

## Ce mois-ci en nutrition

- Le BEN donnera une conférence au Centre Bonne Entente pour les personnes âgées.
- Le 10 février, l'équipe du BEN animera une activité sur les boissons énergisantes à l'École secondaire Les Compagnons-de-Cartier.
- Le 28 février, il y aura distribution de fruits sur la campus pour faire la promotion du mois de la nutrition.



## Coup d'œil de l'alimentation des Québécois

Pas assez de fruits et de légumes, faibles apports en fibres, repas du soir plus copieux, peu de produits céréaliers à grains entiers et faible consommation de lait sont les principales faiblesses de l'alimentation des Québécois en générale. Bien qu'il y est encore quelques petits changements à faire, je crois que les gens sont de plus en plus conscients de l'importance de la nutrition et on note des améliorations. Par exemple, il y a une intégration des fruits et légumes lentement, mais sûrement! Ce mois-ci on vous a fait un petit résumé de quelques nutriments qui sont à surveiller de plus près chez les Québécois. Bonne lecture!

Véronique Champagne  
VP aux communications

## Le fer

Émilie Lavoie

### À quoi sert-il?

Le fer retrouvé dans les aliments est très important pour l'être humain car celui-ci ne peut le synthétiser. Il importe donc de fournir à notre organisme une certaine quantité de fer. L'une des principales fonctions du fer est de permettre le transport adéquat de l'oxygène dans le sang. Il participe aussi à la régénération et au bon fonctionnement des cellules de notre corps.

### Les risques de ne pas consommer suffisamment de fer

Les personnes plus susceptibles de ne pas combler leur besoin en fer sont les femmes en âge de procréer (une certaine quantité de fer se retrouve dans les pertes menstruelles), les femmes enceintes (leur besoin en fer est augmenté) les personnes âgées (la digestion et l'absorption des aliments peuvent être perturbées à cet âge) et les nourrissons (vers l'âge de 6 mois, les réserves en fer du bébé diminuent et il importe d'offrir des aliments comportant du fer comme les céréales pour bébé enrichies de fer). Une consommation insuffisante en fer peut entraîner des symptômes tels que maux de tête, fatigue, irritabilité, étourdissements et vulnérabilité aux infections. La carence en fer peut également mener à l'anémie ferriprive, condition dans laquelle la quantité de globules rouges du sang diminue à la suite d'un manque de fer. Ainsi l'oxygène ne peut être transporté adéquatement à travers l'organisme.

### Les sources de fer

Il existe deux types de fer dans les aliments : le fer hémique, retrouvé en plus grande quantité dans les produits d'origine animale tels que la viande, la volaille, les poissons et les fruits de mer, et le fer non-hémique, retrouvé surtout dans les aliments d'origine végétale tels que les légumineuses, les légumes verts, les produits céréaliers, les noix et graines. Le fer hémique est mieux absorbé que le fer non-hémique. Toutefois, la vitamine C facilite l'absorption du fer non-hémique.

## Comblent son apport quotidien en calcium lorsqu'on déteste les produits laitiers

Nathalie Quirion

Il y a une croyance populaire comme quoi seuls les produits laitiers peuvent combler nos apports quotidiens en calcium. Détrompez-vous! Mais pourquoi dit-on qu'il est si important de consommer des produits laitiers? En fait, la biodisponibilité (portion assimilable par l'organisme) du calcium est souvent plus élevée lorsqu'elle provient de source animale que végétale. De plus, certains produits laitiers contiennent de la vitamine D, qui aide à l'absorption du calcium par l'organisme.

La société occidentale va chercher 60-75 % de son apport quotidien dans les produits laitiers et comble le reste avec les autres aliments. Les individus ne consommant pas assez de calcium pour combler les apports nécessaires sont sujets à des problèmes de santé à long terme étant donné que les signes extérieurs observables se manifestent plus tard dans la vie. Ces problèmes de santé se présentent sous forme d'ostéoporose, de problèmes de dentition, de troubles de gencive et des troubles rénaux.

Voyons voir quelques trucs pour ceux et celles qui détestent les produits laitiers :

- Augmenter le nombre de portions de fromage — de type suisse, mozzarella, brie, cheddar — faible en gras (< 15 % m.g.);
- Intégrer le lait dans les potages;
- Faire gratiner du fromage sur des légumes;
- Préparer une omelette avec lait et fromage;
- Faire des smoothies à base de yogourt ou lait;
- Préparer des sauces à trempettes à base de yogourt nature;
- Intégrer le blanc-manger, le tapioca et les poudings au riz au menu (desserts à base de lait).

