

Des huîtres ? oui, même avec un régime sans sel !

L'offre des ostréiculteurs s'intensifie pendant les « mois en R », tout particulièrement en décembre et janvier. Ceux qui suivent un régime pauvre en sel (ou leurs proches) croient souvent que les huîtres leur sont interdites du fait que l'eau des huîtres a un goût salé.

Tous les diététiciens vous le diront, on peut manger des huîtres même quand on est au régime !

De nombreux aliments sont beaucoup plus salés que les huîtres, mais les matières grasses qu'ils contiennent masquent le goût du sel. Une douzaine d'huîtres ne contient pas plus de sel qu'une tranche de jambon, 100 g de thon naturel, trois sardines à l'huile ou 55 g de surimi. Et ne parlons pas des « soupes minutes » ou des plats pré-cuisinés qui contiennent une énorme dose de « sel caché ». Un bol de « soupe minute » apporte ainsi autant de sel que 8 douzaines d'huîtres !

Le risque d'un excès de sel existe réellement pour les malades, mais ce ne sont pas les huîtres qu'ils doivent craindre le plus. Le danger vient plutôt des pâtés, des plats pré-cuisinés (y compris ceux provenant du commerce des surgelés) et des « amuse-gueules ».

Alors, bonnes huîtres !

Source : Open Rome

Conflits d'intérêt : aucun lien entre le doc et les huîtres, hormis qu'il aime beaucoup en consommer.



Le Dico du doc

Essentielles



Qualificatif attribué à des substances huileuses extraites de plantes.

La dénomination « huiles essentielles » signifie que ces huiles viennent de constituants de plantes, c'est-à-dire de leur essence.

Les producteurs et les vendeurs de ces huiles utilisent ce qualificatif pour faire penser qu'elles sont essentielles pour la santé.

Les huiles essentielles sont des médicaments. Comme pour tout médicament, le dosage est très important : une dose minimale est indispensable pour obtenir un effet thérapeutique, mais une dose excessive est toxique.

La qualité des procédés industriels de production des huiles essentielles varie considérablement d'un producteur à l'autre. Le dosage des huiles essentielles disponibles dans le commerce est souvent très imprécis.

Les produits commercialisés sont souvent beaucoup trop concentrés, il faut vérifier les concentrations en lisant la documentation fournie par le producteur et respecter scrupuleusement les posologies prescrites par votre médecin ou recommandées par le pharmacien.

Source : Open Rome

Météo antibio

Risques

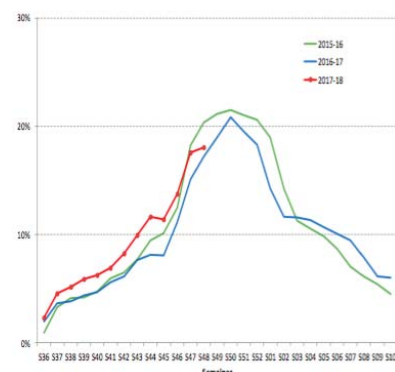
- | | |
|--------------------|-------------|
| - Grippe | faible |
| - Bronchiolite | épidémique |
| - Inf respiratoire | en hausse |
| - Gastro-entérite | élevé |
| - Allergie pollens | très faible |

Sources : RNSA, Santé Publique France,

Bronchiolites presque au pic

Comme chaque année à cette époque, l'épidémie de bronchiolite du nourrisson est proche de son pic. Il sera atteint à Noël en France-Nord et à la St Sylvestre en France-Sud.

Proportion de passages pour bronchiolite parmi les passages aux urgences en métropole chez les enfants de moins de 2 ans, 2015-2018



Source : Santé Publique France.