

De *Vision Positive*, hiver 2014

Les superaliments

Vous vous demandez quels aliments stocker dans votre garde-manger? Le diététiste Doug Cook vous en recommande 8.

Qu'est-ce qu'un superaliment, au juste? Il n'existe pas de définition unique, mais il s'agit en général d'un aliment à très forte teneur nutritionnelle. Et ce ne sont pas nécessairement des aliments végétaux (le chou frisé, vous connaissez?); il existe aussi de nombreux aliments nutritifs d'origine animale.

Les aliments riches en nutriments constituent l'un des éléments essentiels d'une bonne santé. Le corps a besoin d'un apport équilibré en protéines, matières grasses, glucides, vitamines et minéraux pour se réparer et rester fonctionnel, combattre le VIH et d'autres infections, et prévenir diverses maladies. Bien des personnes vivant avec le VIH présentent une carence en nutriments à un moment donné, en raison de l'infection elle-même ou du traitement antirétroviral. La meilleure façon de vous assurer d'obtenir tous les nutriments dont vous avez besoin est de consommer une grande variété d'aliments tous les jours. Mais il existe quelques aliments vedettes qui méritent toute notre attention. En voici 8 qui sont particulièrement bénéfiques pour les personnes vivant avec le VIH.

Quinoa et teff



Alors que le quinoa, aliment riche en protéines proche des céréales, est récemment devenu populaire en Amérique du Nord, le teff demeure très peu connu. Le teff est une toute petite céréale nord-africaine dotée d'une saveur rappelant la terre et la noisette et cultivée depuis des milliers d'années. Il peut être cuit dans l'eau (trois mesures d'eau pour une mesure de teff, pendant 15 à 20 minutes) ou on peut utiliser de la farine de teff pour faire des crêpes et des produits de boulangerie.

Le quinoa et le teff sont tous deux riches en vitamines et en minéraux, y compris en calcium ainsi qu'en magnésium, un nutriment essentiel associé à d'énormes avantages sur le plan de la santé et qui est en carence chez bon nombre de personnes vivant avec le VIH. Le magnésium joue également un rôle dans le maintien d'une bonne santé du cœur et des os et un bon fonctionnement du système nerveux. De plus, il peut réduire le risque de diabète, de migraines et de cancer du côlon. Le quinoa et le teff sont également de bonnes options pour quiconque doit éviter le gluten.

Noix du Brésil



Pourquoi des noix du Brésil? En un mot : sélénium. Ce puissant minéral et antioxydant, même s'il est consommé en toute petite quantité, a un effet monstre et peut être particulièrement bénéfique pour les personnes vivant avec le VIH. Notre organisme utilise le sélénium pour produire des enzymes et des hormones,

prévenir les lésions cellulaires et tissulaires et renforcer le système immunitaire. Les noix du Brésil sont également une importante source de magnésium et d'autres minéraux. Mais attention : il ne faut pas prendre trop de sélénium et les noix sont riches en calories; une petite poignée devrait donc suffire.

Protéines de lactosérum en poudre



Le lactosérum est extrait du lait durant le processus de fabrication du fromage. Si votre alimentation ne contient pas suffisamment de protéines, la poudre de lactosérum peut être une excellente source de protéines faciles à digérer. Des études ont montré que lorsqu'il est jumelé à des exercices de résistance, le lactosérum peut contribuer à la préservation du tissu musculaire. Il peut aussi aider toute personne à maintenir un poids santé. Le lactosérum peut également contribuer à hausser le taux d'un antioxydant (appelé glutathion) qui se trouve en faible quantité chez bon nombre de personnes vivant avec le VIH.

Choisissez des marques qui ne contiennent aucun colorant, aucune saveur ni aucun édulcorant artificiel; choisissez plutôt des produits sans saveur ajoutée ou naturellement aromatisés. La meilleure façon de consommer le lactosérum est de l'ajouter à des boissons fouettées (smoothies) ou des frappés protéinés. Attention toutefois de ne pas abuser de ce produit, car il peut fatiguer les reins et causer de la diarrhée.

Aliments fermentés



On entend beaucoup parler des avantages des probiotiques, mais les promesses faites sur les emballages ne sont pas toujours tenues. Les probiotiques, des bactéries vivantes qui favorisent la santé des intestins, font partie du régime alimentaire humain depuis des siècles. Vous les trouverez dans des aliments fermentés comme le kéfir (un produit laitier proche du yogourt), la choucroute ou le kimchi coréen (chou mariné épicé). Ces aliments peuvent aider à réduire la constipation, les flatulences, le ballonnement et les intolérances alimentaires. Puisqu'environ 70 pour cent du système immunitaire est à l'œuvre dans le tube digestif, un appareil digestif en santé équivaut à une meilleure immunité.

Poisson gras



Saumon, sardines, maquereau, hareng et truite contiennent une quantité impressionnante d'AEP et d'ADH, des acides gras oméga-3. Ces oméga-3 peuvent diminuer le risque de maladie cardiaque par la réduction de l'inflammation, de la tension artérielle et des taux de triglycérides (lipides sanguins dont les taux peuvent devenir élevés après la prise de certains médicaments contre le VIH comme certains inhibiteurs de la protéase et des inhibiteurs nucléosidiques plus anciens tels que le d4T, et probablement l'AZT et le ddI). Les poissons gras sont aussi riches en calcium, en magnésium, en vitamine A et en choline (une vitamine B), et

contiennent une bonne quantité de vitamine D. Qui plus est, les poissons gras peuvent avoir un effet positif sur vos fonctions cognitives et votre humeur. En effet, certaines études laissent entendre que les omégas-3 pourraient aider à lutter contre le stress et à atténuer la dépression. Deux portions de poisson gras par semaine devraient suffire pour que vous profitiez de tous ces bienfaits.

