

LIBÉRER LE POTENTIEL DE
VOTRE ALIMENTATION

medisys

SANTÉ PRÉVENTIVE

Santé, Mode de vie, Affaires

- COMMENT LIBÉRER LE POTENTIEL DE VOTRE ALIMENTATION
- RÉGIME CÉTOGÈNE : GUIDE COMPLET POUR DÉBUTANTS
- SUBSTITUTIONS ALIMENTAIRES SANTÉ
- LE YOGOURT : MYTHES ET RÉALITÉS



Le magazine mensuel de Medisys sur la santé préventive est disponible en ligne **GRATUITEMENT** pour les abonnés et les clients de Medisys.
Pas encore abonné? **ABONNEZ-VOUS MAINTENANT**

COMMENT LIBÉRER LE POTENTIEL DE VOTRE ALIMENTATION

Par Andrea Stokes, diététiste agréée, Definitions



L'alimentation a le potentiel d'offrir de nombreux bienfaits. En effet, les aliments que l'on consomme peuvent augmenter notre niveau d'énergie, diminuer les risques de maladies et d'autres problèmes de santé, permettre une meilleure prise en charge des maladies chroniques, améliorer la fonction immunitaire, en plus d'accroître notre productivité au travail et dans nos loisirs. Outre ses effets bénéfiques sur le corps, la nourriture offre un avantage souvent négligé : le potentiel de réunir les gens autour d'un bon repas et de favoriser des relations sociales saines.

Nous considérons l'alimentation surtout comme un choix individuel et une activité solitaire, mais en réalité, la plupart d'entre nous vivent et mangent au sein d'un réseau social plus large. Qu'il s'agisse des membres de notre famille immédiate ou élargie, de collègues de travail, de groupes communautaires ou d'un groupe d'amis proches, la façon dont nous mangeons et les gens avec lesquels nous partageons nos repas peuvent avoir de grandes répercussions sur notre santé et nos relations sociales.

L'ASPECT SOCIAL DE L'ALIMENTATION

L'alimentation n'est pas qu'une simple question de survie. Il s'agit d'une façon pour nous d'exprimer notre identité, notre culture et nos émotions. C'est l'occasion de nous réunir avec ceux que nous aimons afin de partager une expérience, prendre des nouvelles et discuter. Les humains sont les seuls êtres vivants qui associent le fait de manger à un rituel : s'asseoir à table, s'entourer d'autres personnes, utiliser la nourriture pour célébrer, apaiser son chagrin ou se réconforter. Nous sommes également les seuls êtres vivants qui cuisinent leurs aliments. Le rituel de cuisiner et de manger, ainsi que toutes les autres connotations sociales associées au repas font partie de notre nature humaine. Malheureusement, nos horaires chargés et le recours croissant aux repas préparés et à la restauration rapide contribuent à raréfier ces rituels et les bienfaits qui en découlent.

LES BIENFAITS DE CUISINER À LA MAISON

- Cuisiner à la maison est plus économique (à condition de prévoir vos repas et d'utiliser tout ce que vous achetez!).
- Préparer ses repas diminue la consommation d'aliments transformés ainsi que de sucre et de sel ajoutés.
- La cuisine maison offre plus de souplesse pour tenir compte des allergies, des intolérances et des caprices alimentaires.
- Les enfants qui participent à la préparation ont davantage tendance à manger leur repas et à adopter de saines habitudes alimentaires.
- Les repas maison permettent de mieux surveiller la taille des portions.
- Cuisiner chez soi réduit l'empreinte environnementale.
- Les recettes transmises d'une génération à l'autre contribuent à préserver le savoir culturel.
- Un bon repas maison a un effet rassembleur.

LES BIENFAITS DE CUISINER ET DE MANGER ENSEMBLE

- Les adultes qui mangent ensemble ont tendance à être généralement plus heureux et en meilleure santé.

- Manger ensemble des repas cuisinés à la maison est lié à une plus grande longévité.
- Les enfants et les adolescents qui mangent en famille ont tendance à avoir une alimentation plus saine, moins de risques de troubles alimentaires et à mieux réussir à l'école.
- Les liens sociaux renforcés par le partage des repas nous aident à cultiver un sentiment d'appartenance et même à réduire les symptômes de la dépression.
- Bien que les exigences de la vie quotidienne d'aujourd'hui ne nous permettent pas toujours de manger en compagnie des autres, il est important de faire l'effort d'aller souper avec un ami, de prendre sa pause dîner en même temps qu'un collègue ou de prendre l'habitude de manger en famille au moins deux fois par semaine.

