

AVANT DE COMMENCER

1 Répondez à la question.

Comment expliquez-vous l'expression « *La santé vient en mangeant.* » ?

RELEVONS LE GOÛT

« *Que ta nourriture soit ton médicament et ton médicament ta nourriture.* »

Hippocrate

« *Il faut manger pour vivre, et non pas vivre pour manger.* »

Molière

« *La fourchette tue plus de monde que l'épée.* »

Proverbe québécois

« *Celui qui mange l'estomac plein creuse sa tombe avec ses dents.* »

Proverbe turc

La santé dans l'assiette

Pour les médecins, respecter certaines règles en matière de **nutrition** est un atout majeur pour **prévenir** et pour **guérir** certaines maladies. Si une majorité de personnes interrogées redoute les maladies liées au métabolisme, maladies cardio-vasculaires, obésité et cholestérol, la préoccupation majeure reste encore et toujours le poids. Dans 93 % des cas, c'est pour aborder leur problème de poids qu'ils parlent d'alimentation avec leur médecin.

À la question : « Que recherche-t-on en priorité dans l'alimentation » ? le calcium vient en tête des réponses (29 %), suivi par les sucres lents (22 %) puis les protéines (19 %) et les fibres (18 %). Les médecins y répondent de façon un peu différente. Pour eux, fruits et légumes arrivent en tête pour apporter des **vitamines**. Et les produits laitiers sont les mieux placés pour fournir du **calcium**.

Les matières grasses arrivent en tête des nutriments à éviter (60 % des consommateurs déclarent les éviter), suivies par le sucre (35 %) puis le cholestérol (28 %).

Parmi les personnes qui surveillent leur alimentation, 31 % le font pour garder la **forme**, 27 % pour perdre du poids et 31 % pour retrouver la forme, c'est-à-dire pour des raisons médicales.

Ceux qui veulent rester en forme et ceux qui veulent maigrir ont tendance à privilégier les fibres, le magnésium, les protéines et les vitamines A et B. Quant à ceux qui suivent un régime pour des raisons médicales, à part les fibres qu'ils privilégient, ils auraient plutôt tendance à éviter le sucre, les matières grasses, le cholestérol et le sel, conformément à ce que le médecin leur a prescrit.

Si les connaissances en matière de nutrition ont progressé tant chez les médecins que chez les patients, leur vision de l'alimentation reste pourtant assez simpliste. Ainsi, ils associent trop souvent un aliment à un seul **nutriment** alors que les aliments doivent être considérés dans la totalité des apports qu'ils fournissent.

La vitamine C, par exemple, est associée uniquement aux fruits, alors que les légumes en fournissent d'une manière égale. Les sucres lents sont l'apanage des pâtes. Le riz, les pommes de terre ou autres féculents ne sont pas mentionnés. Les épinards restent pour tous la seule source intéressante de fer de notre alimentation, alors que la viande en procure infiniment plus.

Attention aux **régimes** trop tristes. La notion de plaisir est souvent sous-estimée chez les médecins comme chez les consommateurs. C'est d'ailleurs souvent l'absence de plaisir qui explique la mauvaise observance des patients en cas de régime drastique. Pourtant, l'alimentation ne se définit pas uniquement en termes de nutriments ingérés. Plaisir et convivialité doivent rester des composantes fondamentales.

2 Lisez de nouveau le texte, puis cochez la bonne réponse.

1 La plupart des personnes parlent d'alimentation avec leur médecin seulement

- a quand le médecin leur dit qu'elles sont en surpoids.
- b si elles ont un problème de poids.
- c lors des visites périodiques chez le médecin.

2 Que recherchent les consommateurs dans l'alimentation ? Dans l'ordre :

- a le calcium, les sucres lents, les protéines, les fibres.
- b les sucres lents, les protéines, les fibres, le calcium.
- c les protéines, les sucres lents, le calcium, les fibres.

3 Les consommateurs déclarent éviter, dans l'ordre :

- a le cholestérol, puis les matières grasses, le sucre.
- b le sucre, les matières grasses, et le cholestérol.
- c les matières grasses, le sucre et le cholestérol.

4 Les personnes qui surveillent leur alimentation le font, dans l'ordre :

- a pour se sentir bien, pour perdre du poids et pour des raisons médicales.
- b pour perdre du poids, pour se sentir bien et pour des raisons médicales.
- c pour des raisons médicales, pour se sentir bien et pour perdre du poids.

5 La viande apporte

- a autant de fer que les épinards.
- b plus de fer que les épinards.
- c moins de fer que les épinards.

6 Plaisir et convivialité doivent rester des composantes fondamentales.

- a Le manque de plaisir explique pourquoi les patients arrivent à observer un régime rigoureux.
- b L'absence de plaisir explique la mauvaise observance des patients en cas de régime simple.
- c Le manque de plaisir explique pourquoi les patients n'arrivent pas à observer un régime rigoureux.