

QUIZZ

DIÉTÉTIQUE ET POLYARTHRITE RHUMATOÏDE

Répondez aux questions et vérifiez vos réponses à l'aide de la page 2.

1 - Certaines huiles ont un effet anti-inflammatoire :

- Vrai Faux

2 - Certaines huiles permettent de réduire le risque cardio-vasculaire :

- Vrai Faux

3 - Par rapport aux autres huiles, l'huile d'olive est :

- Plus grasse Moins grasse Aussi grasse

4 - Par rapport au lait entier, le lait demi-écrémé contient :

- Autant de calcium Moins de calcium Plus de calcium

5 - Il y a autant de calcium dans un pot de fromage blanc individuel que dans 200 gr de légumes verts :

- Vrai Faux

6 - L'eau la plus riche en calcium est :

- L'eau d'Hépar L'eau d'Evian L'eau du robinet

7 - Les régimes excluant certains types d'aliments sont efficaces pour traiter une polyarthrite rhumatoïde :

- Vrai Faux

8 - La viande rouge est plus nourrissante que la viande blanche :

- Vrai Faux

9 - Les biscottes sont moins caloriques que le pain :

- Vrai Faux

10 - Les vitamines sont sensibles à l'air et à la lumière :

- Vrai Faux



REPONSES

▶ 1 – Vrai et Faux, les acides gras insaturés, notamment les oméga 3 (poisson gras, huile de colza ou de noix) ont un effet anti-inflammatoire ; cependant leur efficacité reste faible car l'apport quotidien de ces acides gras est insuffisant et en tout cas très insuffisant pour traiter l'inflammation et lutter contre la destruction articulaire.

▶ 2 – Vrai, l'apport en graisses d'origine végétale (huiles) et de poisson gras, associé à une diminution de la consommation de graisses animales (charcuteries, beurre,...) peut permettre de limiter le risque cardio-vasculaire ; cet effet est majoré par d'autres mesures d'hygiène de vie, comme la suppression du tabac ou la pratique d'une activité physique.

▶ 3 – Aussi grasse. Toutes les huiles sont aussi caloriques et aussi riches en lipides. En revanche, elles ne présentent pas toutes les mêmes qualités nutritionnelles, mieux vaut donc les varier pour bénéficier des atouts nutritionnels de chacune d'elles.

▶ 4 – Autant de calcium. Quelle que soit sa teneur en matières grasses, le lait contient la même quantité de calcium. On peut donc le préférer demi-écrémé (voire écrémé) lorsqu'on surveille sa consommation de graisses, sans craindre de manquer de calcium.

▶ 5 – Vrai, les légumes verts (type épinards, brocolis) apportent également du calcium, en moyenne 94 mg pour 200 gr.

▶ 6 – L'eau d'Hépar est la plus riche en calcium avec environ 55 mg de calcium pour 100 ml ; Evian contient environ 46 mg pour 100 ml et l'eau du robinet 9 mg pour 100 ml.

▶ 7 – Faux, les régimes qui proposent de supprimer un ou plusieurs aliments n'ont pas de validité scientifique et n'ont pas montré de réelle efficacité sur la diminution de l'activité de la maladie ; de plus, ils peuvent provoquer un déséquilibre alimentaire néfaste à la santé. Ils ne peuvent jamais remplacer les traitements efficaces de la polyarthrite rhumatoïde.

▶ 8 – Faux, toutes les viandes apportent environ la même quantité de protéines (environ 20 gr pour 100 gr de viande, comme pour le poisson).

▶ 9 – Faux. Au contraire, les biscottes (qui sont en fait du pain beurré cuit au four) sont plus caloriques que le pain.

▶ 10 – Vrai, c'est pourquoi il ne faut pas garder trop longtemps les fruits et les légumes crus, surtout lorsqu'ils sont déjà épluchés ou préparés (ex : orange pressée, carottes râpées,...). C'est également pour cette raison que les légumes surgelés sont plus riches en vitamines que des légumes qui restent plusieurs jours sur les étals des commerçants ou dans votre réfrigérateur.

