

## Nutri-quiz

Testez vos connaissances en répondant par vrai ou par faux aux questions suivantes portant sur les sujets qui ont été traités dans *Le Clinicien* au cours des années 2001 et 2002.

### Le lait de vache peut être introduit dans la diète de l'enfant dès l'âge de neuf mois.



sanguines qu'il occasionne dans l'intestin du bébé en sont les causes. Même si ces pertes sanguines sont plus courantes chez les enfants âgés de moins de 6 mois, une perte sanguine légère peut encore survenir entre l'âge de 9,5 mois et de 12 mois.

L'introduction précoce du lait de vache est plus fréquente dans les familles à faible revenu puisque son coût est plus faible que celui des préparations lactées. Il n'est donc pas étonnant que l'incidence d'anémie ferriprive y soit plus élevée. De façon optimale, il est recommandé que le lait de vache ne soit introduit dans le régime alimentaire de l'enfant qu'à partir de la deuxième année de la vie. Même si l'enfant consomme déjà des aliments solides avant l'âge de neuf mois, son appétit varie beaucoup pendant cette période. Retarder l'introduction du lait de vache en poursuivant avec une préparation lactée enrichie de fer pourrait compenser pour les inégalités de l'apport alimentaire et assurer une quantité suffisante de fer dans l'alimentation de l'enfant âgé de moins de 12 mois.

Ladouceur, D : Les préparations lactées enrichies de fer : un apport nutritionnel fiable. *Le Clinicien* 17(1):52, 2002.

### L'indice de masse corporelle est le seul guide pour déterminer un surplus de poids chez un patient.

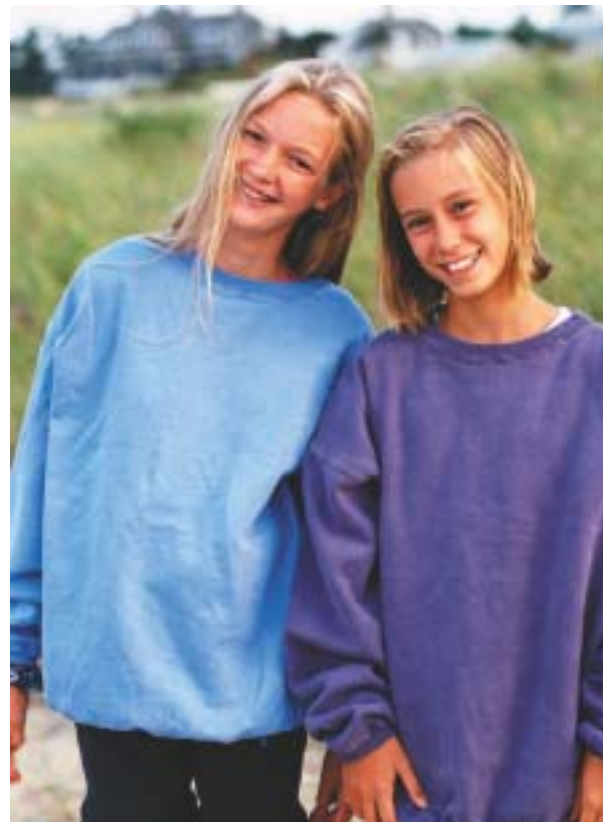
**Faux.** L'indice de masse corporelle ne doit pas être le seul guide pour déterminer le surplus de poids d'un patient, selon le docteur Jean-Pierre Després. Le tour de taille et la graisse viscérale doivent également être pris en considération, car l'obésité viscérale est la forme d'obésité la plus dangereuse pour la santé. Chez la femme, le tour de taille ne devrait pas

dépasser 35 pouces (91 cm) et chez l'homme, 40 pouces (104 cm). En effet, il y a plus de risque d'accidents cardiaques et une incidence plus élevée de diabète de type 2 chez les gens minces dont le tour de taille dépasse les mesures précédemment mentionnées. L'obésité abdominale est associée à une augmentation spectaculaire du taux de risque de maladie cardiaque athérosclérotique (MCA), au diabète de type 2 et à l'hypertension.

Lévesque, D : L'obésité, un problème qui prend de plus en plus de poids. *Le Clinicien* 17(2):56, 2002.

## Afin de perdre du poids ou de le maîtriser, un jeune sur quatre suit une diète ou ne mange pas pendant toute une journée.

**Vrai.** Les trois méthodes que les jeunes mentionnent avoir « souvent » essayées sont les suivantes, par ordre d'importance : les modifications alimentaires, c'est-à-dire « diminuer ou couper le sucre, le gras, les bonbons, les desserts, les chips, etc. » (45 % des jeunes âgés de 13 ans et 47 % de ceux âgés de 16 ans); s'entraîner de façon intensive (26 % des jeunes de 13 ans et 24 % des jeunes de 16 ans) et sauter des repas (15 % des jeunes de 13 ans et de 16 ans). Certains moyens sont quand même utilisés par environ un jeune sur quatre, soit suivre une diète ou ne pas manger pendant toute une journée afin de perdre du poids ou de le maîtriser. Pour un jeune sur cinq, on commence ou recommence à fumer pour les mêmes raisons. Heureusement, peu d'entre eux semblent portés vers les méthodes plus draconiennes comme prendre des coupe-faims ou des laxatifs.



Mongeau, L : « Est-ce que je suis grosse? Lubie d'adolescent ou problème sous-estimé? ». *Le Clinicien* 17(3):51, 2002.

