

## MYTHES ET RÉALITÉS

### À PROPOS DE L'ALIMENTATION

RÉPONSES EN PAGE 39

PAR JOËL BRODEUR, INF., M.SC.

Plus de 400 ans avant notre ère, Hippocrate, considéré comme le père de la médecine, disait : « Que ton aliment soit ton médicament ». Cette déclaration démontre bien l'importance de l'alimentation pour la santé. Nombreux sont les mythes à ce sujet. Voyons si vous saurez différencier le vrai du faux.

#### VRAI ou FAUX

- |  |                       |                       |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Les noix et le maïs soufflé augmentent l'incidence des diverticulites.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Une personne qui a un taux élevé de cholestérol ne devrait pas consommer plus d'un œuf par semaine.               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Il n'est pas nécessaire de boire huit verres d'eau par jour pour bien s'hydrater.                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Les aliments « bio » sont plus nutritifs.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Dans un établissement de santé, une infirmière peut modifier la texture de la nourriture d'un client dysphagique. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

# À PROPOS DE L'ALIMENTATION

VRAI ○ ou FAUX ○ RÉPONSES DE LA PAGE 11

PAR JOËL BRODEUR, INF., M.SC.

Plus de 400 ans avant notre ère, Hippocrate, considéré comme le père de la médecine, disait : « Que ton aliment soit ton médicament ». Cette déclaration démontre bien l'importance de l'alimentation pour la santé. Nombreux sont les mythes à ce sujet. Voyons si vous saurez différencier le vrai du faux.

## 1. Les noix et le maïs soufflé augmentent l'incidence des diverticulites.

**Faux** - Le résultat d'une vaste étude menée auprès de plus de 47 000 sujets a révélé qu'il n'y avait aucun lien entre la consommation des noix ou du maïs soufflé et les diverticulites, ni avec le saignement de diverticules existants.

## 2. Une personne qui a un taux élevé de cholestérol ne devrait pas consommer plus d'un œuf par semaine.

**Faux** - Les recommandations actuelles précisent plutôt un œuf par jour. Le lien entre le cholestérol consommé par un individu et son cholestérol sanguin est contesté par plusieurs études sérieuses. L'une d'entre elles a même démontré qu'il n'y avait aucun lien entre la consommation d'œufs et l'incidence de maladies cardiovasculaires. L'œuf aurait très peu d'influence sur le cholestérol à moins d'avoir une prédisposition génétique exceptionnelle.

Si vous souffrez de cette prédisposition, et qu'un professionnel de la santé vous ait recommandé de restreindre votre consommation d'œufs, sachez qu'il existe des alternatives. Ainsi, il est possible de faire des omelettes en retirant quelques jaunes ou d'augmenter le volume de vos omelettes, sans en augmenter le contenu en gras et en cholestérol, en utilisant des œufs liquides. Ces mélanges sont offerts sous différentes formes allant de l'œuf entier au blanc seulement.

## 3. Il n'est pas nécessaire de boire huit verres d'eau par jour pour bien s'hydrater.

**Vrai** - Le chiffre traditionnel de huit verres d'eau est une représentation de l'apport quotidien total en liquide nécessaire pour un individu moyen. Cependant, une portion importante des liquides absorbés provient de l'alimentation, soit principalement des fruits et des légumes. Il faut donc en tenir compte. Par contre, ce mythe a l'avantage de stimuler une consommation plus importante, ce qui est une bonne chose en soi.

## 4. Les aliments « bio » sont plus nutritifs.

**Faux** - La consommation d'aliments biologiques est une pratique responsable pour la planète, car elle n'implique pas de produits chimiques et aurait un impact moins dommageable sur les écosystèmes que l'agriculture conventionnelle. Cependant, la valeur nutritionnelle des aliments issus de l'agriculture biologique ou conventionnelle est équivalente et l'avantage du « bio » n'a pas été démontré.

## 5. Dans un établissement de santé, une infirmière peut modifier la texture de la nourriture d'un client dysphagique.

**Vrai** - Le champ d'exercice de l'infirmière est très large et l'activité d'évaluer la condition physique et mentale d'une personne symptomatique comprend l'alimentation. Si l'état du client l'exige, l'infirmière peut modifier la texture de la nourriture afin d'assurer sa sécurité. Elle doit bien sûr détenir les compétences nécessaires, et faire appel à une autre infirmière ou à un autre professionnel si l'état du client l'exige, tout en s'assurant de respecter l'organisation des services professionnels de son organisation.

### Références

1. Strate, L.L., Y.L. Liu, S. Syngal, W.H. Aldoori et E.L. Giovannucci. « Nut, corn, and popcorn consumption and the incidence of diverticular disease », *Journal of the American Medical Association*, vol. 300, n° 8, 27 août 2008, p. 907-914.
2. « Understanding cholesterol levels—Patient education », in Kasper, D.L., E. Braunwald, A.S. Fauci, S.L. Hauser, D.L. Longo et I.L. Jameson, *Harrison's Principles of Internal Medicine* (16<sup>e</sup> éd.), New York, McGraw-Hill, 2005.  
Hu, F.B., M.J. Stampfer, E.B. Rimm, J.E. Manson, A. Ascherio, G.A. Colditz *et al.* « A prospective study of egg consumption and risk of cardiovascular disease in men and women », *Journal of the American Medical Association*, vol. 281, n° 15, 21 avril 1999, p. 1387-1394.  
Hu, F.B., M.J. Stampfer, J.E. Manson, E.B. Rimm, G.A. Colditz, B.A. Rosner *et al.* « Dietary fat intake and the risk of coronary heart disease in women », *New England Journal of Medicine*, vol. 337, n° 21, 20 nov. 1997, p. 1491-1499.  
Qureshi, A.I., F.K. Suri, S. Ahmed, A. Nasar, A.A. Divani et J.F. Kirmani. « Regular egg consumption does not increase the risk of stroke and cardiovascular diseases », *Medical Science Monitor*, vol. 13, n° 1, janv. 2007, p. CR1-8.
4. « Mythes alimentaires - Les aliments biologiques sont plus nutritifs », *Extenso*, 22 sept. 2009. [En ligne : [www.extenso.org/mythes/detail.php/f/1213](http://www.extenso.org/mythes/detail.php/f/1213)]
5. Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ). *Le champ d'exercice et les activités réservées des infirmières - Guide d'application*, Montréal, OIIQ, 2010.



NdlR : L'auteur est infirmier-conseil à l'OIIQ.