

Ce mois-ci en nutrition

- Des étudiants en nutrition sont toujours bénévoles chaque mardi pour le club des petits déjeuners.

Vous voulez être certain de ne jamais manquer un de nos bulletins? Vous n'avez qu'à nous écrire à : ben@asso.ulaval.ca pour recevoir une version électronique



Les régimes

Personnellement, j'adore la période des fêtes, car c'est le moment de l'année où on se retrouve en famille et entre amis. Pour cette période de l'année où les festivités et les soupers abondent plusieurs reviennent en janvier avec quelques kilos de plus. Ce mois-ci il est question de régimes, mais pas seulement des régimes typiques pour perdre du poids. Non non non! On vous présentera plutôt différentes formes de « régimes alimentaires ». On vous parlera du crudovorisme, du fameux régime méditerranéen, d'un régime spécial étudiant et des trucs pour éviter les kilos en trop du temps des fêtes.

Au nom de toute l'équipe du B.E.N. passez un joyeux temps des fêtes!

Véronique Champagne
VP aux communications



Le crudovorisme

Émilie Lavoie

Le crudovorisme (ou alimentation vivante) est un type de régime alimentaire qui, comme son nom l'indique, implique une consommation d'aliments crus. Ainsi, tous les mets de ce régime particulier ne peuvent être cuits ou réchauffés. Ils ne doivent subir aucune transformation à l'exception de la fermentation et de la germination.

Pourquoi le crudovorisme?

Les adeptes du crudovorisme ont plusieurs arguments pour justifier leurs choix alimentaires. Le premier argument concerne la nutrition : consommer les aliments crus permet de mieux préserver les vitamines et les minéraux. Cela leur apporte également une très grande quantité de fibres. De plus, les crudivores affirment adopter ce régime afin de préserver la « vitalité » de leurs aliments. Le fait d'éviter de cuire les aliments empêcherait la destruction des enzymes à l'intérieur de ceux-ci et permettrait donc de « détoxiquer » leur organisme par l'élimination des toxines. Généralement, les personnes adoptant ce régime le font aussi par souci d'avoir une bonne santé et de prévenir les maladies.

Le revers de la médaille...

La cuisson a également des bienfaits sur notre alimentation. Par exemple, elle rend comestible certaines céréales ainsi que la viande et rend disponible à notre organisme certains composés alimentaires. Elle permet aussi de développer les saveurs et les arômes de nos aliments. L'absence de produits d'origine animale dans ce type d'alimentation augmente aussi les risques de carence en vitamine B12. D'autre part, ce régime restreint énormément le choix d'aliments et peut rapidement devenir monotone. Il est difficile de suivre un régime semblable en dehors de chez soi (au restaurant, chez des amis, etc.) Le crudovorisme n'est pas recommandé pour les femmes enceintes, les enfants ou les adolescents, car l'apport énergétique de ce type d'alimentation est plus faible que leurs besoins.

Et vous, seriez-vous capable de renoncer aux repas chauds en ces temps froids de l'année?



Poisson, fruits, légumes, légumineuses et grains entiers : le régime méditerranéen!

Vanessa Lepage

Inscrite en 2010 sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'UNESCO, la diète méditerranéenne est bien plus qu'un simple agencement d'aliments! Elle représente un ensemble de savoir-faire et de coutumes transmis oralement de génération en génération dans plusieurs pays bordant la mer méditerranée dont la Grèce, l'Italie, l'Espagne et le Maroc.

Les PLUS



Ces dernières années, le régime méditerranéen, aussi appelé régime crétois, a fait le tour de la planète suite à la mise en évidence des nombreux bienfaits qu'il peut apporter. Le plus important est, sans aucun doute, la diminution de l'incidence des maladies cardiovasculaires. Une augmentation de la longévité et une réduction de l'incidence du cancer y seraient également associées. Ce régime ne vise donc pas une réduction du poids, mais une amélioration de l'état de santé de la personne qui le pratique.

Les **principes de base** de ce régime sont très simples :

- Utilisation de l'huile d'olive comme corps gras de cuisson
- Une variété de fruits et légumes intégrés tout au long de la journée
- Une consommation élevée de produits céréaliers à grains entiers
- Une consommation quotidienne de légumineuses, noix, yogourt et fromage
- Le poisson doit être consommé plusieurs fois par semaine
- Limiter l'utilisation d'aliments sucrés, d'œufs, de poulet et de viandes rouges
- La consommation modérée de vin rouge fait partie de la diète méditerranéenne, mais n'est en aucun cas obligatoire
- Finalement, une pratique régulière d'activité physique est préconisée

Les MOINS



Le régime méditerranéen est très bien adapté à sa région d'origine, caractérisée par un climat relativement chaud durant toute l'année, mais il peut être plus difficile à appliquer dans les régions nordiques en période hivernale. Lors de cette période, les fruits et légumes frais sont beaucoup plus chers dans nos épiceries. De plus, notre incapacité à synthétiser de la vitamine D du mois d'octobre à mars nécessite que nous consommions des aliments riches en vitamine D comme le lait enrichi, le yogourt enrichi et la margarine enrichie. Cependant, comme le régime méditerranéen ne comporte ni lait ni margarine, il peut devenir difficile de combler nos besoins pour cette vitamine en hiver.