D'autres conseils pour vous aider à prendre le temps de cuisiner et de manger ensemble :

- Gardez votre cuisine bien ordonnée et pourvue des éléments de base (appareils, ustensiles et ingrédients) dont vous avez besoin pour préparer les repas, sans stress.
- La fin de semaine, prenez le temps de prévoir vos repas pour la semaine à venir et de dresser la liste d'épicerie en fonction des repas prévus. De cette façon, vous n'achèterez que ce dont vous avez besoin.
- Afin d'éviter de cuisiner pendant la semaine déjà bien chargée, pensez à préparer ce que vous pouvez ou à cuisiner de grosses quantités à l'avance.
- Faites le point sur la quantité de temps que vous passez devant l'écran d'un téléviseur, d'un ordinateur ou d'un téléphone intelligent. Vous pourriez prendre un peu de ce temps pour planifier et préparer vos repas, et les savourer en famille.

Trouvez des façons de cuisiner en ayant du plaisir. Par exemple, transformez ce moment en activité sociale en y intégrant des membres de votre famille, vos amis ou vos colocataires chaque fois que c'est possible. Si vous cuisinez en solo, écoutez de la musique ou un podcast, ou mettez votre émission préférée en arrière-fond.



On peut se réunir pour manger au déjeuner, au dîner ou au souper. Choisissez le repas qui se prête le mieux à la communication, selon votre situation. Vous n'êtes peut-être pas en mesure de manger ensemble chaque jour de la semaine, mais trouvez le temps de vous réunir autour d'un repas dès que vous le pouvez!

Chez Medisys, nos diététistes agréés sont en mesure de vous aider à adopter une saine alimentation adaptée à votre mode de vie. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur nos services de nutrition.



RÉGIME CÉTOGÈNE : GUIDE COMPLET POUR DÉBUTANTS

Par Lauren Richer, M.Sc, diététiste agréée et Dre Elyssa Elman, Medisys Montréal

Le régime céto­gène gagne en popularité depuis quelques années grâce à ses nombreux avantages, notamment la perte de poids et l'amélioration de la santé. Contrairement à d'autres diètes populaires, le régime « keto » n'est pas une lubie et est là pour rester. En effet, de nombreuses études ont montré les avantages du régime céto­gène dans le contexte du diabète, du syndrome métabolique, de l'épilepsie et de la maladie d'Alzheimer, entre autres.

Notre clinique Medisys à Montréal offre maintenant les services du Centre Keyto. Son objectif est d'aider les gens à atteindre et maintenir un poids santé, et à améliorer leur diabète et d'autres problèmes métaboliques grâce à une approche basée sur des aliments entiers – pas de suppléments ni de repas préemballés. Dre Elyssa Elman et Lauren Richer, M.Sc, diététiste agréée, sont les directrices du Centre Keyto, et aident depuis plusieurs années les patients à perdre du poids et à retrouver la santé. Dans cet article, elles répondent à certaines des questions les plus fréquemment posées au sujet du régime céto­gène.

QU'EST-CE QUE LE RÉGIME CÉTOGÈNE?

Le régime céto­gène est un régime pauvre en glucides, riche en gras et modéré en protéines. En réduisant drastiquement l'apport en glucides et en fournissant au corps suffisamment de gras, le corps passe de la combustion du sucre à l'utilisation de la graisse comme carburant¹. On appelle cela l'état de céto­se nutritionnelle. Lorsque cela se produit, le corps brûle efficacement les graisses et en récupère l'énergie. Ce régime peut entraîner une amélioration significative des taux de glucose et d'insuline, ainsi que d'autres effets secondaires bénéfiques tels que la clarté mentale, l'amélioration du niveau d'énergie et une plus grande concentration¹.

QU'EST-CE QUE LA CÉTOSE NUTRITIONNELLE? EST-CE LA MÊME CHOSE QUE L'ACIDOCÉTOSE?

