

## Ce mois-ci en nutrition

- J'espère que vous avez bien apprécié toutes les activités qui vont ont été proposées pendant le mois de la nutrition. Quelques documents tels que des recettes, des présentations et des photos sont disponibles sur notre site internet et sur notre page Facebook. Allez y jeter un coup d'œil!
- On tient à mentionner que les bénévoles du B.E.N. continue toujours d'aller aider le club des petits déjeuners et ce jusqu'au mois de juin.

## Préparez-vous pour l'été

C'est le dernier bulletin du B.E.N. pour l'été, mais la nouvelle équipe du B.E.N. sera de retour en septembre avec une panoplie de nouveaux sujets pour vous informer et vous divertir. Puisque la session d'hiver tire à sa fin, c'est l'été qui arrive avec ses belles températures. Pour vos activités extérieures, n'oubliez pas de bien vous hydrater! Vous pourrez en apprendre davantage sur l'hydratation un peu plus loin. On vous informe aussi sur les pique-niques et les précautions à prendre pour éviter les désagréments d'une intoxication alimentaire. Bonne lecture et profiter bien de votre été!

Véronique Champagne



## L'hydratation

Émilie Lavoie

La belle saison approche et c'est le moment de rappeler l'importance de bien s'hydrater!

Tout d'abord, l'eau est un constituant de notre corps : environ 65% du corps humain adulte est constitué d'eau. Cette eau sert à constituer les cellules de l'organisme, participe aux réactions chimiques du corps, assure le transport de plusieurs substances à l'intérieur du corps, permet l'élimination des déchets métaboliques et maintient la température corporelle constante. L'eau est donc vitale pour l'être humain.

Le corps humain élimine constamment de l'eau par la sueur, l'urine, les selles et lors de l'expiration. Environ deux litres et plus d'eau seraient dépensés quotidiennement par le corps. C'est pourquoi il est essentiel de fournir de bonnes quantités d'eau à notre organisme afin de compenser les pertes hydriques et maintenir un certain équilibre. Il est important aussi de mentionner que les pertes d'eau varient. Par exemple, s'il fait plus chaud ou si l'activité physique exercée est plus intense, les pertes d'eau par la sueur seront plus importantes. Le seul moyen de compenser les pertes d'eau est la consommation de boissons et d'aliments tels que les fruits et les légumes car ils contiennent beaucoup d'eau. D'ailleurs, l'eau est la meilleure boisson pour assurer une bonne hydratation au quotidien. Le besoin en eau est propre à chaque individu dépendamment de sa taille, de son niveau d'activité physique et du climat où il vit. En moyenne, les gens sédentaires vivant dans un climat tempéré devraient boire entre un litre et demi à deux litres d'eau par jour. De plus, il ne faut pas attendre la sensation de soif avant de boire puisqu'au moment où l'on ressent la soif, l'état de déshydratation est déjà amorcée. Les symptômes de la déshydratation sont les suivants : urine foncée, bouche sèche, faiblesse, peau sèche, maux de tête et étourdissements.

Bref, il importe de bien s'hydrater tout au long de l'année mais avec les chaudes journées d'été qui approchent, il s'avère d'autant plus important d'avoir toujours un verre d'eau à la main pour éviter de se déshydrater et pour pouvoir profiter pleinement du beau temps!



## Boire plus d'eau: comment y arriver?

Vanessa Lepage



Pour plusieurs personnes, le goût de l'eau est fade et peu attirant. Cependant, il existe une multitude de trucs et astuces pour arriver à aimer l'eau et à augmenter sa consommation quotidienne. L'important est de trouver la méthode qui vous convient le mieux!

**L'approche méthodique** : Se fixer des heures et des moments dans la journée pour boire un verre d'eau. Par exemple : 1 verre à chaque repas, 1 au lever, 1 à 15h et 1 au coucher.

**L'approche stratégique** : Avoir plusieurs petites bouteilles un peu partout. En déposer une dans la voiture, au travail et dans plusieurs pièces de la maison. Comme l'eau est facilement disponible et visible, il devient plus aisé d'en prendre régulièrement.

**L'approche par petits formats** : Il est souvent plus facile de consommer 4 petites bouteilles de 500 ml que 2 grosses bouteilles de 1L. Les gros formats peuvent donner l'impression qu'il est très long avant d'arriver au fond de la bouteille!

**Aromatiser votre eau** : L'eau paraît immédiatement moins fade lorsqu'on y ajoute quelques rondelles d'agrumes ou qu'on laisse infuser quelques feuilles de menthe. On peut également y ajouter une petite quantité de jus de fruits.

