Questions en nutrition

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

1. Quels sont les aliments à éviter pour les patients atteints de la maladie de Crohn?

- On sait que certains facteurs liés à l'alimentation sont associés à une plus grande incidence de maladies inflammatoires de l'intestin (MII), notamment une consommation élevée de sucrose, de glucides raffinés et de gras oméga-6, ainsi qu'une consommation réduite de légumes et de fruits.
- De plus, la présence de microparticules inorganiques, d'additifs et d'agents anti-agglomérants est également soupçonnée de se combiner avec des bactéries pour former des particules antigéniques dans la lumière intestinale. Par ailleurs, bien que les chercheurs ne soient pas tous unanimes à ce sujet, plusieurs s'entendent pour dire qu'une diète d'exclusion peut s'avérer bénéfique pour les personnes atteintes de MII.
- Les aliments les plus souvent sources d'intolérance alimentaire sont :
  - Les grains céréaliers
  - Les produits laitiers
  - Les levures.
- L'approche suggérée par la Dre Janice Vickerstaff Joneja, de l'Université de Colombie-Britannique, consiste à éliminer à long terme les céréales contenant du gluten (blé, orge, seigle, avoine, etc.) et le maïs, tous les produits laitiers ainsi que les levures alimentaires.
- Il est évidemment fortement recommandé que les patients soient suivis par une diététiste-nutritionniste expérimentée pour intégrer les nouvelles habitudes au quotidien et maintenir leur équilibre alimentaire.

2. Quels sont les rôles joués par le magnésium et quelles en sont les meilleures sources?

- Le magnésium participe à la conversion des protéines, des glucides et des lipides en énergie, à la relaxation musculaire et la régulation du rythme cardiaque.
- Son rôle est complémentaire à celui du calcium, c'est pourquoi un excès de ce dernier peut produire des symptômes similaires à ceux d'une déficience en magnésium. Les facteurs liés au mode de vie, tels le stress émotionnel et physique augmentent les besoins en magnésium, et on croit que les apports recommandés seraient insuffisants pour plusieurs personnes.
- Un déficit en magnésium semble accroître les difficultés respiratoires telles que l'asthme et l'apnée.
- Parmi les signes pouvant indiquer une carence en magnésium, citons : l'arythmie, les spasmes musculaires, l'hypertension, la faiblesse musculaire, les troubles digestifs, la dépression, la confusion, le changement de personnalité, la perte d'appétit et la nausée.

  Les meilleures sources sont :
  - Les noix
  - Les légumineuses
  - Les grains céréaliers entiers
  - Les légumes verts feuillus
  - Les fruits de mer. *Clin*

Faites-nous part de vos questions en nutrition à ***clinicien@sta.ca*** et nous tâcherons d'y répondre dans *Capsules à croquer*!

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