

La diététicienne répond à vos questions

L'état des dents reflète-t-il le niveau d'éducation ?

Un faible niveau d'éducation annonce un plus grand risque de perdre ses dents lorsqu'on vieillit : c'est le constat d'une étude menée chez près de 90 000 Écossais nés en 1921. Leurs performances intellectuelles ont été évaluées en 1932, lorsqu'ils avaient 11 ans. La dentition a été examinée, entre 1999 et 2001, chez 550 seniors survivants âgés de 80 ans. Ceux à qui il restait le moins de dents étaient aussi ceux qui avaient eu le plus faible niveau d'éducation dans l'enfance. Les auteurs de l'étude précisent bien que cela ne signifie pas que la perte des dents soit en rapport direct avec le quotient intellectuel ! Plus que l'intelligence, ce serait l'acquisition précoce d'une certaine hygiène de vie qui permettrait de conserver une bonne dentition jusqu'à un âge avancé. Il faut apprendre à s'occuper de ses dents dès le plus jeune âge : avec de bonnes habitudes pour l'alimentation, le brossage des dents et un rythme régulier de surveillance...

Faut-il boire plus en été ?

Quand il fait chaud, le corps

transpire et perd de l'eau. Il est alors nécessaire de compenser ces pertes en buvant de l'eau. Plus la température extérieure est élevée, plus il faut boire, même sans avoir soif. En temps normal, 1 litre à 1,5 litre de boissons par jour suffisent ; en cas de grandes chaleurs, ce sera plutôt 2 litres. L'eau peut être plate ou gazeuse, bue sous forme de tisane, de thé, aromatisée d'un jus de citron... Une attention particulière est à porter aux personnes âgées et aux enfants très sensibles aux risques de déshydratation.

L'alcool donne faim et soif

Alcool : pourquoi le premier verre appelle-t-il le deuxième ?

Ceux qui ne dédaignent pas le vin et les boissons alcoolisées l'ont sans doute remarqué : le premier verre a souvent un effet d'entraînement. C'est tout simplement parce que l'alcool provoque une hypoglycémie (une petite "faiblesse" qui donne faim et soif) ainsi qu'une déshydratation. D'où la nécessité quasi impérieuse de boire et de manger, qui fait que l'on

dépasse facilement la mesure sans s'en rendre compte. Conclusion des nutritionnistes : « *Boire un grand verre d'eau avant de boire une gorgée de vin est une excellente habitude* » pour éviter l'excès d'alcool et ses dégâts.

Peut-on remplacer la viande par du poisson ?

Tout comme la viande, le poisson apporte des protéines d'excellente qualité biologique, environ 20 g pour 100 g. Il est riche en vitamines B3 et B12, il apporte également du fer, du phosphore et du magnésium. Les poissons de mer contiennent également de l'iode, nécessaire au bon fonctionnement de la thyroïde. Les graisses du poisson sont riches en acides gras oméga 3, réputés bons pour le cœur. Un conseil : mangez du poisson en moyenne deux fois par semaine.

Quels remèdes contre la constipation ?

Les remèdes simples et naturels contre la constipation ne datent pas d'aujourd'hui. Au XVIII^e siècle, nous apprend le *Quotidien du médecin*, le manuel "Médecine domestique" recommandait les « *aliments aqueux et relâchants* » comme

les pommes cuites, poires, pruneaux ou groseilles, le beurre, le miel, le sucre... Sans oublier les bouillons d'épinards, de poireaux ou de chou rouge, accompagnés de pain de seigle ou de froment et seigle. Les bienfaits de l'exercice physique en plein air étaient aussi mentionnés. A ces saines prescriptions, il était aussi conseillé d'ajouter « *la gaieté, la dissipation, le plaisir et la tranquillité de l'âme* ».

En CM2, qui sont les enfants trop gros ?

Une enquête triennale des ministères de la Santé et de l'Éducation nationale, portant sur la santé des enfants de CM2 en France, révèle que 16 % d'entre eux sont en surpoids modéré et 3,7 % obèses. Pour le surpoids, ces chiffres datant de 2005 sont stables par rapport à ceux de 2002, mais ils confirment que les enfants des milieux défavorisés sont les plus touchés : près de 18,5 % des enfants d'ouvriers sont en excès de poids et près de 7 % des enfants de cadres. Quant à l'obésité, les enfants d'ouvriers sont dix fois plus touchés que les enfants de cadres, 6 % versus 0,6 %. Les zones d'éducation prioritaire ont la plus grande



Plus la température extérieure est élevée, plus il faut boire, même sans avoir soif.

(©Comstock Inc)

proportion d'enfants en surpoids. La région Nord et les départements d'outre-mer sont aussi les plus concernés.