**Décorer votre eau** : Il est toujours agréable de consommer de l'eau dans un beau verre. Prenez le temps de magasiner un verre que vous réserverez à l'usage exclusif de l'eau. De plus, vous pouvez y ajouter des glaçons de jus de fruits qui sont colorés et qui aromatiseront votre eau. Vous pouvez également utiliser des fruits congelés en guise de glaçons. Ils ajouteront une touche de couleur et seront agréables à déguster!

## Fruits vs légumes

Véronique Champagne

L'eau demeure toujours la meilleure façon de rester bien hydraté. Par contre, on retrouve cette fameuse molécule H<sub>2</sub>O dans les aliments qu'on consomme. Les fruits et légumes, pour leur part, contiennent beaucoup d'eau. Il est recommandé aux personnes consommant peu de fruits et légumes de boire un peu plus.

### Pourquoi consommer les 7 à 10 portions du guide alimentaire canadien?

- Pour toutes les **vitamines** et tous les **minéraux** que ce groupe d'aliment nous apporte. Il nous apporte toute une gamme de vitamines tout amenant peu de calories.
- Pour leur teneur en **antioxydants** qu'on retrouve en grande quantité dans les légumes et fruits colorés.
- Pour les **fibres** qu'ils contiennent. Le type de fibres que l'on retrouve en grande majorité dans les légumes et les fruits sont des fibres solubles qui ont un effet rassasiant. On se sent plein, car ces fibres solubles se gonflent en absorbant de l'eau et prennent du volume dans notre estomac. Elles sont une bonne aide dans un processus de contrôle de poids.

### Fruits ou légumes ça s'équivaut?

Bien que les catégories d'aliments contiennent les deux de bonnes quantités de nutriments, il vaut mieux ne pas consommer que des fruits, car ceux-ci contiennent une quantité appréciable de sucres. Il vaut mieux avoir un bon équilibre entre la quantité de légumes et de fruits. Il faut faire attention, l'idée ici n'est pas de ne consommer que des légumes! De plus, appréciez le goût des fruits et des légumes **frais** plutôt que des jus!

De plus, il est important de miser sur une **variété** de légumes et de fruits pour profiter des éléments nutritifs que chacun d'entre eux peuvent nous apporter. (Il ne faut pas mettre tous ses œufs dans le même panier!)



## Qui dit été, dit pique-niquer!

**Nathalie Quirion**

Nous ne sommes qu'en avril, et pourtant, les chauds rayons de soleil nous donnent l'envie de prendre le repas dehors. Les terrasses ouvriront bientôt, mais pour pique-niquer sur le gazon, il faudra que la neige se pousse. En attendant, mettons-nous l'eau à la bouche.

Quel plaisir que de se préparer un panier rempli de victuailles à déguster en plein air en famille, entre amis ou en amoureux! Avez-vous déjà pensé à apporter de savoureux muffins au fromage et jambon? C'est savoureux! En plus de se transporter aisément et de rassasier les estomacs les plus profonds, les muffins-repas nécessitent peu d'espace. Aussi, on finit souvent par apporter les traditionnels sandwiches. Pourquoi ne pas les revisiter en introduisant un nouveau pain ou une nouvelle sorte de fromage? Les sandwiches s'accompagnent bien de salades froides, par exemple : la salade de légumineuses, la salade de macaroni, le taboulé ou la salade de pommes de terre. Les œufs durs font également bonne figure lors des piques niques. On oublie aussi que les quiches et les tartes froides font de très bons repas en plein air.

La trempette de légume en pique-nique, c'est gagnant et rafraîchissant. Il est préférable de séparer les légumes pour éviter le transfert de goût. Par exemple, le poivron et le radis ont un goût assez prononcé comparativement au céleri. De plus, en séparant les champignons frais des autres légumes, on évite que ces premiers soient imbibés d'eau. Il est possible de remplacer les corps gras des trempettes par du yogourt nature ou du fromage ricotta faible en gras. L'houmous est délicieux en trempette et il est possible de faire la recette soi-même.

Lors des chaudes journées d'été, il importe de conserver vos aliments au frais. En ajoutant des blocs réfrigérants ou des jus congelés, on évite la prolifération bactérienne et l'on assure la fraîcheur de la nourriture. Il existe des glacières électriques que l'on peut brancher dans l'allume-cigarette des automobiles ou dans une prise murale. L'avantage de ce type de produit est qu'il n'y a pas d'accumulation d'eau au fond de la glacière et la nourriture reste au sec. Par contre, cet article nécessite de l'électricité. Si vous n'avez pas de glacière, il y a aussi les sacs isothermes qui garderont les aliments frais pourvu que vous y mettiez des blocs réfrigérants.

