Questions en nutrition

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

1. Quels conseils peut-on donner à un patient atteint de diverticulose?

Dans la phase aiguë, sont recommandés un régime liquide strict ou *nil per os*, selon l'importance des symptômes, progressant ensuite vers une alimentation restreinte en fibres et en résidus pour une durée limitée.

Lorsque les symptômes aigus se sont résorbés, on doit amener le patient à adopter progressivement une alimentation riche en fibres et à bien s'hydrater, afin de prévenir les épisodes de diverticulite. Les fibres insolubles semblent particulièrement indiquées, notamment la cellulose. Certaines recherches récentes soulèvent l'hypothèse d'une inflammation chronique résultant de changements de la microflore intestinale dus, notamment à un déficit en fibres.

2. Quels sont les aliments qui contiennent le plus d'antioxydants?

On sait que plusieurs des antioxydants contenus dans les fruits et les légumes sont en fait des pigments. C'est pourquoi on recommande de consommer des fruits et des légumes aussi colorés que possible et de diversifier les couleurs au maximum.

Or, lorsqu'on évalue le potentiel antioxydant selon la capacité d'absorption des radicaux oxygène (CARO), l'aliment qui se retrouve en tête de liste pour sa teneur en antioxydants est l'ail. Viennent ensuite dans l'ordre :

- le chou frisé (kale)
- les fraises
- les épinards
- les choux de Bruxelles
- les prunes
- la luzerne
- le brocoli.

3. En quoi consistent les gras trans et où les retrouve-t-on?

Les gras trans sont fabriqués à partir des huiles polyinsaturées. Le processus d'hydrogénation fait entrer les molécules d'hydrogène au niveau des doubles liaisons, ce qui permet de saturer la molécule de gras. Cependant, il se produit lors de l'hydrogénation une inversion de certaines molécules en la forme chimique trans. Or, ces gras trans résistent à plusieurs transformations enzymatiques et sont hautement athérogènes, deux fois plus que les gras saturés.

En effet, les gras trans augmentent le cholestérol LDL, tout en réduisant le HDL. On retrouve le gras trans sous l'appellation de « shortening » ou encore « huile végétale hydrogénée ». Les produits qui en renferment le plus sont les margarines ordinaires, les croûtes de tartes et de pâtés, les pâtisseries feuilletées, les craquelins, les sauces en enveloppes et certains desserts. *Clin*

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