

Isabelle Huot Dt.P., Ph. D.

LES CONSEILS SANTÉ

d'Isabelle



LES ÉDITIONS
PUBLISTAR

Isabelle Huot Dt.P., Ph. D.

Les conseils santé
d'*Isabelle*

Table des matières

INTRODUCTION

La nutrition

Ma passion, mon métier	15
------------------------------	----

CHAPITRE 1

Les maladies cardiaques

La prévention au cœur de l'assiette	17
---	----

Contrôler son cholestérol sanguin	17
---	----

Les aliments à limiter pour contrôler le cholestérol LDL	19
--	----

Les aliments à insérer dans votre régime	26
--	----

L'hypertension	44
----------------------	----

Les règles d'or pour contrôler sa tension artérielle	47
--	----

CHAPITRE 2

Le diabète

Le prévenir et le traiter	51
---------------------------------	----

Dépister le prédiabète	51
------------------------------	----

Les édulcorants	52
-----------------------	----

Les succédanés de sucre pour les non-diabétiques	54
--	----

L'indice glycémique (IG)	54
Hypo- et hyperglycémies	55
Les fibres	58
L'alimentation de la personne diabétique	58

CHAPITRE 3

Le cancer et l'alimentation	63
--	----

Recommandations pour minimiser les risques de cancer	64
Les fruits et légumes, les meilleures armes contre le cancer	64
Le petit lait, une protéine aux vertus prometteuses	68
L'acide linoléique conjugué, un « bon » gras trans ?	69
L'alimentation pendant la maladie	73

CHAPITRE 4

La perte de poids

Quelques stratégies	77
----------------------------------	----

Les régimes d'avenir	77
Créer un déficit calorique de 500 calories par jour	79
L'art de faire des économies	79
Comment dépenser 500, 1 000 ou 1 500 calories par semaine ?	81
Ménopausée ? Réduisez votre apport calorique !	81
Misez sur les aliments qui favorisent la satiété	81
Les meilleurs aliments antifrigoles	82
La mode des diètes faibles en glucides	83

Femmes enceintes, ne restreignez pas les glucides	84
Le traitement pharmaceutique	84
Perdre du poids sainement : les petits gestes qui changent tout !	85
La bonne portion	86
Les desserts : des substitutions gagnantes !	90
Agir par la prévention : les enfants d'abord	90
Peut-on mettre un enfant au régime ?	90
Des suggestions pour les parents avec un enfant affichant un surplus de poids	91
Votre enfant prend du poids démesurément ?	92
Télévision et habitudes alimentaires	92
Maintenir son poids, l'étape la plus difficile	94
Détecter les troubles du comportement alimentaire	95
Ressources	96
L'arthrite, une maladie liée à l'excès de poids	98
La goutte	98
Ressource	99

CHAPITRE 5

La prévention de l'ostéoporose

Agir dès maintenant	101
Le calcium	101
Des choix nombreux pour le consommateur	104
Les suppléments de calcium	105
Calcium et calculs rénaux	105
Les phytoestrogènes	105
Le magnésium	107
La vitamine K	108

Le fluor	108
La vitamine du soleil	108

CHAPITRE 6

Les troubles intestinaux

Quelques suggestions	111
Soigner sa flore intestinale	111
Troubles d'intestins ? Cherchez le coupable !	111
Comment remédier aux ballonnements ?	112
Comment régler un problème de constipation ?	113
Le syndrome du côlon irritable	113
La maladie cœliaque	114
Le traitement diététique à vie	114
Que faut-il exclure ?	115
Conseils pratiques si vous êtes atteint de maladie cœliaque	115
Ressources	117
L'intolérance au lactose	117
Stratégies alimentaires pour augmenter la tolérance au lactose	117
Le reflux : quelques conseils	118

CHAPITRE 7

Les allergies alimentaires

Apprendre à mieux les gérer	121
Une prévalence en hausse ?	121
Traiter l'allergie, l'importance d'agir rapidement	122

Les allergènes les plus fréquents	123
L'allergie aux arachides, un cas unique	123
Enfants allergiques ? La vigilance avant tout !	124
Liste des mots-clés pouvant signifier la présence de...	126
Les allergies en voyage	130
La prévention des allergies alimentaires, l'importance d'agir tôt	130
L'anaphylaxie due à l'exercice : l'aliment en cause	131
Pollen et syndrome d'allergie orale	131
Allergie ou intolérance	132
Les additifs alimentaires, intolérance ou allergie ?	132
Les principaux additifs pouvant provoquer des intolérances	133