La céto­se est un état métabolique naturel dans lequel les graisses fournissent du carburant pour le corps et le cerveau. Lorsque le corps utilise la graisse comme carburant, il la décompose et le sous-produit de ce processus produit des cétones². En cas de céto­se, il est généralement nécessaire de consommer moins de 40 g de glucides nets par jour et même jusqu'à aussi peu que 20 g de glucides par jour.

L'acidocéto­se, en revanche, est une maladie mortelle, associée au diabète, provoquée par des taux très élevés de cétones et de sucre dans le sang. Cette condition peut entraîner de nombreux symptômes et même la mort².

Une alimentation faible en glucides peut déclencher une céto­se, alors qu'une mauvaise gestion du diabète est le principal déclencheur de l'acidocéto­se.

POURQUOI CONSOMMER PLUS DE GRAS? EST-CE DANGEREUX?

Lorsque nous limitons l'apport en glucides, le gras devient notre principale source d'énergie. Les graisses alimentaires ont de nombreuses fonctions dans le corps autres que l'énergie, comme nous aider à absorber les vitamines, réguler l'inflammation et l'immunité, la satiété et les réparations, pour n'en nommer que quelques-unes. Le gras se trouve à la fois dans les sources animales (viande, poisson, œufs) et végétales (avocat, huiles, olives)³. Bien que le gras ait acquis une mauvaise réputation au fil des ans, les études n'ont pas démontré de lien entre le gras saturé et les maladies cardiaques. Il est important de varier vos sources de gras. Toutes les graisses ne sont pas égales, il y a donc des graisses à éviter, comme les huiles végétales et les huiles de graines³.

Avec un régime céto­gène, nous visons à ajouter 2 cuillères à soupe de gras par repas. Celui-ci est savoureux et constitue un excellent moyen de donner du goût à un repas!

JE LIS SOUVENT QUE LE RÉGIME CÉTOGÈNE AIDE À TRAITER LE SYNDROME MÉTABOLIQUE, MAIS QU'EST-CE QUE C'EST?

Le syndrome métabolique est un groupe d'affections qui surviennent généralement ensemble et augmentent le risque de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de diabète. Environ un Canadien sur cinq présente le diagnostic de syndrome métabolique. Il est diagnostiqué lorsqu'une personne présente au moins trois des affections suivantes⁴:

- Hypertension artérielle
- Glycémie élevée
- Triglycérides élevés
- Faible taux de cholestérol HDL
- Tour de taille élevé

JE SUIS INTOLÉRANT(E) AU LACTOSE, PUIS-JE QUAND MÊME SUIVRE CE TYPE DE RÉGIME?

Suivre un régime céto­gène ne nécessite pas de manger des produits laitiers. Les produits laitiers sont une bonne source de matières grasses et de protéines, ainsi que de calcium, de vitamine D et de phosphore. Cependant, ce n'est pas essentiel dans ce régime. Il existe de nombreuses alternatives aux produits laitiers et une variété de recettes céto­gènes n'incluant pas de produits laitiers, tout en restant délicieuses!

QUELS SONT LES AVANTAGES DU RÉGIME CÉTOGÈNE?

Il a été démontré que le régime céto­gène présentait de nombreux avantages en matière de santé et de bien-être⁵, notamment :

1. Diminution de l'appétit et des fringales : de nombreux régimes ont tendance à laisser un sentiment de faim constante et de tristesse, ce qui pousse finalement les gens à abandonner. Le régime céto­gène est naturellement très satisfaisant et nombreux sont ceux qui trouvent qu'ils n'ont pas besoin de manger autant ni aussi souvent pour se sentir rassasiés. Les gens remarquent souvent à quel point ils ne sont plus autant tentés par les aliments sucrés ou la malbouffe qu'auparavant.

2. Perte de poids : la réduction des glucides est l'un des moyens les plus efficaces de perdre du poids. Des études ont montré qu'un régime pauvre en glucides entraînait 2 à 3 fois plus de perte de poids qu'un régime faible en gras.

3. Amélioration des taux de sucre dans le sang et d'insuline : il a été démontré qu'une diète à faible teneur en glucides permettait de réduire considérablement le taux de sucre dans le sang et les niveaux d'insuline. Certaines personnes diabétiques peuvent avoir besoin de réduire leur dose d'insuline de 50 % au cours des deux premières semaines. Une étude menée en 2008 a montré que chez les personnes atteintes de diabète de type 2, 95 % avaient réduit ou éliminé leurs traitements du diabète en six mois⁶.