## L'un des effets indésirables majeurs des acides gras *trans* est la perturbation du métabolisme de l'acide linoléique et de l'acide alpha-linolénique

**Vrai.** L'un des effets indésirables majeurs des acides gras *trans* (AGT) est la perturbation du métabolisme de l'acide linoléique (18:2n-6) et de l'acide alpha-linolénique (18:3n-3). L'être humain est en mesure d'élonger et de désaturer l'acide alpha-linolénique en acide eicosapentanoïque et en docosahexaénoïque. L'acide linoléique peut, quant à lui, être converti en acide arachidonique. Les rôles majeurs de ces acides gras insaturés sont la maintenance de l'intégrité des membranes cellulaires, comme constituant de la membrane phospholipidique et comme substrat pour les écosanoïdes tels les prostaglandines, les thromboxanes et les leucotriènes. Les AGT causent la suppression partielle de l'activité des enzymes qui permettent l'élongation et la désaturation des acides gras essentiels menant à la formation des prostaglandines et des thromboxanes perturbant ainsi leurs fonctions au niveau de l'endothélium vasculaire et des plaquettes sanguines. La suppression survient même si l'apport alimentaire est adéquat en acide linoléique. Chez les rats carencés en acides gras essentiels, certains acides gras *trans* sont désaturés et élongés pour produire des acides gras à chaîne longue à structure inhabituelle. Les acides gras *trans* augmentent les besoins en acides gras essentiels et peuvent en aggraver une déficience.



Bernier, V, Lavoie, D : Les acides gras *trans* : attention gras transformés! Deuxième partie. Le Clinicien 17(5):47, 2002.

## Une grande consommation de tomates est associée à une diminution du risque de souffrir d'un cancer du système digestif.



**Vrai.** Une grande consommation de tomates a régulièrement été associée à une diminution du risque de souffrir d'un cancer du système digestif dans des études cas/témoins menées en Italie. Dans une récente étude cas/témoins menée par la *Breast Cancer Serum Bank* de Colombie au Missouri, le seul antioxydant à avoir démontré une association inverse significative

avec le risque de cancer du sein est le lycopène. Dans une étude de cohortes, on a découvert que la concentration sérique du lycopène était inversement en corrélation avec le risque de cancer de la vessie.

Bernier, V, Lavoie, D : Le lycopène : un antioxydant très puissant. Deuxième partie. *Le Clinicien* 16(12):58, 2001.

## Chez les migraineux, la consommation de chocolat, de café, de thé et de colas doit parfois être limitée.

**Vrai.** Les aliments contenant des dérivés de la xanthine (caféine, théobromine) comme le café, le thé, le chocolat et les colas doivent parfois être limités chez les migraineux. Une consommation modérée (deux tasses par jour) semble



habituellement bien tolérée, sauf par des personnes particulièrement sensibles.

Savoie, N, Dagenais, F : Migraine et nutrition : y a-t-il un lien? *Le Clinicien* 16(10):46, 2001.

## L'alcool serait la cause la plus importante d'hypertension artérielle chronique.

**Vrai.** L'alcool serait la cause la plus importante d'hypertension artérielle chronique (10 % des

cas chez les hommes américains d'âge moyen). De plus, une consommation élevée d'alcool chez les individus souffrant d'hypertension artérielle essentielle rend le traitement



beaucoup plus difficile. Une étude effectuée en Finlande a démontré que les alcooliques périodiques avaient une pression systolique plus élevée que les non-buveurs et des pressions diastolique et systolique plus élevées que les buveurs réguliers.

Lavoie, D, Gayraud, H : L'alcool, l'autre côté de la médaille. Deuxième partie. Le Clinicien 16(8):42, 2001.

## Le corps humain n'est pas adapté à la vie contemporaine.

**Vrai.** Notre corps n'est pas adapté à la vie contemporaine. L'environnement est nocif. L'homme moderne vivant dans les pays industrialisés détient ce que l'homme souhaite depuis la nuit des temps : avoir le plus de nourriture possible tout en minimisant au maximum l'effort pour se la pro-

curer. Voilà qu'il en paie le prix. Actuellement, au Québec, 13 % de la population est obèse tandis qu'aux États-Unis, cette proportion atteint 23 % et plus de 50 % de la population souffre d'un surplus de poids. En plus de nuire à l'apparence physique, l'obésité entraîne tout son lot de problèmes médicaux. C'est ainsi que nous constatons chez les personnes obèses une série de maladies et de malaises qui comprend, entre autres, le diabète de type 2, l'hypertension, la dyslipidémie, la résistance à l'insuline, l'essoufflement, l'apnée du sommeil, les accidents cardiaques, l'ostéoarthrite (genoux), les maux de dos et diverses formes de cancer (cancer du sein chez les femmes postménopausées, cancer de l'endomètre ou cancer du côlon).

Lévesque, D : L'obésité, un problème qui prend de plus en plus de poids. Le Clinicien 17(2):56, 2002.

## L'ail a des bienfaits sur les maladies cardiovasculaires.

**Vrai et faux.** Quelques études ont démontré des effets prometteurs de l'ail sur l'agrégation plaquettaire. Des effets plus variables ont été observés sur la viscosité du plasma et l'activité fibrinolytique. De plus, certaines données indiquent que l'extrait d'ail vieilli réduirait l'oxydation des lipoprotéines de basse densité. Par ailleurs, une douzaine d'études ayant porté sur les effets de l'ail sur la glycémie n'ont démontré aucun effet significatif. *Clin*

Trahan, J : L'ail et la santé. Le Clinicien 17(8):29, 2002.