

QUE PENSER DES FAUX PAINS BLANCS?

Marie-Josée LeBlanc Ph.D, Dt. P, nutritionniste, Extensio

On trouve maintenant en épicerie des pains qui ont l'apparence d'un pain blanc, mais qui vantent les bienfaits des grains entiers. Qu'en est-il en réalité? Ces « faux pains blancs » sont-ils aussi bons pour la santé que les vrais pains complets? Voici un aperçu de la question.

Précieuses fibres

Les fibres sont naturellement présentes dans les aliments d'origine végétale. Elles ne sont pas digérées par le corps humain. En faisant leur chemin dans le système digestif, les fibres se gonflent d'eau, ce qui augmente le volume et le poids des selles. Elles contribuent ainsi à éviter les problèmes de constipation et favorisent la santé intestinale et la régularité. C'est le bienfait associé aux fibres le mieux connu.

Si les produits céréaliers comme le pain et les pâtes de grains entiers sont des sources intéressantes de fibres, c'est parce que les farines entières renferment encore le son, qui est la partie des grains la plus riche en fibres.

Que sont les « faux pains blancs »?

À l'inverse des farines de grains entiers, le processus de raffinage pour l'obtention de pain blanc élimine le

son. Avec une mie très lisse et une couleur aussi pâle, comment les faux pains blancs peuvent-ils fournir les bienfaits des grains entiers?

C'est qu'il existe deux types de faux pains blancs. Le premier contient des grains de blé blond, une variété plus pâle que le blé régulier, et qui donne une pâte plus claire. Les fibres peuvent aussi être décolorées (au peroxyde d'hydrogène, par exemple), ce qui les pâlit davantage.

Le second type de faux pain blanc est enrichi de concentrés de fibres issues de l'avoine (balle d'avoine), d'une autre céréale ou des cosques de légumineuses, par exemple. Ces concentrés sont obtenus en pulvérisant les fibres en particules très fines, de façon à obtenir une consistance pratiquement lisse et homogène. Ces différents types de fibres sont nommés « fibres nouvelles ».

Or, on sait que la grosseur des particules est reliée à l'effet laxatif des fibres: pour aider à réduire les risques de constipation, les particules doivent avoir au moins 0,75 mm de diamètre et être visibles à l'œil nu. Pulvériser les fibres pour les rendre invisibles réduit sérieusement leur effet sur le transit intestinal. Résultat: même si le tableau

de la valeur nutritive indique parfois une quantité de fibres semblable aux pains de grains entiers, les faux pains blancs ne semblent pas aussi efficaces pour la régularité intestinale.

Régalons-nous donc du bon goût des véritables pains de grains entiers, de son d'avoine visible et de farine intégrale ou moulue sur pierre!

À noter!

Pour que les fibres puissent être efficaces sur le transit intestinal, elles ont besoin de se gorger d'eau. On veille donc à ne pas négliger son hydratation!

LA TENEUR EN FIBRES D'UN ALIMENT DOIT FIGURER DANS LE TABLEAU DE LA VALEUR NUTRITIVE.

Sources de fibres :

- Légumineuses
- Fruits et légumes
- Noix et graines
- Produits céréaliers de grains entiers

✉ **POUR EN SAVOIR PLUS**
Santé Canada: www.hc-sc.gc.ca
Grains entiers – les faits dans Nutrition et saine alimentation

BULLETTIN SANTÉ

Programme
Assistance

CROIX BLEUE^{MD}

Automne 2010

PRÉVENTION

MAL AU DOS? BOUGEZ!

Dominique Gilbert, physiothérapeute

Plus de 80% des adultes auront mal au dos au moins une fois au cours de leur vie. Pour la majorité d'entre eux, les maux seront récurrents ou chroniques. Les données médicales ne peuvent expliquer pourquoi ces maux surviennent ni leur persistance. Néanmoins, des études ont identifié certains facteurs de risque, notamment le tabagisme, la station de travail statique et la sédentarité.