4. Diminution de la graisse viscérale : toutes les graisses ne sont pas créées égales et la graisse stockée dans votre abdomen, appelée graisse viscérale, est la plus dangereuse. La graisse viscérale est associée à l'inflammation et à la résistance à l'insuline. Le régime cétogène est efficace pour réduire cette graisse nocive⁷.

5. Avantages cardiaques : une étude menée en 2018 a montré que les patients atteints de diabète de type 2 amélioraient bon nombre de leurs biomarqueurs de risque de maladie cardiovasculaire après un an de régime cétogène. De plus, des changements significatifs ont été observés dans l'inflammation et la pression artérielle⁸.

JE VOYAGE BEAUCOUP ET DOIS SOUVENT MANGER AU RESTAURANT, EST-CE UN PROBLÈME?

Le régime cétogène est un mode de vie et peut facilement s'intégrer à votre horaire chargé, qu'il s'agisse de manger au restaurant, de voyages ou tout simplement de sortir.

Il est très facile de manger au restaurant pendant ce programme. Au Centre Keyto, nous vous enseignerons ce que vous devez savoir pour faire les bons choix lorsque vous mangez au restaurant et nous vous fournirons un guide pour que vous vous sentiez à l'aise, où que vous soyez.

JE PRENDS DES MÉDICAMENTS, CE RÉGIME EST-IL SANS DANGER POUR MOI?

Notre programme est géré par une équipe de professionnels de la santé, y compris des médecins. Si des ajustements sont nécessaires, l'un de nos médecins vous rencontrera pour s'assurer que vous prenez les bonnes doses.

De nombreux patients qui suivent un programme comme celui-ci réussissent à traiter leur diabète et, par conséquent, peuvent réduire ou arrêter de prendre la plupart de leurs médicaments, sinon tous, y compris l'insuline.

CURIEUX DE SAVOIR À QUOI RESSEMBLERAIT UNE RECETTE SAIN ET CÉTOGÈNE?

Découvrez cette recette simple, délicieuse et facile à réaliser :

PIZZA TOUTE GARNIE

Ingrédients	Instructions
<p>La croûte :</p> <ul style="list-style-type: none">• 1/2 tasse de mozzarella râpée• 3/4 tasse de farine d'amande• 2 c. à soupe de fromage à la crème• 1 oeuf• Sel à l'ail <p>*Options de garnissage :</p> <ul style="list-style-type: none">• Sauce tomate• Pesto• Fromage• Herbes fraîches• Légumes• Olives• Pepperoni• Saucisse• Poulet...	<ol style="list-style-type: none">1. Placez la mozzarella et le fromage à la crème dans un bol de taille moyenne allant au micro-ondes.2. Chauffez pendant 1 minute, remuez puis remettez au micro-ondes pendant 30 secondes supplémentaires.3. Incorporez l'œuf et la farine d'amande.4. Mouillez vos mains et étalez la pâte sur du papier parchemin.5. Percez des rangées de trous dans la pâte pour éviter les bulles.6. Saupoudrez de sel à l'ail7. Mettez au four à 425 degrés Fahrenheit.8. Après 8 minutes, vérifiez la pâte et percez plus de trous si nécessaire.9. Laissez cuire encore 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.10. Ajoutez les garnitures de votre choix.* <p><i>(Extrait de www.ditchthecarbs.com/fat-head-pizza/)</i></p>

Pour en savoir plus sur le Centre Keyto, visitez keyto.ca ou [cliquez ici](#) pour prendre rendez-vous.



