

# Infos utiles

## Est-ce que l'huile d'olive peut prévenir les maladies cardiaques ?

**Réponse : Oui.** Les bienfaits de l'huile d'olive proviennent de la présence de polyphénols, antioxydants [qui réduisent le risque de maladies cardiaques et cancers](#). Mais pour obtenir ces composés pour la santé, les consommateurs devraient acheter de l'huile fraîche et de bonne qualité, de l'huile d'olive extra-vierge, qui a la plus haute teneur en polyphénols. La plupart des huiles d'olive disponibles dans le commerce ont [des niveaux faibles de polyphénols](#) associée à des méthodes de récolte médiocres, des mauvaises conditions de stockage et de traitement.

## Est-ce que le sirop contre la toux fonctionne ?

**Réponse : Non** En 2006, [les médecins du pays ont reconnu](#) que la majorité des médicaments en vente libre contre la toux ne fonctionne pas réellement. Ces sirops colorés contiennent généralement des doses de codéine et de dextrométhorphanes qui sont trop petites pour être efficaces. Seuls les antitussifs contenant des antihistaminiques plus importants semblent soulager la toux. Cela inclut Bromphéniramine, un ingrédient actif de Dimetapp.

## Les boissons gazeuses sucrées conduisent-elles au diabète ?

**Réponse : Oui** La majorité de la recherche en santé est [contre les liqueurs sucrées](#). Une grande étude en [2004](#) dans le Journal of the American Medical Association a trouvé que les personnes qui ont bu une ou plusieurs boissons sucrées par jour, augmentent leur risque de développer un diabète de type 2 de 83 % par rapport à celles qui consomment moins d'une boissons sucrées par mois.

## Les noix font-elles engraisser ?

**Réponse : Non** Plus de 75 % de la noix est grasse. Mais manger gras ne fait pas nécessairement engraisser. Le plus grand facteur conduisant au gain de poids est la taille de la portion. Heureusement, les noix sont chargées avec des graisses saines qui vous remplissent. Elles sont également une bonne source de protéines et de fibres. Une étude a même conclu que les [amandes entières ont 20 % moins de calories](#) qu'on ne le pensait car beaucoup de matière grasse est évacuée par le corps.

## La marche est-elle aussi efficace que la course ?

**Réponse : Oui** Des études ont montré que le temps à faire du sport — et donc le nombre de calories que vous brûlez — est plus important que la difficulté de l'exercice. La course est une forme plus efficace d'exercice, mais pas nécessairement mieux pour vous. Une étude de 6 ans publiée dans le journal, artériosclérose, thrombose et biologie vasculaire en avril a constaté que la marche à un rythme modéré et la course produisent

des avantages de santé similaires, aussi longtemps que la même quantité d'énergie a été dépensée.

## Boire du jus de fruit est-il aussi bon pour vous que de manger des fruits ?

**Réponse courte : Non** Calorie pour calorie, le fruit entier offre plus d'avantages nutritionnels que de boire le jus de ce fruit pur.

C'est parce que quand vous liquéfiez les fruits, vous enlevez la pelure et la pulpe, qui contiennent beaucoup d'ingrédients comme fibres, calcium, vitamine C et autres antioxydants.

## Les pains de blé sont-ils meilleurs que le pain blanc ?

**Réponse : Non** Tous les pains de blé ne sont pas identiques. Les pains de blé qui contiennent toutes les pièces de l'amande du grain, y compris le germe riche en nutriments et la fibre dense, doivent être étiquetés « grains entiers » ou « blé entier ».

Certains pains de blé sont juste du pain blanc avec un peu de caramel colorant pour faire paraître le pain plus sain...

## Un bain chaud peut-il me rendre malade ?

**Réponse : Oui** Les bains chauds — particulièrement ceux dans les spas, Les hôtels et les salles de sport — sont un nid de germes.

L'eau n'est pas assez chaude pour tuer les bactéries, mais est à la bonne température pour faire croître les microbes encore plus vite.

Même si des spas sont traités avec du chlore, la chaleur provoque la décomposition du désinfectant plus rapidement.

L'infection dans le bain chaud qui est la plus répandue est la folliculite pseudomonas, qui provoque des boutons rouges avec démangeaisons.

Un effet secondaire plus dangereux de trempage dans un bain à remous sale est une forme de pneumonie appelée légionellose, infectant plus de 100 personnes à la Playboy Mansion en 2011.

## Le café provoque-t-il le cancer ?

**Réponse : Non** Le café a eu une mauvaise réputation dans les années 1980, quand une étude a [liée consommation de café et cancer du pancréas](#).

Le rapport préliminaire a été [par la suite démystifié](#).

Plus récemment, des études de santé sont en faveur de la boisson contenant de la caféine.

Le café a été associée à un risque moindre de [diabète de type 2](#), [Maladie de Parkinson](#), cancer du foie et même le suicide.

