

Josiane Cyr est nutritionniste et directrice du Groupe EFFScience — [info@effscience.com](mailto:info@effscience.com)

### 1. Les phytostérols sont-ils réellement efficaces pour réduire le taux de cholestérol dans le sang?

Les phytostérols sont des composés lipidiques d'origine végétale dont la structure s'apparente grandement à celle du cholestérol. Des essais cliniques effectués auprès d'êtres humains ont démontré que la prise quotidienne de 1,5 à 2,0 g de phytostérols réduit le niveau de lipoprotéine de basse densité de 8 à 15 %, ce qui diminue les risques de souffrir de maladies cardiovasculaires. Les phytostérols agissent au niveau des intestins en y réduisant l'absorption du cholestérol. Les stérols végétaux n'entraînent pas d'effets indésirables. De plus, les bienfaits qu'ils procurent au niveau de la lipémie apparaissent rapidement : ils agissent entre une à deux semaines après le début de leur utilisation. Les phytostérols peuvent être utilisés de façon complémentaire à un traitement médicamenteux ainsi qu'à des changements apportés aux habitudes de vie.

### 2. Que doit-on penser des diètes très faibles en glucides?

Les diètes réduites en glucides sont de plus en plus populaires, bien que leur efficacité à long terme et leur innocuité n'aient pas encore été démontrées. Toutefois, 2 études publiées en 2003 dans le *New England Journal of Medicine* font état d'une certaine efficacité de ces pratiques. On a constaté que, durant une période de six mois, les sujets perdaient davantage de poids avec ce type de diète qu'avec une diète réduite en gras. On a également observé une amélioration du niveau des triglycérides et de la sensibilité à l'insuline. Cependant, après une période d'un an, il n'existait plus de différences significatives entre ces deux approches en terme de perte de poids. La diète faible en glucides présentait tout de même certains avantages au niveau de la réduction des facteurs de risque cardiovasculaires. D'autres études devront toutefois être entreprises afin de pouvoir recommander définitivement ce type de diète.

### 3. Quels nutriments, mis à part le calcium, aident à prévenir l'ostéoporose?

Certaines études publiées au cours des dix dernières années ont démontré un lien entre une consommation élevée de fruits et de légumes et une diminution du risque de souffrir d'ostéoporose. En effet, certains nutriments présents dans ces aliments pourraient jouer un rôle au niveau de la stabilité de la masse osseuse par une réduction des pertes urinaires de calcium. Ces nutriments, notamment le magnésium, le potassium, le zinc, la vitamine C et la vitamine K, joueraient un rôle dans le maintien de l'équilibre acidobasique de l'organisme. Or, le squelette pourrait servir de tampon en fournissant du calcium à l'organisme lorsque la production nette d'acide est élevée, ce qui semble être le cas avec les habitudes alimentaires nord-américaines typiques. Ainsi, une alimentation saine avec apports élevés en fruits, en légumes et en protéines végétales, ainsi qu'avec un apport modéré en protéines animales, en sucre et en alcool pourrait contribuer à une meilleure qualité de la masse osseuse. *Clin*

Références disponibles — contactez *Le Clinicien* à : [clinicien@sta.ca](mailto:clinicien@sta.ca)