

## Cancer sur le grill? - Hugues Vaillancourt



Certains s'attristeront peut-être ainsi en abordant la lecture de cet article: «Sapristi bachi-bouzouk de tonnerre de Brest [je suis convaincu que ce sont vos patois fétiches d'usage courant, ha!], encore un plaisir de haute gastronomie qu'est la cuisson sur barbecue que les diététeux et diététeuses tenteront de lapider sur la place publique!» Hé, ho du calme vous répliquerai-je! Messieurs, rangez votre colère et éloignez votre couteau tranchant de cet article; mesdames, dissimulez votre déception. Sur-tout, ne jamais faire de scandale avec ce qui suit. Soyez simplement informés, disons-le ainsi...

Au cours de la cuisson, des gras s'écoulent des aliments et tombent sur les briquettes du BBQ. Ces briquettes s'enflamment et libèrent une substance appelée «benzopyrène», substance «potentiellement» cancérigène. En d'autres mots, il est «possible» que cette substance augmente les risques de cancer à la suite d'une exposition répétée. D'ailleurs, qui mange du barbecue à l'année? Au Québec, la saison du grill se fait souvent courte et nous choisissons ce type de cuisson à quelques reprises lors d'occasions spéciales surtout. Donc, il faudrait vraiment un abus du barbecue à long terme pour s'apercevoir rapidement d'un impact (je vous vois mal faire trois repas de votre journée sur le grill!). Néanmoins, le risque est présent.

De plus, carboniser une viande, que ce soit sur le BBQ ou dans une poêle, produit d'autres substances, les amines hétérocycliques. Ces substances sont également soupçonnées d'augmenter les risques de cancer. En est-il de même pour les légumes grillés et autres aliments? Non. Ces substances cancérigènes produites à température élevée proviennent des aliments riches en gras saturés. Contrairement aux viandes, les légumes n'en contiennent pas. Or, la recommandation de consommer des coupes de viandes maigres s'applique autant pour le côté plus «santé» de l'alimentation que pour le côté de la prévention du cancer. Ainsi, avec un peu d'attention quant aux quantités de matières grasses des coupes de viandes choisies, il est possible de profiter de la flaveur que procure aux aliments la cuisson sur barbecue... sans pour autant donner entièrement raison à votre belle-sœur «grano» qui vante sans cesse les bienfaits de son régime végétarien!



## Ménopause et soya, une combinaison gagnante? - Véronic Damphousse

Le soya est d'une grande richesse nutritionnelle car il renferme une importante quantité de substances bénéfiques pour la santé. De récentes études indiquent que le soya pourrait alléger les symptômes de la ménopause. Certaines de ces études indiquent que les bouffées de chaleur seraient diminuées en intensité et en nombre. Scientifiquement parlant, cela n'est pas encore un fait établi. Par contre, de nombreuses études ont démontré les bienfaits du soya sur la santé du cœur et sur la perte osseuse survenant habituellement chez les femmes ménopausées.



Ces effets seraient dus aux phytoestrogènes retrouvés dans les protéines de soya. Les phytoestrogènes sont des composés que l'on retrouve naturellement dans certains aliments d'origine végétale agissant sur le corps de manière semblable à l'œstrogène, une hormone sexuelle produite par les ovaires. À la ménopause, les ovaires sécrètent une quantité de plus en plus faible et inconstante d'œstrogène. Lorsque le niveau d'œstrogène de l'organisme de la femme est trop bas, les phytoestrogènes provenant de sources alimentaires naturelles remplissent le rôle des œstrogènes. Pour bénéficier de ces effets, une très grande variété de produits fait à partir du soya sont disponibles dans nos épiceries tels que le tofu, les boissons de soya et les fèves de soya rôties.

En conclusion, les phytoestrogènes retrouvés dans le soya peuvent remédier, en partie, au déficit en œstrogène des femmes en période de ménopause soulageant ainsi certains symptômes. Ainsi, le soya gagne à être connu afin de se retrouver d'avantage dans notre alimentation.

## Après les graines de lin, le chia - Marie-Claude Lépine

Le chia (*Salvia hispanica L.*) est une plante originaire des zones montagneuses du Pérou. Chez les Aztèques et les Mayas, les graines de chia faisaient partie de l'alimentation de base. Cette plante que la colonisation espagnole a fait tomber dans l'oubli commence à être redécouverte pour son exceptionnelle richesse nutritive. En effet, les graines de chia contiennent autant et même plus d'oméga-3 que les graines de lin tout en étant riche en fibres, en protéines, en magnésium et en fer. De plus, les graines de chia contiennent des antioxydants naturels qui permettent de protéger les oméga-3 du rancissement. Contrairement à la graine de lin, la graine de chia, de la grosseur d'un grain de sable, est facilement digestible et il n'est donc pas nécessaire de la mouliner. Des chercheurs de l'Université de Toronto ont conclu que deux cuillères à soupe de graines de chia suffisent à apporter à l'organisme 100 % de la quantité quotidienne requise d'oméga-3



pour écarter une multitude de problèmes cardiaques. C'est donc une bénédiction pour les Nord-américains, qui consomment de façon générale trop peu d'oméga-3.

