

Josiane Cyr est nutritionniste et directrice du Groupe EFFScience — info@effscience.com

1. Quels sont les effets documentés des probiotiques ?

Les probiotiques, communément appelés « capsules de yogourt », sont des suppléments de bactéries actives que l'on retrouve dans les pharmacies et les magasins de produits naturels. Plusieurs études scientifiques ont démontré leur efficacité pour traiter différents types d'infections. Les probiotiques sont efficaces pour diminuer la fréquence et la durée des diarrhées, telles que les diarrhées infantiles, les diarrhées associées aux antibiotiques (*Clostridium difficile*) et la diarrhée du voyageur. De plus, les probiotiques stimulent la réponse immunitaire par l'activation des macrophages, l'augmentation du niveau des cytokines, l'activation des cellules tueuses et l'accroissement du niveau des immunoglobulines. D'autres effets probables des probiotiques font présentement l'objet de recherches, notamment en qui concerne la prévention des vaginoses post-antibiothérapie, la diminution des symptômes d'allergies, la prévention de divers cancers, la réduction du cholestérol sanguin et le soulagement du syndrome de l'intestin irritable.

2. Est-il vrai que la prise de lycopène est efficace pour prévenir le cancer de la prostate ?

L'alimentation de 47 000 hommes a été scrutée à la loupe au cours d'une étude ayant duré 6 ans et ayant été effectuée par la *Harvard Medical School* et la *Harvard School of Public Health*. Parmi 46 fruits et légumes, on a pu démontrer une relation entre la consommation de tomates, riches en lycopène, et une diminution de l'incidence du cancer de la prostate. Plus la consommation de produits extraits de la tomate était importante, plus le niveau de lycopène dans le sang s'élevait et plus le risque de cancer de la prostate diminuait. Cette étude a également révélé qu'une transformation des tomates et des produits dérivés de la tomates par la chaleur augmente la capacité d'absorption du lycopène dans l'organisme.

3. Quelle est la différence entre une huile de première pression à froid et une huile ordinaire ?

L'extraction d'une huile de première pression à froid s'effectue à l'aide d'une presse mécanique, et ce, sans chauffage préalable des grains. L'huile est ensuite filtrée et embouteillée. L'huile commerciale implique quant à elle un préchauffage des grains à haute température et une extraction par pression, généralement effectuée à l'aide de solvants chimiques (principalement l'hexane). S'ensuivent des étapes de filtration ou d'élimination du solvant, de dégomme, de neutralisation à la soude, de décoloration, de désodorisation, de refroidissement et d'embouteillage. Les huiles de première pression à froid renferment davantage de vitamine E et d'acides gras essentiels que les autres huiles. De plus, les huiles non raffinées contiennent de petites quantités de phytostérols et de pigments, dont la chlorophylle et les caroténoïdes. *Clin*

Références disponibles — contactez *Le Clinicien* à : clinicien@sta.ca