



La nutrition, un casse-tête? Alimentez vos connaissances!

Mythe ou réalité?

Répondez à ce questionnaire et voyez dans quelle mesure vous savez distinguer les mythes de la réalité. Une fois vos choix cochés, tournez la page, puis vérifiez vos réponses. Tentez ensuite d'obtenir encore plus de points en comparant vos connaissances à l'information fournie. Pour connaître votre résultat, consultez le tableau au bas de la page.

Système de points : 1 point pour chaque « mythe » ou « réalité » juste, **1 point** si vous connaissiez l'idée générale de chaque réponse.

	Réalité	Mythe	Points
1. Il faut boire huit verres d'eau par jour.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Le gras végétal est toujours meilleur pour la santé que le gras animal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Aucun aliment ne cause l'acné.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Les produits laitiers ne contiennent pas de résidus de médicaments.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Moins on mange de gras, mieux c'est.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Il faut beaucoup de protéines pour développer nos muscles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Le lait au chocolat n'est pas nutritif.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Les fruits et légumes ne sont pas bons pour la santé s'ils contiennent des résidus de pesticides.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Le fer présent dans la viande est mieux absorbé que celui provenant des légumes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Le calcium est le seul nutriment dont nous avons besoin pour avoir des os en santé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Les œufs sont mauvais pour notre cholestérol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Les personnes qui souffrent d'intolérance au lactose peuvent consommer des produits laitiers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Le brocoli n'est pas une bonne source de calcium.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Le beurre contient la même quantité de calories et de matières grasses que la margarine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Une alimentation végétarienne est toujours meilleure pour la santé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Les légumes surgelés sont aussi nutritifs que les légumes frais.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Les produits laitiers font engraisser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. On ne prend pas de poids si on mange des aliments sans gras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
	TOTAL DES POINTS		<input type="checkbox"/>

Qu'en est-il de vos connaissances? Additionnez vos points et consultez les résultats ci-dessous.

36 points : Félicitations ! Vous êtes vraiment imbattable en matière de nutrition !

De 29 à 35 points : Impressionnant ! Vous pouvez être fier de votre résultat !

De 20 à 28 points : Pas mal du tout ! On ne vous en passe pas facilement...

De 10 à 19 points : Ça aurait pu être pire... ces questions n'étaient pas faciles.

Moins de 10 points : Consultez une diététiste le plus rapidement possible !

Des réponses on ne peut plus sensées !

1. Mythe – Bien que nous ayons généralement besoin de l'équivalent de 8 à 12 verres (1 verre = 1 tasse ou 250 mL) d'eau par jour, nous n'avons pas besoin de boire autant d'eau. Le lait et les jus ont, par exemple, une teneur élevée en eau, soit près de 88 %. Les aliments en contiennent aussi : le brocoli est composé de 91 % d'eau; le yogourt, 80 %; le bœuf, 60 %; et même un bagel est composé de 33 % d'eau.

2. Mythe – Bien qu'un excès de gras animal ne soit pas souhaitable, une consommation excessive de gras végétal ne l'est pas non plus. Ceci est encore plus vrai lorsque ce dernier est hydrogéné (p. ex. : shortening), comme c'est le cas pour la majorité du gras végétal utilisé dans la préparation et la friture commerciales des aliments. Le gras animal et le gras végétal ont tous deux leur place dans une saine alimentation lorsqu'ils sont consommés avec modération.

3. Réalité – Selon les dermatologues, aucun aliment ne cause l'acné. Par contre, les facteurs tels que l'hérédité, les changements hormonaux et le stress de la vie moderne pourraient jouer un rôle.

4. Réalité – Le lait est un des aliments les plus réglementés. Il n'y a aucun résidu d'antibiotique ni autre médicament dans les produits laitiers canadiens. Les médicaments comme les antibiotiques sont uniquement administrés aux vaches malades, tout comme chez l'humain. Le lait d'une vache sous médication est jeté jusqu'à ce que les analyses révèlent que le médicament est disparu de l'organisme de la vache. En passant, les vaches laitières canadiennes ne reçoivent pas d'injections d'hormones.

5. Mythe – Le gras est un nutriment essentiel et une saine alimentation doit en contenir une certaine quantité. Le gras fournit de l'énergie ainsi que des acides gras essentiels que notre organisme ne peut produire. De plus, il aide à absorber les vitamines liposolubles A, D, E et K. Alors n'exagérez pas en réduisant votre consommation de gras et n'éliminez pas les aliments nutritifs à teneur plus élevée en gras, tels que les noix et le fromage. Consommez-les plutôt avec modération et suivez le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

6. Mythe – Les athlètes et les personnes qui s'entraînent ont besoin d'un peu plus de protéines dans leur alimentation pour développer et maintenir leur musculature. Cependant, une alimentation équilibrée fournit facilement la quantité de protéines nécessaire. Consommer beaucoup plus de protéines qu'il n'en faut ou prendre un supplément de protéines ne permettra pas d'avoir de plus gros muscles.

