



Un menu digne d'Hippocrate...



Photo : Emmanuèle Garnier

S I UNE DE VOS PATIENTES vous voit manger sous un soleil ardent une soupe au miso, des sardines grillées, une salade de poivrons et d'edamame et un kéfir aux petits fruits pour terminer, vous risquez d'attirer son attention. Votre menu peut susciter une foule de questions puisque vos choix alimentaires correspondent aux dossiers chauds de l'heure.

Votre patiente pourrait vous demander s'il est vrai que le soleil fournit suffisamment de vitamine D. Ou encore s'il faut restreindre le soya lorsqu'on a des antécédents familiaux de cancer du sein. Si vous êtes affable, son mari pourrait enchaîner avec une question sur les oméga-3 ou les probiotiques.

Pour vous aider à calmer la curiosité de votre patiente et de son entourage, j'ai pensé vous souffler quelques réponses avec l'aide de mes collaboratrices Chantal Blais, Isabelle Huot et Danielle Lévesque, trois diététistes chevronnées. Et comme Hippocrate, nous tenterons de vous convaincre qu'une consommation accrue de légumes et de fruits peut prévenir une foule de problèmes de santé.

Surtout, n'hésitez pas à maintenir un tel menu. Nous le trouvons super intéressant !

Louise Lambert-Lagacé

Diététiste

Agrément. La Fédération des médecins omnipraticiens du Québec et ses activités de formation continue, dont *Le Médecin du Québec*, sont agréées par le Collège des médecins du Québec. Tous les articles de cette section sont révisés par le comité de rédaction scientifique.

Post-test. Chaque mois, dans *Le Médecin du Québec* à la fin de la section de formation médicale continue, vous trouverez un post-test composé d'au plus dix questions à réponse unique. Veuillez inscrire vos réponses sur le coupon au verso de la page de questions ou remplir le questionnaire en ligne et le retourner à la FMOQ. **Trois heures** de crédits de formation de catégorie 1 seront accordées aux médecins qui auront obtenu une note de passage d'au moins **60 %**. Aucun crédit ne sera accordé au-dessous de cette note. N'entourez qu'une seule réponse par question. Les réponses seront publiées trois mois plus tard à la fin de la section avec les références.