Références :

1. Westman, EC, Mavropoulos, J., Yancy, WS, & Volek, JS. (2003). A review of low-carbohydrate Ketogenic diets. *Current Atherosclerosis Rep*, Nov; 5(6),476-83.
2. Levy, RG, Cooper PN, & Giri P. (2012). Ketogenic diet and other dietary treatments for epilepsy. *Cochrane Database Syst Rev*, Mar 14; (3): CD001903.
3. Spritzler, F. & Eenfeldt, A. (2018). Healthy Fats on a keto or low-carb diet. *Diet Doctor* 2019. Retrieved from <https://www.dietdoctor.com/low-carb/fat>
4. Metabolic Syndrome Canada. (2019). Metabolic syndrome is a health crisis hiding in plain sight. Modified 2019. Retrieved from <https://www.metabolicsyndromecanada.ca/about-metabolic-syndrome>
5. Freeman, JM, Kossoff, EH, & Hartman, AL. (2007). The Ketogenic diet: one decade later. *Pediatrics*, Mar; 119(3): 535-43.
6. Westman, EC, Yancy, WS, Mavropoulos, MM, & McDuffie, JR. (2008). The effect of a low-carbohydrate, ktogenic diet versus a low-glycemic index diet on glycemic control in type 2 diabetes mellitus. *Nutrition Metabolism*, 5(36).
7. Foster, GD, Wyatt, HR, Hill, JO, McGuckin, BG, Brill, C., et al. (2003). A randomized trial of a low-carbohydrate diet for obesity. *New England Journal of Medicine*, May 22; 348(21), 2082-90.
8. Bhanpuri, NH., Hallberg, SJ., Williams, PT., McKenzie, AL., et al. (2018). Cardiovascular disease risk factor responses to a type 2 diabetes care model including nutritional ketosis induced by sustained carbohydrate restriction at 1 year: an open label, non-randomized, controlled study. *Cardiovascular Diabetology*, 17:56

SUBSTITUTIONS ALIMENTAIRES SANTÉ

Par Andrea Stokes, diététiste agréée, Definitions

Lorsqu'on souhaite manger sainement, de petits changements peuvent faire toute la différence et avoir de grandes répercussions sur la santé. De plus, ces petites modifications sont faciles à appliquer puisqu'elles n'exigent pas que vous changiez radicalement votre régime alimentaire.

Aucun régime alimentaire n'est sain à 100 % en tout temps, mais ne sous-estimez pas les effets positifs que peuvent avoir quelques choix alimentaires plus sains. Commencez par de petites modifications, puis intégrez graduellement d'autres changements afin d'optimiser votre santé nutritionnelle d'une façon réaliste qui cadre avec votre mode de vie.



Substitutions alimentaires santé

Crème sure	Yogourt grec nature Plus de protéines, moins de gras, renferme des cultures actives pouvant aider la digestion, source de calcium et de vitamine D.
Sucre	Compote de pommes non sucrée Donne un goût sucré aux pâtisseries de façon nutritive.
Jus de fruits	Fruit entier Plus de fibres, plus nourrissant, source moins concentrée de sucre.
Ketchup	Pâte de tomate Moins de sucre et de sel, excellente source de lycopène.
Boisson gazeuse	Eau gazéifiée (ajoutez de la lime + du concombre + de la menthe) Savoureuse et pétillante, sans sucre ou édulcorant artificiel.
Pâtes	Courge spaghetti Une portion de légumes, source moins raffinée de glucides, moins de calories, beaucoup d'antioxydants.
Croûtons	Noix de Grenoble ou amandes effilées Ajoute des gras sains et des fibres aux salades et aux plats en casserole.
Chapelure	Flocons d'avoine Ajoute des fibres et des grains entiers aux boulettes et aux pains de viande, ainsi qu'aux garnitures panées.
Mayonnaise	Yogourt grec nature Idéal pour les pâtes, les pommes de terre ou les salades de thon. Mélangez en quantité égale avec de la mayonnaise pour obtenir le même goût, mais avec plus de protéines et moins de gras. Purée d'avocat Plus de fibres, gras plus sains, aucun cholestérol, moins de sel.
Bonbons, sucette glacée	Raisins congelés Texture agréable et goût sucré avec plus de fibres et d'antioxydants et moins de sucres raffinés.
Beurre d'arachide ordinaire	Beurre d'arachide naturel Moins de sucre et aucun gras trans.
Purée de pommes de terre	Purée de chou-fleur On peut les mélanger à parts égales pour obtenir un plat de légumes d'accompagnement plus nourrissant.
Croustilles de maïs de type tortillas	Triscuits faibles en sodium Plus de fibres, moins de sel et de gras. Parfaits pour les trempettes, les hors-d'œuvre ou les nachos.
Croustilles	Maïs soufflé nature ou légèrement assaisonné Moins de sel et de gras, et beaucoup moins de calories.
Préparation pour crêpes	Crêpes au yogourt grec Mélangez du yogourt, de la farine de blé entier, un œuf et du bicarbonate de soude pour préparer des crêpes à haute teneur en protéines et en calcium, mais faibles en sucre.
Pizza surgelée ou du restaurant	Pizza maison sur pain pita ou naan Utilisez des pitas de blé entier ou des pains naans et ajoutez plus de légumes que les pizzas du commerce.
Vinaigrettes crémeuses	Vinaigrettes à base de yogourt grec Moins de calories et de mauvais gras, et souvent moins d'agents de conservation.
Vinaigrettes du commerce	Vinaigrettes maison Un mélange simple d'huile d'olive, de vinaigre balsamique et d'assaisonnements fournit des gras sains sans ingrédients inutiles.
Bagels	Pain à grains entiers Un gros bagel peut équivaloir à 5 tranches de pain; surveillez vos portions en optant plutôt pour du pain ou des mini-bagels.

