Questions en nutrition posées par vos patients

1. Quelle huile doit-on privilégier pour la cuisson des aliments?

L'huile d'olive représente l'une des meilleures huiles pour l'organisme, mais elle ne contient pas les acides gras polyinsaturés essentiels au bon fonctionnement de l'organisme, comparativement à l'huile de canola. Voilà pourquoi l'on conseille aux gens qui consomment de l'huile d'olive de combiner celle-ci avec une huile de canola. Il est intéressant de noter que l'huile de canola et l'huile d'olive peuvent être chauffées sans problème, tandis que l'huile de noix et de soja ne doivent pas être utilisées pour la cuisson des aliments. On réserve donc ces dernières à l'assaisonnement de la nourriture.

Comme pour tout aliment, la modération est la clé d'une santé optimale. L'huile apporte beaucoup de calories (9 calories par gramme), alors il est préférable de ne pas en abuser.

www.servicevie.com

2. Que puis-je faire pour perdre du poids?

Le fait de changer certaines habitudes quotidiennes peut contribuer à la perte de poids.

- Déjeunez tous les matins, en n'oubliant pas de consommer des protéines (œuf, fromage, noix, etc.).
- Mangez suffisamment : ne consommez pas moins de 1 200 calories par jour, sinon vous perdrez du muscle!
- Bougez après les repas : allez marcher à l'extérieur pendant 30 minutes.
- Mangez des glucides complexes, comme les céréales à grains entiers, les fruits et les légumes.
- Soupez au moins quatre heures avant de vous coucher.
- Mangez trois petits repas et trois petites collations santé au cours de la journée.
- Buvez beaucoup d'eau (un à deux litres par jour) et évitez de boire du café.
- Faites 30 minutes d'exercice à tous les jours.
- Respirez profondément à chaque heure.

www.servicevie.com

3. La polyarthrite rhumatoïde peut-elle être causée par une allergie alimentaire?

Certaines études ont démontré que cette maladie pourrait résulter d'une allergie à certaines substances alimentaires, à des pesticides, à des fertilisants ou à des additifs, mais ces essais n'ont cependant pas fourni de résultats concluants.

Il existe même une diète, nommée la diète *Dong*, dont les adeptes croient que les fruits citrins, le chocolat et les épices aggraveraient les symptômes de la polyarthrite rhumatoïde.

Les acides oméga-3 (acide linolénique) sont bénéfiques pour diminuer l'inflammation causée par la maladie. Vous en consommerez en mangeant du poisson, des œufs enrichis d'oméga-3 et des graines de lin, entre autres. Il est fortement suggéré de consulter un allergologue afin d'obtenir un diagnostic d'allergie de départ clair si vous soupçonnez qu'il pourrait s'agir de la cause de la polyarthrite dont vous souffrez. *Clin*

www.servicevie.com