Par ailleurs, le chia absorbe 14 fois son poids en eau, ce qui ralentit la digestion et le relâchement des sucres dans l'organisme et crée une sensation prolongée de satiété et un meilleur contrôle de la glycémie. Cet aliment a aussi la qualité de s'apprêter en un clin d'œil. La graine moulue ou non peut être ajoutée au yogourt, aux céréales, aux salades, aux breuvages, aux ragoûts et aux sauces et ce sans en modifier le goût, car les graines de chia ont un goût beaucoup plus subtil que le lin. On retrouve la graine de chia dans les supermarchés ou dans les magasins de produits naturels en deux couleurs: claire et foncée. Le seul hic : son prix est jusqu'à 10 fois supérieur à celui de la graine de lin, soit de 2,5 à 6\$ pour 100g.



## Les craquelins, quoi choisir? - Josianne Labrie

Avec une soupe, avec des crudités, comme entrée couvert de fromage à la crème avec un ajout de crabe, et j'en passe! Tant de façons de consommer ces petits **biscuits secs qui craquent sous la dent**. Cette courte définition explique bien l'origine du mot craquelin. Ils sont pratiques et délicieux, mais sommes-nous tous conscients de ce qu'ils contiennent? Ils sont certes bons au goût, mais le sont-ils pour la santé? Selon une étude publiée dans le magazine *Protégez-vous*, un bon craquelin, par portion de 20 grammes, devrait posséder les éléments suivants :

- Fibres:** 2g ou plus
- Lipides:** 3g ou moins
- Acides gras saturés:** 2g au maximum
- Gras trans:** 0g
- Sodium:** 250mg au maximum



De plus, selon M. Desaulniers et M. Dubost, de l'Université de Montréal, il lui faut certains critères spécifiques pour faire parti du Guide alimentaire canadien. En effet, pour faire parti du groupe des produits céréaliers, un aliment doit être principalement constitué d'ingrédients céréaliers. Les lipides ne doivent pas excéder 20% du poids de l'aliment et il ne doit pas contenir plus de 1200mg de sodium par portion. Pour ce qui est des aliments sucrés, les sucres ne doivent pas excéder 33% du poids. Comme peu de craquelins contiennent habituellement du sucre et que 1200g de sodium n'est pratiquement jamais observé, c'est plutôt la quantité de lipides qui détermine s'il fait parti des produits céréaliers.

Prenez la peine de lire les ingrédients et les tables de valeurs nutritives des aliments que vous achetez. Vous verrez qu'on nous joue parfois bien des tours avec ces emballages trompeurs!

## Les patates font grossir! – Josianne Labrie



« Les patates font grossir! » Combien de fois avons-nous entendu cette phrase de nos mères et de nos grand-mères, nous avisant que manger trop de patates ferait enfler notre postérieur? Et bien, croyez-le ou non, cette croyance n'est qu'un mythe. Nous blâmons les féculents, présents dans les pommes de terres, pour notre gain de poids cible au derrière. Étonnamment, ces derniers ne sont pas un agent grossissant. Génial, non? Toujours craintif? Tenez-vous d'y ajouter du beurre, de la crème sure ou encore de les déguster en patates frites. Vous y verrez la différence et cesserez peut-être d'exprimer votre réprobation pour ce bon légume santé!

D'ailleurs, pour une pomme de terre **avec pelure**, sachez les informations suivantes:

- Elle contient moins de calories qu'une portion de riz blanc.
- Elle contient plus de vitamine C que 3 pêches.
- Elle contient plus de fibres qu'un bol de gruau.
- Elle contient plus de fer qu'un bol d'épinard et plus de potassium qu'une banane.

**Le bulletin du BEN**  
**Rédaction:**  
Hugues Vaillancourt  
Véronique Damphousse  
Marie-Claude Lépine  
Josianne Labrie  
Carole-Anne Gonthier

**Mise en page:**  
Carole-Anne Gonthier

**Bureau d'entraide en nutrition**  
Local 2208  
Pavillon Maurice-Pollack  
Université Laval  
418-656-2131 poste 6614  
bureaunutrition@hotmail.com

### Les annonces du B.E.N.

Vous avez des questions sur la nutrition?  
Posez-les sur notre forum à l'adresse suivante: [www.ben.asso.ulaval.ca](http://www.ben.asso.ulaval.ca)

Renseignez-vous également sur le service des salles d'allaitement sur le campus!

Des conférences sur de nombreux thèmes reliés à la nutrition seront présentées sur demande, n'hésitez pas à nous contacter à ce sujet!

Le bulletin du BEN est distribué gratuitement par courriel.  
Pour recevoir votre copie à chaque mois, envoyez votre adresse courriel à l'adresse suivante:  
[bureaunutrition@hotmail.com](mailto:bureaunutrition@hotmail.com)