CHAPITRE 8

L'alimentation sportive	137
Le glucose, un carburant pour les muscles	137
L'alimentation avant l'exercice	137
L'alimentation pendant l'exercice	139
L'alimentation après l'exercice	140
Les vitamines importantes chez les sportifs	141
Les suppléments chez l'athlète	141

CHAPITRE 9

Conseils divers	143
L'anémie	143
Les aliments les plus riches en fer	143

Bien manger malgré un horaire décalé	145
Les aliments de l'humeur	146
La beauté par les aliments	147
L'alimentation influence-t-elle notre apparence ?	147
Le point sur la cellulite	148
Les aliments peuvent-ils freiner le vieillissement ?	149
La DHEA, l'hormone de jeunesse	151
Moduler votre système immunitaire	151

REMERCIEMENTS

À Jean Baril, directeur des communications, pour prendre si bien soin de ses auteurs.

À mon éditrice, Julie Simard, pour avoir rafraîchi mon ouvrage avec brio; ta joie de vivre est contagieuse.

Aux Éditions Santé Rogers Media qui m'ont permis de reprendre et d'adapter des dossiers que j'ai écrits dans deux numéros spéciaux de *L'Actualité médicale* consacrés à la nutrition en novembre 2000 et en octobre 2001*.

À mon directeur et à ma codirectrice de maîtrise, le D^r Parviz Ghadirian et la D^{re} Bryna Shatenstein qui m'ont initiée à la recherche scientifique et à l'épidémiologie, une science ô combien passionnante.

À ma directrice et à mon codirecteur de doctorat, la D^{re} Marielle Ledoux et le D^r Gilles Paradis, qui ont raffiné ma réflexion scientifique et m'ont appuyée au cours de ces longues années d'études.

À Myriam Géhami, nutritionniste et ma fidèle amie, pour ses commentaires pertinents à la relecture du manuscrit.

À toutes mes stagiaires en nutrition qui ont, tour à tour, participé à des recherches qui ont pu m'aider dans la rédaction de ce livre. Merci à Isabelle Froment, Marie-Hélène Carrier, Geneviève Longpré, Marie-Maxime Bergeron, Marie-Karine Oliva, Ève Béchar, Mélisandre Shanks et Katherine Chamberland.

À Christian Champigny, propriétaire de la ferme Champy à Upton, pour nous avoir si gentiment accueillis dans ses superbes champs de tournesols pour la séance de photos. Merci aussi à Jacques, notre super photographe, et à notre talentueuse maquilleuse, Sandra.

* Numéro spécial: *La nutrition au cœur de la médecine préventive*. Vol. 21, n° 42, 29 novembre 2000. Spécial nutrition. Vol. 22, n° 38, 31 octobre 2001.

INTRODUCTION

LA NUTRITION

Ma passion, mon métier

C'est alors que j'étudiais en ergothérapie à l'Université d'Ottawa que j'ai découvert le rôle primordial que joue l'alimentation dans la santé. Ce sujet allait devenir pour moi une telle passion que j'ai décidé d'y orienter ma carrière.

Après avoir complété mon baccalauréat en nutrition, j'ai voulu approfondir mes connaissances sur le rôle des aliments dans la santé des populations en complétant un programme de maîtrise qui comprenait un stage d'étude d'une année à l'hôpital universitaire de Genève et, par

la suite, mes études doctorales au Département de nutrition de l'Université de Montréal.

Tout en poursuivant une pratique de consultation privée en nutrition, c'est le désir de vulgariser davantage cette science nutritionnelle en constante évolution qui m'a amené à travailler dans le vaste domaine des communications.

Dans ce livre, je tente de répondre aux nombreuses questions que mes clients me posent en clinique privée depuis plus de 10 ans.

Si la perte de poids et le contrôle du diabète ou du cholestérol amènent souvent les gens à aller consulter une diététiste, d'autres qui souffrent d'ostéoporose ou d'allergies alimentaires ou qui font de l'anémie pourraient également tirer profit des conseils de spécialistes en nutrition.

Ce recueil de conseils, autant destiné aux femmes qu'aux hommes, se veut donc un guide de référence complet et à jour pour les uns comme pour les autres. Il dresse un portrait exhaustif du rôle des aliments sur la santé, le bien-être et l'apparence.

Tout en présentant une riche information scientifique, le livre est parsemé de trucs et de conseils pratiques qui aideront les lecteurs à faire de meilleurs choix au quotidien pour eux et leur famille.

En mangeant mieux, les risques de maladies chroniques comme les maladies cardiaques, le cancer et l'ostéoporose, diminuent considérablement. Manger sainement, c'est non seulement faire la prévention de la maladie, mais c'est également bénéficier d'un état de santé optimal qui permet de profiter pleinement de la vie. Pour vivre mieux et plus longtemps, rien ne vaut une alimentation gagnante.