

Conseils de diététicienne



Cette publicité pour une célèbre marque de ketchup cache la présence de sel et de sucre dans ce condiment.

Les enfants peuvent-ils manger du ketchup à tous les repas ?

Le ketchup peut parfois aider à "faire passer" des aliments boudés par les jeunes enfants. Cependant, il ne faudrait pas que sa consommation devienne systématique. Son goût légèrement sucré masque la saveur réelle des aliments et nuit à l'apprentissage des différents goûts et des bonnes habitudes alimentaires. De plus, il faut savoir qu'il contient également

du sucre, mais aussi du sel, déjà consommé en quantité suffisante. Le ketchup reste donc un condiment à consommer en quantité raisonnable et de façon occasionnelle.

Trop regarder la télévision est-il un facteur de prise de poids pour les enfants ?

Diminuer de moitié le temps passé devant la télé ou l'ordinateur permet de faire maigrir des enfants un peu enveloppés. L'expérience a été menée dans un hôpital universitaire pédiatrique chez des enfants de 4 à 7 ans, qui ont été comparés à un groupe témoin dont la "dose" de TV et d'informatique n'était pas modifiée... Ceux qui ont passé moins de temps devant leur écran ont vu baisser leur indice de masse corporelle. Ont-ils fait un peu plus d'exercice ? Il semble surtout qu'ils ont pris l'habitude de manger moins. Pour les auteurs de l'étude, voici en tout cas une piste de plus pour prévenir l'obésité chez les enfants (Extraits des Archives of pediatrics & adolescent medicine 2008).

Faut-il manger plus quand il fait froid ?

On pourrait le penser, car la lutte contre le froid demande

plus d'énergie, donc plus de calories. En réalité, les conditions de la vie moderne font qu'aujourd'hui l'homme ne mène plus un combat quotidien pour maintenir son corps à 37°C. A moins de renoncer au confort, de baisser les radiateurs et de moins se couvrir, il n'y a pas lieu de manger plus sous prétexte que la météo annonce des vagues de froid.

Des petits plats mijotés en hiver

L'hiver pourtant, nous ne sommes pas attirés par les mêmes plats qu'en été, et c'est peut-être l'occasion de retrouver la saveur des plats qui mijotent et réconfortent : viandes braisées (daubes, blanquette...), légumes secs, compotes. Sans oublier les crudités (carottes râpées, chou blanc et rouge, pamplemousse...) pour faire le plein de vitamine C, les fromages ou les laitages pour le calcium. Le tout accompagné d'eau, à boire régulièrement même si la soif n'est pas intense.

Peut-on établir un lien entre nutrition et dépression ?

Plusieurs études ont établi un lien entre la carence en vita-

mine B9 (acide folique ou folates) et les états dépressifs. Dans l'étude SU.VI. Max, le suivi de près de 2 000 hommes et femmes sur une période de 8 ans montre que les troubles dépressifs à répétition sont moins nombreux chez les hommes qui ont des apports élevés de folates : une diminution du risque qui peut aller jusqu'à 75 % chez ceux qui consomment le plus de folates. C'est-à-dire qui mangent un peu de tout, car on trouve l'acide folique dans les légumes verts, mais aussi dans les fruits, les fromages, les œufs, les légumineuses, les fruits secs... (Extraits du British journal of nutrition 2008).

Est-ce que s'arrêter de travailler fait grossir ?

Une étude américaine a surveillé pendant 8 ans le poids de près de 2 000 hommes et 1 800 femmes qui venaient de prendre leur retraite. C'est essentiellement les femmes qui ont grossi. Tout particulièrement celles qui avaient un poids normal avant la retraite et surtout celles qui exerçaient un travail manuel.