



CAPSULE SANTÉ | No.58 | 2018

Mars – Mois de la nutrition

Le rôle des calories

La calorie est une unité de mesure qui évalue l'énergie contenue dans les aliments. À la base, une calorie est la quantité d'énergie nécessaire pour élever la température d'un gramme d'eau d'un degré Celsius. Les calories représentent donc l'énergie qui est nécessaire à la survie de l'organisme humain.

Pour un même poids, la nature de l'aliment fait varier le nombre de calories qu'il contient.

Par exemple :

- 1 gramme de glucides contient 4 calories;
- 1 gramme de lipides contient 9 calories;
- 1 gramme de protéines contient 4 calories;
- 1 gramme d'alcool contient 7 calories.

La densité calorique d'un aliment est un concept important. Elle représente le nombre de calories d'un aliment en fonction de son poids (calories ÷ grammes d'aliment = densité calorique). Plus un aliment a une faible densité énergétique, moins celui-ci contiendra de



calories par portion. Généralement, plus la densité énergétique d'un aliment est faible, plus cet aliment présente une valeur nutritive intéressante. Fait intéressant à noter, le corps sera plus satisfait après avoir ingéré une grande quantité d'aliments à faible densité calorique qu'une petite quantité d'un aliment à haute densité énergétique, et ce, même si quantité de calories ingérées est la même.

À titre d'exemple, vous serez davantage rassasié si vous mangez 250 ml de carottes (50 calories) que si vous mangez 80 ml de chips, ce qui contient pourtant le même nombre de calories.

Sources : Diabète Québec, Réussir en santé (Université de Sherbrooke)

Vrai ou faux? Cinq énoncés sur la vaccination

1. Les vaccins stimulent et renforcent le système immunitaire.

Vrai. Les vaccins sont principalement constitués de bactéries ou de virus entiers ou fragmentés, tués ou atténués. Ces substances, appelées antigènes, apprennent au système immunitaire à reconnaître et à se défendre rapidement contre les infections évitables par la vaccination avant l'apparition de la maladie.



2. Les injections multiples surchargent le système immunitaire.

Faux. Au contraire, le système immunitaire doit être constamment stimulé pour rester vigoureux. Tous les jours, notre organisme entre en contact avec des millions de microbes, et notre système immunitaire est continuellement mis à l'épreuve pour nous en protéger. À titre d'exemple, les cellules immunitaires des nourrissons peuvent réagir à environ 10 000 antigènes différents à un moment donné, soit un nombre nettement inférieur d'antigènes contenus dans les vaccins.

3. Mieux vaut s'immuniser par la maladie que par les vaccins.

Faux. La vaccination est le moyen le plus efficace de se protéger contre les maladies évitables par la vaccination et a permis de sauver plus de vies que toute autre intervention sanitaire au cours des 50 dernières années au Canada. Les vaccins agissent sur le système immunitaire et entraînent une réponse immunitaire semblable à celle produite par l'infection naturelle, mais ils ne provoquent pas la maladie et préviennent le risque de complications éventuelles. À l'inverse, le prix à payer pour obtenir cette immunité par une infection naturelle peut être fatal : des malformations congénitales (la rubéole), un cancer du foie (virus de l'hépatite B), ou la mort (rougeole).

4. Les vaccins sont hautement efficaces et sécuritaires.

Vrai. Les vaccins utilisés au Canada sont extrêmement sécuritaires et figurent parmi les produits médicaux les plus sûrs sur le marché. Ils sont créés selon les normes les plus strictes, et leur innocuité et leur efficacité sont continuellement surveillées avant que leur utilisation soit approuvée et même après l'autorisation de la commercialisation. La plupart des réactions vaccinales sont mineures et passagères (un bras douloureux ou une légère fièvre). Les effets secondaires graves sont extrêmement rares et font l'objet d'un suivi et de recherches approfondies.

5. Les vaccins contiennent des traces d'agent de conservation ou des résidus dangereux.

Faux. Certains vaccins peuvent contenir des substances pour assurer leur innocuité et leur efficacité, ou encore des substances nécessaires au processus de fabrication, et celles-ci sont sans danger. Voici deux exemples :

- Le thimérosal est ajouté comme agent conservateur pour empêcher que d'autres microbes se développent dans le vaccin. Ce composé organique contient une quantité infime d'une forme de mercure qui ne s'accumule pas dans l'organisme et n'est pas nocif pour la santé.
- Le formaldéhyde sert à tuer ou à affaiblir le virus ou la bactérie utilisé pour fabriquer le vaccin et il est retiré pendant la fabrication. Toute quantité négligeable qui resterait dans le vaccin ne présente aucun danger. Le formaldéhyde, qui est produit naturellement dans le corps, stimule le métabolisme. À tout instant, le corps d'un nourrisson contient environ dix fois plus de formaldéhyde que dans un vaccin.

Sources : Guide canadien d'immunisation, Immunisation Canada, Organisation mondiale de la santé