Penser à faire provision d'eau afin d'éviter la déshydratation et les coups de chaleur. À cet effet, il convient de limiter votre consommation en caféine et en alcool.

En plus d'apporter des moments inoubliables, les piques niques sont économiques.



## Mythe ou réalité?

**Isabelle Morin**

### Les produits multigrains sont faits de grains entiers...

C'est un mythe, ce n'est pas parce qu'un produit est multigrains qu'il contient des grains entiers. En fait, l'appellation multigrains indique que le produit contient différents types de céréales comme le blé, l'avoine, le maïs. Il faut retrouver l'indication farine de grains entiers ou farine intégrale si on veut s'assurer d'avoir un produit qui contient réellement des grains entiers.

## Coin recette : Salade de lentilles aux pommes

Rendement: 4 portions

### Ingrédients

- 1 boîte de 540ml (19oz) de lentilles brunes, rincées et égouttées
- 2 pommes rouges bien fermes, non pelées et coupées en dés
- 1 échalote française, hachée
- 1 branche de céleri, hachée
- Sel (au goût)
- Poivre (au goût)

### Ingrédients pour la vinaigrette

- 1 c. à soupe (15ml) de jus de pomme
- 1 c. à soupe (15ml) de sirop d'érable
- 1 c. à thé (5ml) de vinaigre de cidre
- 1 c. à thé (5ml) de moutarde de Dijon
- 1/2 c. à thé (2.5ml) d'ail
- 60ml (1/4 tasse) d'huile d'olive

### Préparation

1. Dans un gros bol, mélanger tous les ingrédients de la salade.
2. Dans un bol moyen, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette, sauf l'huile.
3. Verser l'huile en un mince filet en fouettant vigoureusement pour créer une émulsion.
4. Ajouter la vinaigrette à la salade et mélanger.
5. Diviser dans des plats hermétiques pour la boîte à lunch et garder au froid jusqu'au repas.



Référence: Boîte à lunch santé de Geneviève O'Gleman



bureau d'entraide  
en nutrition

Local 2208, Pavillon Maurice Pollack

Université Laval, Québec

Tél. : 418-656-2131 poste 6614

Messagerie: [ben@asso.ulaval.ca](mailto:ben@asso.ulaval.ca)

[www.ben.asso.ulaval.ca](http://www.ben.asso.ulaval.ca)

Les artisans du Bulletin du B.E.N.

Avril 2012

Rédaction: Véronique Champagne,

Émilie Lavoie, Vanessa Lepage, Isabelle

Morin, Nathalie Quirion.

Mise en page: Véronique Champagne.



## Coin jeux : Tableau de valeur nutritive

Associe chacun des principaux éléments du tableau de valeur nutritive à sa bonne fonction.

### Fonction :

Nécessaire pour assurer une bonne vision ainsi que la fabrication et le maintien de la santé de la peau



### Fonction :

Aide le corps à absorber le fer, à guérir les plaies et à assurer la santé des gencives et des dents



### Fonction :

Bâtit et renforce les os et les dents



### Valeur nutritive

pour 250 mL (180 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories	250
Saturés	1.5 g
+ Trans	0 g
Cholestérol	20 mg
Sodium	160 mg
Glucides	36 g
Fibres	4 g
Sucres	4 g
Protéines	30 g
Vitamine A	70 %
Vitamine C	30 %
Calcium	10 %
Fer	10 %

### Fonction :

Source d'énergie concentrée et nécessaire pour l'absorption de vitamines solubles dans le gras



### Fonction :

Augmente le risque de maladies cardiovasculaires



### Fonction :

Fabrique l'hémoglobine qui sert à transporter l'oxygène dans le sang



### Fonction :

Fournit l'énergie dont a besoin le corps humain



### Fonction :

Aide à garder le système digestif en santé



### Fonction :

Maintient l'équilibre de l'eau qui contrôle la composition du sang et des autres fluides



### Fonction :

Aide à former, maintenir et réparer les muscles, les organes et autres tissus



### Fonction :

Augmente le « mauvais cholestérol » et réduit le « bon cholestérol » dans le sang



### Fonction :

Aide à former et à réparer les membranes cellulaires et produit certaines hormones



### Fonction :

Source d'énergie rapide