LE YOGOURT : MYTHES ET RÉALITÉS

Par Jessica Tong, diététiste agréée, Medisys Toronto



Selon la Commission canadienne du lait, la consommation moyenne de yogourt a augmenté de 43,7 % au cours des dix dernières années. Les yogourts enrichis demeurent l'un des segments laitiers les plus dynamiques au Canada en raison de la demande croissante des consommateurs pour des ingrédients tels que les probiotiques.

Le yogourt peut être une excellente source de nutriments, y compris les vitamines B, les protéines et le calcium, et devrait faire partie d'une alimentation saine et équilibrée. Les chercheurs ont constaté que la consommation de yogourt

est associée à un risque moindre d'hypertension, de diabète et de maladie cardiaque.

Les yogourts sont souvent en haut des listes d'épicerie, mais attention, les yogourts ne sont pas tous sains. Pour continuer à stimuler les ventes, les spécialistes du marketing font preuve de créativité et proposent toujours de nouvelles saveurs ou soulignent certaines propriétés « santé », comme avec les yogourts 0 % ou les yogourts riches en protéines. Découvrez les mythes les plus communs sur le yogourt, et voyons si ceux-ci sont fondés.

**VOUS CHERCHEZ À RÉDUIRE VOTRE
CONSOMMATION DE SUCRE?**

medisys DÉFI 30 JOURS
**SANS SUCRES
RAFFINÉS**

Joignez notre défi recevez des tâches quotidiennes, des recettes sans sucre et des conseils de la part de Jessica Tong, diététiste agréée. Abandonner le sucre raffiné pendant 30 jours n'aura jamais été si simple.

MYTHE #1 : LE YOGOURT À LA VANILLE EST PLUS SAIN QUE LE YOGOURT AROMATISÉ AUX FRUITS OU AYANT DE LA PURÉE DE FRUIT AU FOND DU POT.

Vérité : Les yogourts aromatisés aux fruits et les yogourts à la vanille contiennent BEAUCOUP plus de sucre et de glucides raffinés que le yogourt nature. Le yogourt à la vanille contient plus de TROIS fois la quantité de sucre et de glucides contenue dans un yogourt nature. Plus précisément, une portion de 3/4 tasse de yogourt à la vanille contient jusqu'à 6 morceaux de sucre. Lorsque vous envisagez de consommer du yogourt, optez pour un yogourt nature et ajoutez-y des morceaux de fruits si vous le souhaitez.

MYTHE #2 : UNE FOIS QUE LE YOGOURT A DÉPASSÉ SA DATE DE PÉREMPTION, JE NE PEUX PLUS LE MANGER.

Vérité : De nombreux aliments peuvent être consommés des jours ou même des semaines après la date de péremption, car cette date indique le seuil auquel l'aliment contiendra la fraîcheur, le goût et la valeur nutritionnelle auxquels il était destiné. Toujours vérifier si les aliments ont l'air pourris, ou si l'odeur est habituelle, quel que soit la date de péremption indiquée. L'Agence canadienne d'inspection des aliments indique que vous pouvez consommer des aliments après la date de péremption, mais vous recommande de ne pas manger après la date d'expiration.