Régime spécial étudiant

Véronique Champagne



La fin de session approche, mais les travaux et les examens finaux aussi! Pendant cette période de **stress** intense, certains seront tellement stressés qu'ils n'auront pas faim. D'autres, à l'inverse, sous le stress vont consommer davantage d'aliments. Ces **fringales** incontrôlables sont souvent comblées par des aliments riches en sucre et/ou en gras. Les aliments comme les biscuits, les croustilles, les barres de chocolat, les gâteaux deviennent attrayants, mais peuvent risquer de nuire à votre concentration si précieuse! Voici quelques alternatives pour une fringale d'étude : lait au chocolat, rôtie au beurre d'arachide, maïs soufflé avec un filet d'huile d'olive et épices, des raisins avec du fromage, muffins maison, pointe de pita avec de l'hummmus, crudités, noix, «

grilled cheese», etc.

Il ne faut pas oublier que pour mieux étudier, il faut donner de l'**énergie** à notre cerveau! On a donc besoin d'un minimum de 130 g de glucides par jour pour bien fonctionner. En fait, le **glucose** est pratiquement le seul nutriment qui passe la barrière très spécifique pour se rendre jusqu'au cerveau pour satisfaire ses besoins énergétiques. Des produits céréaliers et des fruits sont de bons exemples d'aliments contenant des glucides.

Quoi manger avant un examen?

Il faut manger un repas léger et protéiné. Il ne doit pas contenir trop de gras, car la digestion des gras est plus longue et demande beaucoup d'énergie. Du coup on évite les baisses d'énergie et les protéines nous aident à nous soutenir pour ne pas avoir faim pendant l'examen.

Astuces pour éviter les régimes de janvier

Nathalie Quirion



Le mois de décembre sonne à nos portes. Les publicités de Noël nous envahissent pour nous rappeler que le temps des fêtes arrive à grands pas. Nos pensées divaguent alors vers les réceptions, mais aussi vers les repas alléchants que nous prendrons. Oh là là! Quelle est la solution pour garder le contrôle sur notre appétit et notre poids lorsque tous ces kilos de nourriture s'offriront à nous?

Voici quelques conseils :

- Écouter ses signaux **de faim et de satiété** puisque les heures de repas sont souvent chamboulées à cette période de l'année;
- Manger une collation si les repas sont espacés pour éviter d'engouffrer de grandes quantités d'aliments et de souffrir de ballonnements;
- Déguster les aliments et manger lentement pour percevoir la sensation de satiété;
- Se faire plaisir tout en étant raisonnable dans les quantités consommées;
- Prendre de plus petites portions si l'on veut goûter à tout;
- Alternier un verre d'eau entre chaque consommation alcoolisée permettra d'éviter les calories en trop, la déshydratation et la gueule de bois;
- Saisir toutes les occasions pour faire des activités dehors afin de favoriser la digestion et brûler des calories en s'amusant;

Bien que les publicités de régimes nous envahissent en fin d'année, vous saurez que la modération est un allier de taille pour éviter les kilos en trop. En somme, il est plus facile d'être à l'écoute de soi et de garder le contrôle que d'effectuer un régime draconien la nouvelle année venue.

Au lieu de prendre la résolution de faire un nouveau régime, changer vos habitudes de vie... une à la fois!

Coin recette: Gâteau aux carottes



Ingrédients:

2 tasses de farine tout usage
 ½ tasse de farine blé entier
 2 c. à thé de poudre à pâte
 1 c. à thé de soda à pâte
 2 c. à table de graines de lin moulues
 2 c. à thé de cannelle
 ¼ c. à thé de sel
 3 œufs
 ½ tasse d'huile
 ½ tasse de compote de pommes
 ½ tasse de cassonade
 1/3 tasse de sucre
 1 c. à thé de vanille
 2 tasses de carottes râpées
 400 mL d'ananas broyés égouttés
 3/4 tasse de noix

Glaçage:

1 tasse de sucre à glacer
 2 c. à soupe de margarine
 1/2 pqt de fromage à la crème
 1 c. à thé de vanille

Préparation

- Préchauffer le four à 350°F.
 - Dans un bol, mélanger les 7 premiers ingrédients et réserver.
 - Dans un grand bol, fouetter les œufs, l'huile, la cassonade et le sucre.
 - Ajouter le reste des ingrédients et y incorporer doucement les ingrédients secs.
 - Tapisser le fond d'un moule rectangulaire de 33 x 23 cm de papier parchemin et y verser le mélange à gâteau.
 - Mettre au four pour environ 50 minutes.
 - Pendant ce temps, fouetter dans un bol tous les ingrédients du glaçage jusqu'à ce que le tout soit homogène.
 - Ensuite, laisser tiédir, démouler et couvrir de glaçage avant de couper en carrés.



Voici une version un peu plus santé du traditionnel gâteau aux carottes. À tester et à partager durant le temps des fêtes!



**bureau d'entraide
en nutrition**

Local 2208, Pavillon Maurice Pollack
 Université Laval, Québec
 Tél. : 418-656-2131 poste 6614
 Messagerie: ben@asso.ulaval.ca

www.ben.asso.ulaval.ca

**Les artisans du Bulletin du
B.E.N.**

Décembre 2011
Rédaction Émilie Lavoie,
 Nathalie Quirion, Vanessa
 Lepage et Véronique Champagne
Mise en page : Véronique
 Champagne
Correction : Émilie Lavoie et
 Véronique Champagne



Vrai ou Faux ?



1. Il faut éviter de manger des noix, car elles sont très caloriques _____.
2. Les produits laitiers peuvent aider à maintenir un poids santé. _____
3. Le chocolat constipe. _____
4. Les pommes de terre et les pâtes font engraisser. _____
5. Manger des collations peut s'avérer une bonne astuce pour perdre du poids. _____
6. Avoir une alimentation riche en fibres peut mener à un surplus de poids. _____



Réponses: 1. Faux 2. Vrai 3. Faux 4. Faux 5. Vrai 6. Faux