluble et il est donc probable que la présence d'un excès de graisse chez les personnes en surpoids crée un réservoir qui séquestre la vitamine et diminue sa concentration dans le sang.

Une autre possibilité est que le système immunitaire est souvent dérégulé chez les personnes obèses (les cellules spécialisées dans l'élimination des cellules cancéreuses, notamment) et que ces modifications diminuent l'effet immunomodulateur de la vitamine D.

Quoi qu'il en soit, cette absence de protection observée chez les personnes obèses illustre encore une fois à quel point le surpoids est une condition physiologique anormale, qui peut contribuer au développement de conditions aussi graves que des cancers métastatiques.

Que ce soit pour prévenir les complications de la Covid-19 ou réduire le risque de cancers fatals, la prise de supplément de vitamine D3 (1000 UI et plus) représente donc une intervention simple et peu coûteuse qui permet de compenser la baisse de nos taux sanguins de vitamine D causée par la diminution des heures d'ensoleillement pendant la saison hivernale.

(1) De Smet D et coll. *Serum 25(OH)D level on hospital admission associated with COVID-19 stage and mortality.* *Am. J. Clin. Pathol.*, publié le 25 novembre 2020.

(2) Keum N et coll. *Vitamin D supplementation and total cancer incidence and mortality: a meta-analysis of randomized controlled trials.* *Ann Oncol.* 2019; 30 : 733-743.

(3) Feldman D et coll. *The role of vitamin D in reducing cancer risk and progression.* *Nat. Rev. Cancer.* 2014; 14 : 342-357.

(4) Goodwin et al. *Prognostic effects of 25-hydroxyvitamin D levels in early breast cancer.* *J. Clin. Oncol.* 2009; 27 : 3757-3763.

(5) Chandle PD et coll. *Effect of vitamin D3 supplements on development of advanced cancer: a secondary analysis of the VITAL randomized clinical trial.* *JAMA Netw Open.* 2020; 3 : e2025850.