Au cours des 50 dernières années, les efforts d'ergonomie en milieu de travail ont certes amélioré le confort des travailleurs, mais il n'y a pas eu d'impact réel sur la gravité des blessures au dos. Des études récentes ont démontré une relation entre l'intensité de l'activité physique au travail et le développement des maux de dos. En fait, ce sont les emplois sédentaires et ceux qui exigent des travaux lourds qui sont reliés à la majorité des lésions. Pour les emplois sédentaires, les problèmes se développent au niveau des disques lombaires, ces coussins qui se trouvent entre les vertèbres. Quant aux travailleurs qui soulèvent de lourdes charges dans des positions contraignantes, ils souffrent d'arthrite au niveau du rachis lombaire.

En contrepartie, les personnes dont le travail comporte des exigences variées et des efforts physiques modérés ont plus rarement mal au dos et les épisodes sont plus courts. En somme, ce

sont les emplois qui comportent trop ou pas assez d'efforts physiques qui augmentent la fréquence et la durée des maux de dos.

PRÉVENIR LA LOMBALGIE

Comment trouver le juste équilibre entre le stress physique trop grand et le programme d'exercices adéquat pour prévenir les maux de dos?

Les recherches suggèrent les lignes directrices suivantes :

1. **Travaillez l'endurance** plutôt que la force musculaire: l'endurance est plus efficace que la force pour se protéger des blessures.
2. **Musclez le ventre** pour stabiliser le rachis lombaire. Un bon exercice qui sollicite les abdominaux et les muscles extenseurs du tronc: le corps soutenu sur les coudes et lesorteils, maintenir 10 secondes le tronc en position neutre.
3. **Visez la santé cardiovasculaire**: une diminution du nombre de blessures au dos a été démontrée chez les individus en bonne forme aérobie.
4. **Exercez-vous quotidiennement**: pour développer l'endurance musculaire, il est préférable d'effectuer un programme plus court au quotidien plutôt qu'un long programme trois fois par semaine.
5. **Adaptez votre routine** à votre propre état de santé: aucun programme n'est universel. Identifiez vos forces et vos faiblesses pour corriger vos points faibles efficacement.
6. **Activez tous les groupes musculaires**: évitez de travailler le « muscle à la mode ».
7. **Persévérez!** Trois mois au moins sont nécessaires avant de percevoir des changements au niveau de la fonction ou de la douleur. Si vous renoncez, vous perdrez rapidement les effets bénéfiques... et risquez une rechute.
8. **Intégrez de saines habitudes de travail**:
 - variez vos positions; diversifiez les techniques utilisées pour soulever des objets; si vous travaillez assis, levez-vous brièvement toutes les 30 minutes.
 - évitez l'immobilisme: bougez toutes les 10 minutes, même si vous restez assis, mais bougez!
 - Si vous avez été assis une heure ou plus, étirez-vous deux ou trois minutes avant de vous pencher ou de manier des charges.

La santé de votre dos n'en tient qu'à vous!

✉ **POUR EN SAVOIR PLUS**
Passeport Santé: www.passeportsante.net Saisir *lombalgie* dans l'index des maladies.



Programme
Assistance

Complice de votre bien-être

AVANTAGE
BLEU^{MC}

Programme de rabais exclusif aux membres

Des rabais exclusifs pour vous faire économiser!

Visitez le www.qc.croixbleue.ca ou composez le 1 888 594-8161 pour le détail des rabais ou pour trouver un fournisseur près de chez vous.

Les renseignements et les services proposés dans le *Bulletin Santé* ne constituent en rien une consultation médicale et ne sauraient remplacer un diagnostic établi par un médecin. Les articles ne peuvent servir à déterminer un traitement quel qu'il soit, ni la prise ou la cessation de médicaments sans consulter un médecin généraliste ou spécialiste. Chaque personne étant unique, nous vous recommandons de consulter votre médecin pour des questions personnelles de santé. Les articles de ce *Bulletin Santé* sont écrits par des professionnels de la santé. Le contenu est validé par le comité médical de Croix Bleue du Québec.

^{MD} Marque déposée de l'Association canadienne des Croix Bleue, utilisée sous autorisation par l'Association d'Hospitalisation Canassurance, faisant affaire sous le nom de Croix Bleue du Québec.

