Questions en nutrition

Josiane Cyr est nutritionniste et directrice du Groupe EFFIscience — info@effiscience.com

1. Les suppléments vitaminiques sont-ils recommandés aux enfants en bonne santé?

Selon l'Enquête Santé Québec réalisée en 1991, les enfants et les adolescents présentent des risques élevés de souffrir de carence de certains nutriments, notamment en ce qui a trait aux vitamines du goupe B, à la vitamine D, au calcium et au fer. Même si un enfant semble être en bonne santé, cela ne signifie pas qu'il assure tous ses besoins alimentaires. Bien qu'il n'y ait pas de consensus scientifique à ce sujet, certains experts croient qu'il peut être souhaitable de faire prendre un supplément de vitamines aux enfants. Le Docteur Walter Willett, professeur de médecine à la *Harvard Medical School*, est de cet avis. Selon le Docteur Willett, prendre une capsule de vitamines de base (avec minéraux, au besoin) ne remplace pas une alimentation équilibrée, mais cela assure une protection contre certaines carences alimentaires.

2. A-t-on déjà mené des études concernant les bienfaits des gras oméga-3 auprès des patients atteints de sclérose en plaques?

Peu d'études cliniques à double insu ont été effectuées au sujet des bienfaits des gras oméga-3 chez les personnes atteintes de sclérose en plaques (SP). Une étude a cependant permis d'observer un niveau d'oméga-3 plasmatique inférieur aux valeurs normales chez ces patients.

Une recherche, toutefois de faible envergure (12 patients), suggère que la prise de suppléments contenant des acides gras oméga-3 provenant d'huile de poisson pourrait réduire les poussées de SP. Une autre étude, menée auprès de 16 patients, a démontré une réduction significative du nombre moyen annuel de poussées de SP à la suite de la prise de suppléments de vitamines et d'oméga-3 d'origine marine (0,9 g par jour). Ces quelques recherches laissent entrevoir un rôle potentiellement bénéfique des gras oméga-3 sur le bien-être des patients atteints de SP.

3. Quels sont les effets négatifs et positifs du café sur notre organisme?

Plusieurs études épidémiologiques ont tenté de relier la consommation de café à divers problèmes de santé. Cependant, peu d'entre elles ont réussi à établir définitivement de tels liens. On sait toutefois que le café augmente la tension artérielle ainsi que, de façon modérée, le risque de souffrir du cancer du poumon. Bien qu'une consommation excessive de café (plus de quatre tasses par jour) semble augmenter le risque de cardiopathie, d'autres études remettent en question ce postulat. D'un autre côté, la consommation de café est associée, entre autres, à une réduction du risque de calculs rénaux, de maladie de Parkinson et de suicide. De plus, le café fort agit comme bronchodilatateur et aide à prévenir les crises d'asthme. D'autres études devront cependant être menées afin de valider ces informations. *Clin*

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