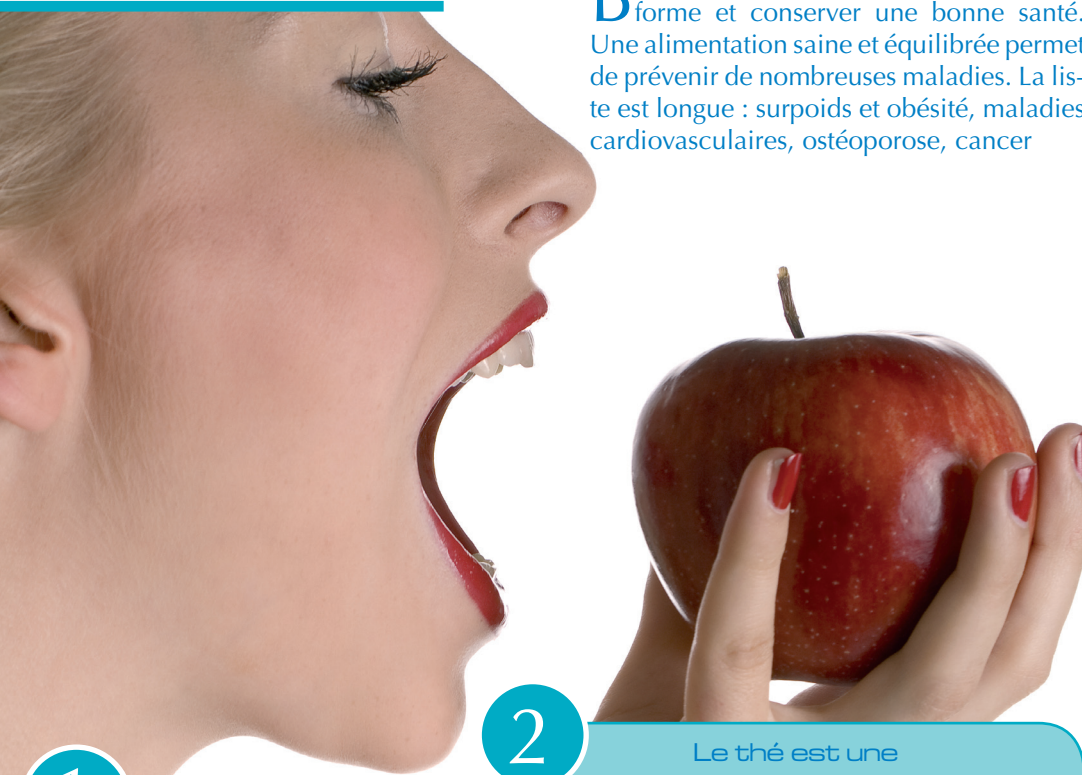


ALIMENTATION :

partez sur de bonnes bases !



1

Certaines graisses sont bonnes pour la santé.

VRAI.

C'est le cas des acides gras insaturés. Globalement, il faut retenir que les graisses contenues dans les huiles végétales et les poissons sont bonnes, tandis que celles contenues dans les viandes, les charcuteries et le beurre augmentent le risque cardiovasculaire. Il faut donc limiter ces dernières.

2

Le thé est une boisson dangereuse.

Faux.

Le thé est auréolé de très nombreuses vertus : prévention des maladies cardiovasculaires, ostéoporose, anticancéreuse, anticariogène... Ses bénéfices pour la santé sont attribués à sa richesse en antioxydants, présents sous formes de polyphénols.

3

Une cannette de soda apporte l'équivalent de 7 morceaux de sucre.

Mieux vaut préférer les versions Light, qui ne contiennent pas de sucre, mais un substitut comme l'aspartame. D'une façon générale, le mieux est de ne pas consommer de telles boissons car elles entretiennent le goût sucré. Seule l'eau est indispensable !

4

L'huile d'olive est bonne pour la santé car c'est un acide gras insaturé.

Vrai.

Elle contient des acides gras insaturés. Elle est riche en vitamine E et en antioxydants. Cette combinaison en fait un aliment qui contribue à prévenir les maladies cardiovasculaires. Mais attention, il faut l'associer à une alimentation riche en fruits et en légumes, du type méditerranéenne.

6

La meilleure source de calcium est représentée par les produits laitiers.

Vrai.

On trouve aussi du calcium dans les céréales, les légumes ou les eaux minérales, mais cette forme de calcium est moins bien assimilée par l'organisme que le calcium provenant du lait.

8

Il existe du bon cholestérol et l'organisme produit lui-même du cholestérol.

Vrai.

On distingue le HDL-cholestérol, « bon cholestérol » du LDL-cholestérol « mauvais cholestérol ». L'alimentation apporte du cholestérol, mais l'organisme en fabrique, lui aussi.

7

Féculents, pâte, semoule et autres légumes secs constituent une source intéressante de protéines.

Vrai.

Certes, les viandes et les poissons sont particulièrement riches en protéines, mais les protéines végétales sont également très intéressantes, notamment parce qu'elles n'apportent pas en même temps de graisses animales, néfastes à la santé.

9

Les pâtes apportent de grandes quantités de sucres.

Vrai.

Il existe deux sortes de sucres (ou glucides) : les glucides dits rapides (au goût sucré) et les glucides lents (non sucrés) qu'on trouve dans les pâtes, les céréales ou les féculents par exemple. Les glucides lents sont intéressants car très énergétiques.

5

Un verre de whisky contient plus d'alcool qu'un verre de vin.

Faux.

La quantité d'alcool servie dans un verre dépend du degré d'alcoolisation. Plus on en met dans un verre, moins le degré l'alcool est élevé (comme par exemple la bière). Inversement, plus le degré d'alcoolisation est élevé, plus la quantité servie est petite (comme par exemple un digestif). Ainsi, un demi de bière, un ballon de vin, un pastis, un whisky ou un digestif, contiennent tous 10g d'alcool par verre.