

1 yaourt « velouté nature » = 1 part de fromage !

A l'origine, les yaourts contenaient surtout de l'eau, un peu de protéines et un peu de gras (les lipides). Ils sont donc réputés excellents « pour la ligne » de ceux qui cherchent à perdre du poids ou à ne pas grossir. A l'inverse, il est souvent conseillé à ces personnes de limiter leur consommation de fromage, réputé très calorique à cause de sa composition riche en graisse.

L'examen des étiquettes présentes sur les emballages de ces produits réserve une surprise :

	<u>1 part de 40 g de fromage de brebis, lait pasteurisé</u>		<u>1 pot de 125 g de yaourt « velouté nature »</u>
Energie totale	77 Cal		74 Cal
Lipides (gras)	6,6 g		4,4 g
Glucides (sucre)	néant		7,6 g
Protéines	16,3 g		5,6 g
Eau	17,1 g		107,4 g

Comment expliquer qu'un yaourt réputé peu calorique apporte presque autant de calories qu'une part de fromage suspect d'être très calorique ?

Le piège est dû aux 7,6 g de « sucre » (le lactose du lait) qu'il contient.

En pratique, examinez les étiquettes sur les emballages, regardez la composition des aliments et leur apport énergétique. Soyez méfiant quand ils contiennent du sucre.

Source : Open Rome

Le Dico du doc



Cal



Abréviation de kilocalorie, une unité de mesure de l'énergie.

1 kilocalorie équivaut à 1 000 calories et correspond à l'énergie nécessaire pour chauffer de 1°C 1 litre d'eau dans des conditions normales de température et de pression.

Les nutritionnistes chiffrent en Cal les réserves d'énergie apportées par l'alimentation. Leur estimation est très approximative, mais elle a le mérite de donner un ordre de grandeur des efforts à accomplir pour brûler ces calories.

Les apports énergétiques des protéines, des glucides, des lipides, de l'alcool et des fibres sont les suivants :

Apports énergétiques alimentaires pour 1 gramme

Lipides (graisses)	1g	apporte	9 Cal
Glucides (sucres)	1g	apporte	4 Cal
Protéines	1g	apporte	4 Cal
Alcool	1g	apporte	7 Cal
Fibres	1g	apporte	2 Cal

On considère qu'habituellement, hors activité physique importante, un citoyen brûle environ 2.000 Cal/jour. La grossesse crée un besoin supplémentaire de 300 Cal/jour, l'allaitement 500 Cal/jour.

Source : Open Rome

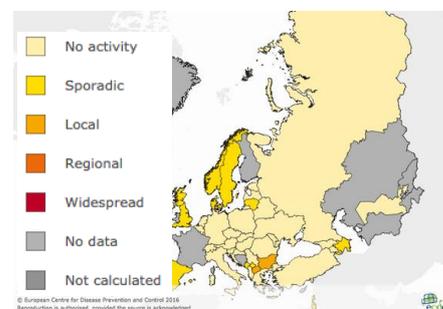
Météo antibio

Risques

- Grippe faible
- Bronchiolite stable
- Inf respiratoire moyen
- Gastro-entérite moyen
- Allergie pollens très faible

Sources : ECDC, Open Rome et RNSA

La grippe A(H3N2) circule



Des cas de grippe isolés sont signalés partout en Europe. La plupart sont dus à des virus grippaux A(H3N2), les plus agressifs pour les personnes âgées. Pour être protégé, faites-vous vacciner.

Sources : ECDC, OMS Europe, Open Rome.