7. Mythe – Le lait au chocolat possède toutes les vitamines et tous les minéraux contenus dans le lait ordinaire et ne contient pas plus de sucre que du jus d'orange. Alors faites-vous plaisir !

8. Mythe – Un grand nombre d'études scientifiques menées aux quatre coins du monde démontrent qu'une alimentation riche en fruits et légumes (qu'ils soient biologiques ou non) protège contre plusieurs types de cancer. Les bienfaits d'une alimentation riche en fruits et légumes surpassent de loin le risque potentiel d'une quantité négligeable de résidus de pesticides. En outre, les quantités permises sont plusieurs fois inférieures au seuil de risque pour la santé.

9. Réalité – C'est un fait que notre organisme assimile mieux le fer provenant de la viande que celui présent dans les légumes. Par conséquent, bien que certains légumes, comme les épinards, contiennent plus de fer que la viande, ils fournissent généralement un apport en fer inférieur à celui auquel vous pourriez vous attendre.

10. Mythe – Bien que nous ayons chaque jour besoin de calcium pour la croissance et le maintien de la santé de nos os, d'autres nutriments sont aussi essentiels, comme les vitamines D et A, le magnésium, le phosphore et les protéines. Le lait nous procure à lui seul tous ces nutriments, ainsi que neuf autres vitamines et minéraux essentiels.

11. Mythe – Les études récentes démontrent que, chez la plupart des gens, le cholestérol alimentaire a peu d'effet sur le cholestérol sanguin. Les personnes en bonne santé peuvent ainsi manger jusqu'à 7 œufs par semaine ! Les œufs sont une excellente source de protéines de haute qualité et fournissent 11 nutriments essentiels.

12. Réalité – Les personnes qui ne produisent pas assez de l'enzyme nécessaire pour digérer le lactose, le sucre naturel du lait, peuvent généralement continuer à consommer des produits laitiers. Par exemple, aucun humain ne possède l'enzyme nécessaire pour digérer certains sucres complexes présents dans les légumineuses et nous ne nous privons pas d'en consommer pour autant. Les personnes souffrant d'intolérance au lactose doivent simplement trouver leur propre seuil de tolérance. Les produits à teneur réduite en lactose et les comprimés peuvent aussi aider les personnes chez qui l'intolérance est sévère. N'oubliez pas que la plupart des fromages, dont le Cheddar, la Mozzarella, le Brie et le Bleu, ne contiennent presque pas de lactose.

13. Réalité – Le brocoli contient très peu de calcium. Bien que ce calcium soit très bien absorbé par l'organisme, 2½ tasses (625 mL) de brocoli seraient nécessaires pour remplacer le calcium fourni par une tasse (250 mL) de lait.

14. Réalité – Le beurre et la margarine contiennent tous deux 36 calories et 4 g de gras par cuillerée à thé (5 mL).

15. Mythe – Une alimentation végétarienne n'est pas nécessairement plus saine. Tous les types d'alimentation peuvent être sains, en autant que l'on fasse les bons choix. Les problèmes surviennent lorsque des groupes entiers d'aliments sont éliminés sans que l'on compense adéquatement les nutriments essentiels qu'ils procurent. À moins d'être très vigilant, un régime végétarien strict (qui exclut tous les produits d'origine animale) peut entraîner des carences en calcium, en fer, en zinc, en riboflavine et en vitamines B₁₂ et D.

16. Réalité – Les légumes surgelés ont pratiquement la même valeur nutritive que les légumes frais. En fait, durant les mois d'hiver, les légumes surgelés peuvent même être plus nutritifs que les légumes frais, car ils ont été récoltés à leur meilleur, puis préparés et emballés aussitôt, ce qui limite la perte de nutriments. Les légumes frais peuvent perdre de leurs qualités nutritives au cours du transport et de l'entreposage.

17. Mythe – Aucun aliment comme tel ne fait grossir. Les gens prennent du poids lorsqu'ils consomment plus d'énergie (calories) qu'ils n'en dépensent, même si ces calories proviennent de bâtonnets de carottes ! Un verre de lait à 2 % m.g. regorge de nutriments et ne contient pas plus de calories qu'un verre de jus de pomme non sucré.

18. Mythe – Les aliments sans gras ne sont pas sans calories. En fait, certains aliments sans gras contiennent autant de calories que leur version régulière. Et parce qu'ils sont « sans gras », les gens s'imaginent qu'ils peuvent en consommer deux fois plus ! La satisfaction que procurent des aliments non allégés pourrait vous empêcher de faire des excès.



CANADIAN EGG
MARKETING AGENCY
OFFICE CANADIEN DE
COMMERCIALISATION
DES OEUFS