

Capsules à croquer

Questions en nutrition
fréquemment posées par vos patients

1. Est-ce vrai que la consommation de viande augmente les risques de souffrir du cancer du sein?

Non. La consommation de gras et de protéines d'origine animale n'a pas démontré de lien important quant au risque de souffrir d'un cancer du sein : les femmes qui mangent de la viande en grande quantité affichent le même facteur de risque que celles qui n'en consomment que rarement et que les végétariennes. La cuisson de la viande a toutefois une incidence sur les risques d'être victime d'un tel cancer.

<http://www.realage.com>

2. On dit que les vitamines C et E préviennent l'athérosclérose. Qu'en pensez-vous?

Les enfants et les jeunes adultes qui, à cause de facteurs héréditaires, souffrent d'un taux élevé de cholestérol, réduisent leur risque de présenter un jour une obstruction des artères en prenant de la vitamine C et E, ont révélé certains chercheurs.

Ces vitamines facilitent le débit sanguin dans les artères et peuvent ainsi prévenir les lésions menant à l'athérosclérose, ont signalé ces chercheurs.

Dans la revue *Circulation*, on pouvait lire qu'un groupe de chercheurs de l'Université de la Californie à San Francisco affirment que cette étude est la première à mettre en lumière le fait que ces vitamines peuvent améliorer l'état des lésions.

<http://www.realage.com>

3. Je me sens déprimé depuis quelque temps. Cela pourrait-il être dû à mon alimentation?

Au saut du lit, le fait de siroter un verre de jus d'orange, riche en acide folique, pourrait bien vous donner une raison de sourire.

En effet, une diète comportant beaucoup d'aliments riches en acide folique, comme le jus d'orange, favorise la maîtrise du taux d'homocystéine. Des scientifiques ont récemment établi un lien entre le taux d'homocystéine chez une personne et l'état émotif de celle-ci. L'étude révèle que les gens qui présentent un taux d'homocystéine sanguin élevé sont plus susceptibles de souffrir de dépression. *Clin*

<http://www.realage.com>

Conseiller médical : François Gilbert, M.D., M. Sc., FRCPC, adjoint de clinique, Université de Montréal, et endocrinologue, Hôpital Maisonneuve-Rosemont.