

Quelques mythes alimentaires

Plusieurs croient que pour être en santé, il suffit de bien manger. C'est un bon début : sans les matériaux physiques de base pour nous réparer, nous régénérer, nous énergiser, on ne fait pas grand-chose...

La difficulté survient quand on cherche c'est quoi, bien manger. C'est une excellente question, à laquelle je ne prétends pas avoir la réponse.

Voici un petit quiz vrai ou faux, question de tester vos connaissances à ce sujet :

1. VRAI ou FAUX:

Pour être en santé, le cholestérol sanguin devrait être moins que 180 mg/DL.

RÉPONSE :

Qui sait ! Toutes causes de décès incluses, le taux de mortalité est plus élevé chez les personnes qui ont un taux de cholestérol inférieur à 180 mg/dL.

(source : *Circulation*. 1992;86(3):1026-1029)

2. VRAI ou FAUX:

Le gras animal cause le cancer et la maladie cardiaque.

RÉPONSE :

La vérité est incertaine. Les gras animaux contiennent plusieurs nutriments qui protègent contre le cancer et la maladie du cœur; de plus, des taux élevés de cancer et de maladie cardiaque sont associés avec la consommation de grandes quantités d'huiles végétales.

(*Fed Proc*. 1978;37:2215)

3. VRAI ou FAUX:

Les enfants bénéficient d'une alimentation faible en gras.

RÉPONSE :

Hmm. On ne sait pas trop. Les enfants qui sont sur un régime faible en gras souffrent de problèmes de croissance et de difficultés d'apprentissage.

(*Food Chem News*. 10/3/94.)

4. VRAI ou FAUX:

Une alimentation faible en gras va vous faire "sentir mieux" et « augmenter votre appréciation de la vie ».

RÉPONSE :

Les régimes faibles en gras sont associés à des taux plus élevés de dépression, de problèmes psychologiques, de fatigue, de violence et de suicide.

(*Lancet* 3/21/92;339)

5. VRAI ou FAUX:

Pour éviter les problèmes cardiaques, on devrait utiliser de la margarine plutôt que du beurre.

RÉPONSE :

Les gens qui consomment de la margarine ont deux fois plus de maladie cardiaque que ceux qui mangent du beurre.

(*Nutrition Week*. 3/22/91;21:12)

5. VRAI ou FAUX:

On ne consomme pas assez d'acides gras essentiels.

RÉPONSE :

On consomme beaucoup trop d'une sorte d'acides gras essentiels, les omega-6. On les retrouve entre autres dans la plupart des huiles végétales. Par contre, on ne consomme pas assez d'une autre sorte d'acides gras essentiels, les omega-3, d'où le battage marketing à cet effet.

(*Am J Clin Nutr*. 1991;54:438-463)

6. VRAI ou FAUX:

Une alimentation végétarienne protège contre l'athérosclérose (durcissement des artères)

RÉPONSE :

En fait, le *International Atherosclerosis Project* s'est rendu compte que les végétariens avaient autant d'athérosclérose que ceux qui mangent de la viande.

(*Lab Invest*. 1968;18:498)

7. VRAI ou FAUX:

L'alimentation faible en gras prévient le cancer du sein.

RÉPONSE :

Qui sait ? Une étude de 1996 montre que les femmes qui ont des diètes faibles en gras (moins de 20% de gras) avaient la même quantité de cancer du sein que les femmes qui en consommaient de grandes quantités.

(*NEJM*. 2/8/96)

Mais qu'est-ce qu'on devrait manger au bout du compte ? La vérité ? Personne ne le sait ! On peut se fier à un livre ou un expert, et un autre va le contredire, avec d'excellents arguments.

Voici notre code de conduite à nous : écoutez votre corps et votre intuition. Si vous mangez quelque chose et que ça vous rend malade, hmm... De même, si vous vous demandez « est-ce que c'est bon pour moi... », la réponse est probablement non !