Questions en nutrition

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

1. Dans le domaine de la psychiatrie, quels acides gras oméga-3 sont reconnus pour avoir un effet bénéfique sur la dépression et à quelle dose?

Selon David Servan-Schreiber, psychiatre et auteur du livre *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, les études suggèrent qu'il faut prendre une dose de 1 000 à 2 000 mg (1 à 2 g) par jour de l'acide gras essentiel EPA (acide eicosapentaénoïque). Cet acide gras semble être le plus efficace pour les problèmes liés au stress, à l'anxiété et à la dépression. Le DHA (acide docosahexahénoïque), contenu dans l'huile de poisson, par exemple, ne semble pas aussi efficace en ce qui a trait à la santé émotionnelle, mais jouerait un rôle structural pour les neurones. En somme, plus le rapport EPA/DHA est élevé, plus on observe des effets positifs sur l'humeur.

2. Comment savoir si un aliment est plus sucré ou plus gras que ce que l'on recommande?

Il n'existe malheureusement pas de normes universelles pouvant s'appliquer à tous les aliments. Cependant, le *Guide d'étiquetage et de publicité sur les aliments 2003,* publié par le gouvernement fédéral, donne certaines indications sur les quantités de nutriments à respecter pour émettre des allégations, par exemple sur les quantités de gras à ne pas dépasser pour qu'un produit soit étiqueté « faible en gras », soit 3 g de matières grasses. Voici d'autres exemples non tirés du Guide. Pour choisir de « saines » céréales pour le déjeuner, il est admis que l'on devrait en rechercher une sorte ayant au moins 3 g de fibres, au plus 5 g de sucre (10 g si elle contient des fruits) et au moins 3 g de protéines. Pour un plat surgelé, qui devrait nous rassasier jusqu'au prochain repas, je recommande d'avoir au moins 16 g de protéines, soit l'équivalent de 50 g ou 2 onces de viande. Notez qu'un carré de beurre tel qu'on en voit dans les restaurants contient 4 g de gras et qu'un sachet de sucre renferme 4 g de sucre.

3. Comment peut-on prévenir les allergies chez l'enfant?

On sait que l'allaitement réduit les risques d'allergies chez l'enfant en renforçant les défenses immunitaires encore immatures du nourrisson. Une étude récente a démontré que la prise de probiotiques (suppléments de bactéries actives) par la mère était associée à une diminution significative de l'apparition d'eczéma atopique chez l'enfant. En effet, à l'âge de 2 ans, seulement 15 % des enfants allaités par des mères recevant des probiotiques souffraient d'eczéma, comparativement à 47 % des enfants de mères recevant le placebo. Cet effet protecteur demeure jusqu'à l'âge de 4 ans, alors que 26 % des enfants des mères du groupe « probiotiques » souffrent d'eczéma contre 46 % chez les enfants des mères du groupe « placebo ». Cette protection accrue serait liée à une stimulation des immunoglobulines IgA, que les probiotiques ainsi que l'allaitement contribueraient à augmenter. *Clin*

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