## Les œufs font ils monter le taux de cholestérol ?

**Réponse : Non** Bien que les jaunes d'œufs sont une source importante de cholestérol — une substance cireuse qui ressemble à la graisse — les chercheurs ont appris que les graisses saturées ont plus d'impact sur le cholestérol dans votre sang que de manger des aliments qui contiennent des taux de cholestérol.

Les individus en bonne santé avec des taux normaux de cholestérol ne devraient pas

hésiter de profiter des aliments comme les œufs dans leur régime alimentaire tous les jours, » le chercheur principal de l'étude d'une durée de 25 ans [Étude de l'Université de l'Arizona](#) sur le cholestérol a donné cette conclusion.

## Peut-on boire trop d'eau ?

**Réponse : Oui** Il est très rare que quelqu'un meure de boire trop d'eau, mais ça peut arriver. Trop hydrater est plus fréquente chez les athlètes de haut niveau. Boire un excès d'eau, appelée intoxication à l'eau, dilue la concentration de sodium dans le sang, conduisant à une condition appelée hyponatrémie. Les symptômes de l'hyponatrémie peuvent varier de nausées et de la confusion à des convulsions et même la mort dans les cas graves. Pour éviter cela, boire des liquides avec électrolytes lors d'événements extrêmes d'exercice. **Attention à l'eau alors !**

## Le yogourt peut-il faciliter les problèmes digestifs ?

**Réponse : Oui** Notre tube digestif est rempli de micro-organismes bons et mauvais. Le yogourt contient des bactéries bénéfiques, génériquement appelés probiotiques, qui aident à maintenir un équilibre sain. Les probiotiques peuvent soulager plusieurs problèmes gastro-intestinaux, y compris la constipation et la diarrhée. Certaines marques de yaourts, comme [Activa de Danone](#), sont commercialisées exclusivement pour traiter les problèmes de ventre.

## Les dentifrices blanchissant blanchissent-ils les dents plus que les dentifrices ordinaires ?

**Réponse : Non** Les dentifrices blanchissants contiennent habituellement des peroxydes et autres abrasifs forts qui pourraient faire paraître les dents plus blanches en enlevant les taches. À la différence des gels qui contiennent l'eau de Javel, et les bandes de blanchiment à domicile ces dentifrices ne changent pas réellement la couleur de vos dents.

## Est-il bon de faire chauffer la nourriture au micro-ondes dans des contenants en plastique ?

**Réponse : Oui, mais** le récipient en plastique doit afficher la mention « micro-ondes ».

Cela signifie que la « Food and Drug Administration » a [testé le conteneur](#) pour s'assurer qu'aucun produit chimique ne peut migrer du plastique vers les aliments pendant la cuisson aux micro-ondes.

De manière générale, les sacs d'épicerie en plastique ainsi que les plats en plastique qui contiennent la margarine, yaourt, fromage à la crème, et condiments ne vont pas au micro-ondes.

Je n'utilise plus les récipient en plastique, même avec la mention "micro-ondes" il y a déjà un bon moment j'ai lu un article d'un médecin qui conseillait de ne pas utiliser le plastique, mais bien les verres, la porcelaine, terre cuite ...Le plastique, c'est le plastique !!!

Les contenants de plastique vides qui sont vendus pour ranger des produits alimentaires ne font pas l'objet d'analyses de la part de Santé Canada et il n'existe aucune réglementation quant aux substances utilisées pour leur fabrication.

Cependant, le Bureau de la sécurité des produits de consommation se penchera sur toute inquiétude soulevée par ce type de produit et demandera aux fabricants de retirer toute substance présentant un risque pour la santé.

## Pouvez-vous ruiner votre vue à regarder la télévision ?

**Réponse : Non** Regarder la TV ne détruira pas vos bâtonnets et les cônes comme le mythe désuet le suggérait. Avant les années 1950, les télévisions à tubes cathodiques émettaient des rayons qui pouvaient augmenter le risque de problèmes oculaires si on les regardait trop. Les téléviseurs modernes ont un écran cathodique spécial qui bloque ces émissions nocives et d'ailleurs ce type d'écran est de moins en moins utilisé.

## Le vin rouge est-il mieux pour vous que le vin blanc ?

**Réponse : Oui** Le vin rouge contient beaucoup plus de resvératrol que le vin blanc, un antioxydant qui est dans la peau du raisin qui a été indiqué pour lutter contre les maladies associées au vieillissement. **Suivant votre âge buvez du rouge !**

## L'eau en bouteille est-elle meilleure pour vous que l'eau du robinet ?

**Réponse : Non** L'eau embouteillée n'est pas plus sûre ou plus pure que l'eau du robinet, mais est nettement plus chère.

Une étude récente de l'Université de Glasgow au Royaume-Uni a constaté que l'eau embouteillée est en fait plus. L'eau en bouteille et l'eau du robinet en général viennent des mêmes sources — sources naturelles, les lacs et les aquifères.

Alors que les approvisionnements publics en eau sont testés pour les contaminants tous les jours, alors que l'eau en bouteille n'est contrôlée, pour tester les principaux polluants, que chaque semaine, voire mois ou même année...