## Questions en nutrition

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

## 1. Est-ce qu'un excès de fibres pourrait entraver l'absorption des nutriments ?

Les adultes nord-américains consomment en moyenne entre 10 et 18 gr de fibres quotidiennement; ce qui est nettement en deçà des 25 à 35 gr recommandés. Si certaines études portant sur les phytates et l'assimilation des minéraux ont initialement soulevé quelques inquiétudes, l'opinion des experts à leur sujet tend à se modifier.

Quelle que soit notre alimentation, nous n'assimilons qu'une fraction des minéraux présents dans les aliments. Plusieurs facteurs peuvent influencer le degré d'absorption des minéraux, dont l'apport en fibres. Il est préférable d'obtenir les fibres des aliments végétaux (légumineuses, noix et graines, grains entiers, légumes et fruits) plutôt que des suppléments. De cette façon, on ne risque pas de trop en consommer.

Un excès de suppléments de fibres peuvent occasionner certains effets indésirables, surtout si l'individu ne consomme pas assez d'eau. D'autre part, d'importantes quantités de fibres en suppléments (le son de blé, par exemple) ne peuvent se substituer à une riche variété de fibres provenant des aliments, chaque type de fibres jouant un rôle spécifique.

Des spécialistes affirment qu'un apport en fibres excédant 40 gr par jour n'offre aucun avantage. L'apport en fibres maximal recommandé se situe à 54 gr de fibres par jour, provenant d'une alimentation variée et équilibrée.

## 2. Quand doit-on envisager de prescrire des médicaments dans les cas d'intolérance au glucose (glycémie à jeun entre 6 et 7) ?

Selon les **Lignes directrices canadiennes 2003 sur le diabète**, la prise en charge pharmacologique du diabète de type 2 dans le cas d'une hyperglycémie légère (A1c < 9 %) est recommandée, si les modifications des habitudes de vie n'ont pas été suffisantes pour amener une normalisation de la glycémie en deux à trois mois.

Notez que l'intolérance au glucose est définie par une glycémie deux heures post 75 gr de glucose entre 7,8 et 11 mmol/L. Les recherches ont démontré que l'intervention nutritionnelle d'une nutritionniste ainsi que l'introduction de l'activité physique pouvaient ensemble prévenir efficacement l'évolution vers le diabète. Dans le cas d'une intolérance au glucose, une médication peut être associée à une intervention sur les habitudes de vie, selon le profil du patient. *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**