

## Mars, Mois de la Nutrition

AnneMarie Vaillancourt B.Sc. (Nutr.Sc.), RD

En ce mois de mars 2012, je voudrais clarifier trois questions qui me sont souvent posées afin d'améliorer votre alimentation et bien sûr, votre santé!

### 1- A-t-on besoin de prendre des suppléments de vitamines et minéraux pour être en santé?

La majorité des adultes en santé et consommant au moins 2000 calories par jour ne doivent pas supplémenter leur alimentation lorsque leurs choix proviennent des quatre différents groupes alimentaires (légumes et fruits ; produits céréaliers; laits et substituts; viandes et substituts). À noter que les femmes enceintes, qui veulent devenir enceinte, ou qui allaitent doivent prendre un supplément d'acide folique. Selon le guide alimentaire canadien, un supplément de vitamine D est recommandé pour les personnes âgées de 50 ans et plus. Manger des aliments sains nous fournit non seulement des vitamines et minéraux essentiels mais aussi des glucides, des protéines, des gras essentiels, des fibres alimentaires et plusieurs autres composés phytochimiques bons pour la santé.

### 2- Que sont les composés phytochimiques et quel sont leurs rôles?

On entend de plus en plus parler des composés phytochimiques et **leurs effets bénéfiques sur notre santé**. En effet, ils méritent toute l'attention qui leur est portée! Ce sont des composés chimiques organiques issus seulement des aliments d'origine végétale. Ils ne sont pas des nutriments essentiels pour le corps humain mais ils peuvent **protéger ou prévenir certaines maladies** telles le cancer, les maladies cardiaques, les accidents cérébraux vasculaires, l'arthrite, les maladies dégénératives, le diabète, la haute pression artérielle. On retrouve plus de mille sortes de composés phytochimiques dans les fruits, légumes, grains entiers, noix, thé, herbes et algues marines.

Les plus connus sont les :

- Caroténoïdes présents dans les fruits et légumes oranges et rouges : tomate, pastèque, carotte, patate douce, cantaloup, courge, abricot, pêche, agrume, prune et figue noire; et même dans les végétaux verts foncés comme le kiwi, les épinards, la kale, les herbes vertes auxquelles la chlorophylle cache les pigments rouges.
- Polyphénols (Flavonoïdes et non-Flavonoïdes) provenant des plantes amères et de celles qui brunissent à l'air : soja, légumineuses, olives, brocoli, chou de Bruxelles, chou, chou-fleur, artichaut, oignon, thé, cacao, agrumes, pommes, raisins rouges, autres fruits rouges, grenades, canneberges, noix, orge.

Plusieurs études concluent que consommer les composés phytochimiques en état naturel dans les fruits, légumes, légumineuses, noix et grains entiers est plus bénéfique que de les obtenir en forme de supplément.

### 3- Est-ce que les aliments biologiques (« organic » en anglais) sont vraiment meilleurs pour la santé?

Les produits étiquetés « biologiques » ou « organiques » ont été produit sans engrais ou pesticides de synthèse; sans antibiotiques; et sans hormones de croissance. Certaines études démontrent que le taux d'antioxydants est plus élevé dans les produits biologiques, mais que le contenu en vitamines est généralement semblable. Vous pouvez en sécurité basé votre choix de produits biologiques ou non sur le cout, l'apparence, le gout et la disponibilité des aliments.

À noter que certains produits biologiques sont étiquetés « biologique » mais raffinés en produits peu nutritifs à hautes teneur en calories vides. Alors mieux vaut bien lire les ingrédients et leur valeur nutritive.

À se rappeler aussi que plus de 30 % des Canadiens font de l'embonpoint et que certaines études démontrent que le plus gros apport de calories provient non d'un des quatre groupes alimentaires mais bien des aliments sucrés et du « junk food ». La meilleure recommandation est donc de manger les portions recommandées par le guide alimentaire canadien et de manger une variété de légumes et fruits; de produits céréalier; de laits et substituts; de viandes et substituts.

Pour obtenir une copie du guide canadien alimentaire, visitez [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca).

Adressez toutes questions à [amvnutrition@shaw.ca](mailto:amvnutrition@shaw.ca).