MYTHE #3 : TOUS LES YOGOURTS CONTIENNENT DES PROBIOTIQUES.

Vérité : Tous les yogourts sont créés à partir de souches bactériennes vivantes, *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*. Cependant, dans de nombreux pays où le yogourt est produit, y compris les États-Unis, le yogourt peut être traité à la chaleur après la fermentation, tuant ainsi les cultures vivantes utilisées pour le créer. Lorsqu'il n'y a pas de micro-organismes vivants dans le yogourt, il ne contient aucun probiotique. Dans le cas des yogourts probiotiques, des souches probiotiques supplémentaires sont ajoutées pour leurs effets bénéfiques sur la santé, comme la

prévention des diarrhées associées aux antibiotiques, la prise en charge des symptômes du syndrome du côlon irritable, la constipation et même l'amélioration de la santé mentale. Lorsque vous essayez de déterminer quelle souche de probiotique vous convient, sachez qu'il existe des centaines de souches différentes présentant des avantages variés.

MYTHE #4 : LE YOGOURT À 0 % OU SANS MATIÈRE GRASSE EST PLUS SAIN QUE LE YOGOURT À 2 % DE MATIÈRES GRASSES.

Vérité : Le gras est notre ami. Nous avons besoin de graisses pour la satiété et elles ont aussi bon goût. Certaines études récentes montrent même que le choix de produits laitiers plus gras est associé à une meilleure santé. De plus, la différence de calories entre une portion de yogourt à 0 % et à 2 % de matières grasses ne représente que 20 calories, mais vous obtenez une texture beaucoup plus crémeuse. Alors, cherchez simplement un yogourt nature que vous aimez, qu'il soit sans gras ou avec un peu de gras.

Naviguer dans le rayon des yogourts peut vite s'avérer difficile. Voici quelques conseils en matière de magasinage :

- Les mentions « sans sucre » ou « allégé en sucre » ne signifient pas toujours que les yogourts sont santé – les yogourts aromatisés commercialisés comme « faibles en sucre » contiennent souvent des édulcorants artificiels. Jetez un coup d'œil à l'étiquette et ignorez tout ce qui contient du sucralose, de l'aspartame ou de l'acésulfame-potassium. La plupart des yogourts nature ne contiennent ni sucres ajoutés, ni édulcorants artificiels.

- La texture épaisse et la saveur acidulée du yogourt grec nature se prêtent bien au remplacement de la crème sure et de la mayonnaise dans les recettes (pensez aux tacos avec une cuillerée de yogourt grec sur le dessus!).

- Essayez le Skyr! C'est un produit laitier d'origine islandaise. Par rapport au yogourt grec, le Skyr est plus épais et a une saveur légèrement plus douce. Sa texture somptueuse remplace parfaitement la crème fraîche. Le Skyr contient également plus de protéines par portion que le yogourt grec. Même le yogourt Skyr aromatisé est moins sucré que la majorité des yogourts aromatisés de toutes marques.

- Essayez le kéfir! Le kéfir est une boisson à base de lait fermenté – presque comme du yogourt à boire. Sa teneur en protéines n'est pas aussi élevée que celle du yogourt grec, mais il se marie bien dans le gruau, les céréales ou les smoothies. Le plus grand avantage est que le kéfir contient des probiotiques, qui favorisent la santé intestinale et la fonction immunitaire. Recherchez le kéfir à faible teneur en sucre ajouté.

Prêt(e) à faire de votre santé une priorité? Recevez des recommandations et des conseils pratiques de nos diététistes pour vous aider à atteindre vos objectifs. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur nos services de nutrition.

Vous souhaitez en apprendre davantage sur la façon d'adopter une alimentation saine et équilibrée?

Téléchargez le guide alimentaire pour manger santé de Medisys!



Découvrez des stratégies faciles pour manger santé au quotidien. Vous y trouverez des renseignements comme :

- 12 mythes courants sur la nutrition démystifiés
- L'alimentation consciente en 5 étapes faciles
- Manger santé sur le pouce
- 7 superaliments à ajouter à votre liste d'épicerie
- Un arc-en-ciel dans votre assiette
- L'importance de déjeuner, tous les jours!
- 8 stratégies pour éviter les aliments transformés
- Idées rapides et faciles pour des dîners santé