^{MC} Marque de commerce de l'Association canadienne des Croix Bleue, un regroupement de Croix Bleue indépendantes.

QU'EST-CE QUE LA SCLÉROSE EN PLAQUES?

Josée Poirier, inf., B. Sc., MSCN, Clinique de sclérose en plaques, CHUM

La sclérose en plaques (SP) est la maladie neurologique la plus répandue en Amérique du Nord chez les jeunes adultes. Même si elle survient dans la vingtaine, elle peut affecter les jeunes enfants, les adolescents et les gens âgés de plus de 55 ans. Les femmes sont trois fois plus susceptibles d'être atteintes que les hommes.

La sclérose en plaques est une maladie du système nerveux central qui comprend le cerveau, le cervelet, le tronc cérébral et la moelle épinière. C'est la gaine de myéline qui entoure les neurones qui est endommagée. Ceci entraîne une démyélinisation et une perte précoce des fibres nerveuses. La maladie se caractérise par de l'inflammation et une formation de lésions qui cicatrisent, durcissent et forment des plaques, d'où le nom «sclérose en plaques».

Au Québec, entre 13 000 et 18 000 personnes sont atteintes de la sclérose en plaques.

Malgré plusieurs hypothèses, la cause de la sclérose en plaques demeure inconnue et il n'y a pas encore de cure. On sait maintenant qu'en raison de la situation géographique du pays, les Canadiens atteints sont carencés en vitamine D. C'est pourquoi l'on recommande la prise de vitamine D.

La sclérose en plaques se manifeste par une multitude de symptômes qui varient selon la localisation des lésions, d'une personne à l'autre et chez le même individu selon l'évolution de la maladie.

Les principaux symptômes

Les symptômes les plus courants sont :

- troubles sensitifs: picotements, engourdissements, sensation de brûlure
- troubles visuels: vision double, névrite optique, atteinte de l'acuité visuelle avec douleur à la mobilisation de l'œil
- troubles de la démarche et de l'équilibre
- fatigue, etc.

Il existe plusieurs formes de la maladie, mais la plus fréquente est la forme cyclique qui se manifeste par des poussées suivies d'une période de rémission. Une poussée se caractérise par un nouveau symptôme ou une exacerbation marquée d'un symptôme déjà présent, et qui dure plus de 24 heures de façon constante en l'absence de fièvre ou d'infection. La durée d'une poussée varie d'une fois à l'autre, mais dure habituellement entre 3 et 12 semaines. Certaines poussées sont légères et n'empêchent pas les gens de travailler. D'autres sont plus sévères et nécessitent



parfois la prise de corticostéroïdes, de la réadaptation et un arrêt de travail. L'imprévisibilité de la maladie ne permet pas de savoir quand aura lieu la prochaine poussée et quelles en seront les manifestations.

Des avancées encourageantes

Heureusement, depuis plus de dix ans, de nouveaux médicaments ont fait leur apparition. Ces médicaments diminuent la fréquence, la durée et la sévérité des poussées et réduisent le nombre de nouvelles lésions détectées à la résonance magnétique. Ils stabilisent l'état de la personne tout en ralentissant l'évolution de la maladie. Ces médicaments sont tous injectables. Dans moins d'un an, il y aura des comprimés oraux pour contrôler la maladie. La science avance à petits pas, mais grâce aux travaux de recherche, on connaîtra un jour la cause de la sclérose en plaques et on pourra la guérir.

✉ **POUR EN SAVOIR PLUS**
Société canadienne de sclérose en plaques : scleroseenplaques.ca

LE SOMMEIL DE L'ADO : UN PROBLÈME FATIGANT

Tuong Minh Nguyen, MD

Près de la moitié des adolescents sont somnolents dans la journée, conséquence directe d'un manque de sommeil. Ils tentent donc de combler ce déficit en se réveillant plus tard la fin de semaine. Ces réveils tardifs entretiennent l'image caricaturale de l'ado qui, dès la fin de sa grasse matinée, se plaint d'être encore fatigué!