Œufs



Oui, les œufs. Après des années de presse négative en raison de leur teneur en cholestérol, les œufs reprennent maintenant la place qui leur revient parmi les aliments riches en nutriments. Il se trouve que le cholestérol qu'on tire de nos aliments a peu d'effet sur notre taux sanguin de cholestérol, et la Harvard School of Public Health a approuvé la consommation d'un œuf par jour à moins de souffrir de diabète ou de maladie cardiaque. Les œufs sont une excellente source de protéines, de folate, de zinc, de vitamines A, B2, B12 et de choline. Pour échapper à la salmonelle, évitez les aliments contenant des œufs crus comme la sauce hollandaise et la vinaigrette pour salade César.

Légumes-feuilles vert foncé



Le chou frisé, les épinards, les feuilles de chou vert, la bette à carde, les feuilles de pissenlits et les feuilles de betteraves peuvent paraître modestes, mais leur teneur en nutriments est incroyable. Ils contiennent beaucoup de potassium qui, tout en réduisant les taux de sodium, peut baisser la tension artérielle. Ces légumes verts sont aussi riches en polyphénols actifs contre le cancer, en vitamines B, C et K, et constituent l'une des meilleures sources de lutéine. Celle-ci est parfois appelée la « vitamine des yeux » parce qu'elle peut contribuer à prévenir diverses maladies oculaires. La lutéine est aussi prometteuse quant à la réduction du risque de maladie cardiaque. Elle est mieux absorbée lorsque les légumes sont cuits et consommés avec un peu de gras, comme du beurre ou de l'huile d'olive.

Chocolat noir



L'ingrédient vedette, ce sont les polyphénols de cacao. Les polyphénols — composés trouvés dans différents aliments végétaux, comme les pommes, les raisins, le thé vert et l'huile d'olive — abondent dans le chocolat noir. Les polyphénols protègent le système cardiovasculaire en réduisant les dommages aux parois des vaisseaux sanguins, grâce à leurs propriétés antioxydantes. Plusieurs vastes études ont montré que la consommation de chocolat noir pourrait améliorer les taux de lipides et réduire le risque de maladie cardiaque. Et en plus, il a un goût fantastique!

Doug Cook est diététiste professionnel et spécialiste de la nutrition holistique, et coauteur du livre *Nutrition for*

Canadians for Dummies (La Nutrition pour les nuls). Pour en savoir plus sur l'auteur, visitez www.dougcookrd.com (en anglais seulement).

Produit par:



555 Richmond Street West, Suite 505
Toronto, Ontario M5V 3B1 Canada
téléphone : 416.203.7122
sans frais : 1.800.263.1638
télécopieur : 416.203.8284
site Web : www.catie.ca
numéro d'organisme de bienfaisance : 13225 8740 RR

Déni de responsabilité

Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) qui a une expérience des maladies liées au VIH et à l'hépatite C et des traitements en question.

CATIE (Le Réseau canadien d'info-traitements sida) fournit, de bonne foi, des ressources d'information aux personnes vivant avec le VIH et/ou l'hépatite C qui, en collaboration avec leurs prestataires de soins, désirent prendre en mains leurs soins de santé. Les renseignements produits ou diffusés par CATIE ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux. Nous ne recommandons ni n'appuyons aucun traitement en particulier et nous encourageons nos clients à consulter autant de ressources que possible. Nous encourageons vivement nos clients à consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) avant de prendre toute décision d'ordre médical ou d'utiliser un traitement, quel qu'il soit.

Nous ne pouvons garantir l'exactitude ou l'intégralité des renseignements publiés ou diffusés par CATIE, ni de ceux auxquels CATIE permet l'accès. Toute personne mettant en application ces renseignements le fait à ses propres risques. Ni CATIE, ni l'Agence de la santé publique du Canada, ni le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario, ni leurs personnels, directeurs, agents ou bénévoles n'assument aucune responsabilité des dommages susceptibles de résulter de l'usage de ces renseignements. Les opinions exprimées dans le présent document ou dans tout document publié ou diffusé par CATIE, ou auquel CATIE permet l'accès, sont celles des auteurs et ne reflètent pas les politiques ou les opinions de CATIE ou les points de vue de l'Agence de la santé publique du Canada ou du ministère de la Santé et des Soins de longue durée ontarien.

La permission de reproduire

Ce document est protégé par le droit d'auteur. Il peut être réimprimé et distribué dans son intégralité à des fins non commerciales sans permission, mais toute modification de son contenu doit être autorisée. Le message suivant doit apparaître sur toute réimpression de ce document : *Ces renseignements ont été fournis par CATIE (le Réseau canadien d'info-traitements sida). Pour plus d'information, veuillez communiquer avec CATIE par téléphone au 1.800.263.1638 ou par courriel à info@catie.ca.*

© CATIE

La production de cette revue a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada.

Disponible en ligne à
<http://www.catie.ca/fr/visionpositive/hiver-2014/les-superaliments>