Plusieurs facteurs contribuent à cette situation :

- le changement des habitudes
- le désir de se coucher plus tard
- les cours qui débutent plus tôt
- la charge de travail scolaire plus lourde
- les activités sociales, les sports et les loisirs
- un emploi à temps partiel
- la perte relative de l'influence parentale et le sentiment d'autonomie croissante
- l'influence des amis.

Des études ont démontré que lorsqu'ils sont privés de sommeil, les adolescents ressentent moins les symptômes de fatigue que les enfants plus jeunes. Mais même s'ils peuvent résister jusqu'à quatre heures après l'heure habituelle du coucher, leurs besoins de sommeil sont identiques. S'ils traînent un déficit



prolongé, une ou deux nuits ne suffiront pas pour récupérer; il faudra jusqu'à une semaine de nuits complètes.

Comme le jeune enfant, l'adolescent a besoin de dormir 9 ou 10 heures par nuit.

Les habitudes de sommeil des ados s'expliqueraient peut-être aussi par le réajustement de leur *horloge biologique intérieure*, mais ceci est moins documenté par la littérature médicale.

Le manque de sommeil entraîne chez l'adolescent :

- de la fatigue
- une baisse de concentration
- une difficulté d'enregistrement et d'encodage de nouvelles connaissances dans la mémoire, à court et à long terme
- une altération des fonctions cérébrales telles que le jugement et la capacité d'interagir en harmonie avec son entourage.

Si votre ado est grincheux, c'est non seulement qu'il ne dort pas assez, mais que son cerveau manque de sommeil aussi. De plus, la littérature médicale démontre que les étudiants qui ont de meilleures notes sont ceux qui sont le moins fatigués.

Troubles du sommeil

Certains troubles du sommeil peuvent être liés à des conditions médicales précises. Il est recommandé d'amener l'adolescent chez le médecin :

- s'il ronfle beaucoup et que les parents ont l'impression qu'il a de la difficulté à respirer la nuit;
- s'il est inhabituellement triste ou anxieux, et de façon persistante;
- si le manque de sommeil l'empêche de fonctionner normalement dans ses études et sa vie sociale.

Pour un sommeil réparateur

Observer ces quelques règles :

- se coucher à la même heure;
- faire de l'exercice régulièrement, mais pas en soirée;
- éviter café, thé et boissons gazeuses après midi;
- surtout, ne pas prendre de substances pour s'aider à dormir telles que l'alcool et les tisanes; elles entraînent une dépendance.

Enfin, se poser la question, et ceci vaut pour les parents aussi: doit-on tout faire dans une seule journée? Quand on veut tout faire, c'est d'abord dans le sommeil qu'on coupe. Songez-y.

✉ **POUR EN SAVOIR PLUS**
Association canadienne pour la santé des adolescents : www.acsa-caah.ca

PAMPLEMOUSSE ET MÉDICAMENTS : ATTENTION!

Santé Canada

Le pamplemousse contient des substances qui empêchent l'organisme d'assimiler et de transformer plusieurs médicaments. Ceci entraîne une augmentation de leur concentration dans le sang et peut causer des réactions indésirables graves, voire mortelles. Le plus souvent, l'effet du médicament sera augmenté, et plus rarement, diminué.

De nombreux médicaments sont susceptibles d'entrer en interaction avec le pamplemousse, notamment ceux utilisés pour le traitement :

- du cancer
- de l'hypertension
- de l'hypercholestérolémie
- de la dépression et de l'anxiété
- de maladies cardiaques

- de certaines infections
- de rejet d'un greffon
- de convulsions
- de problèmes psychotiques, etc.

Un seul verre de jus de pamplemousse suffit à augmenter la concentration de médicament dans le sang; les effets peuvent persister

durant trois jours ou davantage. Même si l'on boit le jus le matin et que l'on ne prend son médicament qu'au coucher, la concentration de médicament dans le sang peut être modifiée.

Les tangelos, les pomélos et les oranges de Séville peuvent avoir les

mêmes effets que le pamplemousse. Si vous prenez des médicaments régulièrement, abstenez-vous d'en manger ou d'en boire le jus.

✉ **POUR EN SAVOIR PLUS**
Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca
Saisir *pamplemousse* dans l'outil de recherche