Somme toute, il est possible de combler ses apports en calcium en ne consommant pas de produits laitiers. Pour savoir si un produit nous apportera peu ou beaucoup de calcium, il faut se fier à la quantité de calcium que contient l'aliment, mais aussi à son taux de biodisponibilité.



## Autres bonnes sources de calcium que l'on oublie...

Pain enrichi  
Jus d'orange enrichi  
Sardines en conserve avec arêtes  
Boisson de soya enrichie  
Tofu ferme avec sulfate de calcium  
Graines oléagineuses (tournesol, sésame)  
Amandes  
Haricots blancs et doliques noirs cuits  
Chou cavalier bouilli



## Potassium/Sodium?

Véronique Champagne

Le potassium est un minéral essentiel. Avec l'aide du sodium, il permet de garder l'équilibre acido-basique du corps. Il est aussi essentiel à la contraction musculaire et à la transmission des influx nerveux, qui sont deux fonctions assez majeures dans notre corps.

Puisque le potassium et le sodium travaillent ensemble, il y a un certain équilibre potassium/sodium qu'il faudrait maintenir. Cependant, l'apport quotidien en sodium est très facilement dépassé et surtout lors de la consommation de mets préparés. Ce grand apport en sodium augmente donc les besoins en potassium.

Les bananes sont une excellente source de potassium. Vous n'aimez pas les bananes? Pas de panique, car on retrouve le potassium dans tous les fruits et tous les légumes. Normalement, en consommant les portions recommandées de fruits et légumes, on atteint nos besoins en potassium. Les légumineuses et le poisson sont aussi de bonnes sources.



## Vitamine B9, acide folique ou folate?

Caroline Dionne

Tout d'abord, il est important de faire la différence entre les diverses appellations utilisées pour nommer la vitamine B9. L'acide folique correspond à la vitamine B9 présente dans les suppléments, elle est donc utilisée pour désigner la forme synthétisée. Le folate, quant à lui, se retrouve sous la forme naturelle dans les aliments. Les principales sources de folate sont les abats, les légumineuses ainsi que les légumes vert foncé comme les épinards et le brocoli.

La vitamine B9 joue plusieurs rôles essentiels. Tout d'abord, elle est utilisée dans la production du matériel génétique. Elle joue aussi un rôle important dans la formation des globules rouges et dans le fonctionnement du système immunitaire. Elle est aussi nécessaire à la production de nouvelles cellules, ce qui explique l'importance d'avoir un apport adéquat lors de la grossesse. Une carence en vitamine B9 se manifeste par une perte d'appétit, une perte de poids, des maux de tête, de l'irritabilité et des changements d'humeur. Une carence importante peut mener à une anémie ainsi qu'à d'autres problèmes de santé plus graves comme un retard de croissance.

Depuis 1998, Santé Canada a décidé d'enrichir d'acide folique la farine blanche, la semoule de maïs et les pâtes alimentaires qui étaient déjà enrichies en d'autres vitamines ou minéraux. Jusqu'à maintenant, cela a permis de diminuer de façon marquée l'incidence de *spina bifida* qui est une malformation qui touche le cerveau et la moelle épinière des nouveau-nés. Cette malformation se produit lors d'une carence en vitamine B9 chez la mère pendant la grossesse.



## Coin recette : Muffins choco-poires

### Ingrédients

250 ml de flocons d'avoines  
125 ml de farine tout usage  
125 ml de farine de blé entier  
60 ml de cacao  
15 ml de poudre à pâte  
2 ml de bicarbonate de soude  
1 œuf  
60 ml d'huile végétale  
250 ml de compote de poires  
125 ml de sucre  
125 ml de lait  
10 ml de vanille  
60 ml de pépites de chocolat mi-sucré

**Truc du mois:** remplacer une partie de la farine par la même quantité de flocons d'avoine permet d'augmenter la quantité de fibres d'une recette.

### Préparation

1. Positionner la grille au centre du four et préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Dans un grand bol, mélanger les six premiers ingrédients.
3. Dans un autre bol, mélanger ensemble l'œuf, l'huile, la compote, le sucre, le lait et la vanille.
4. Incorporer les ingrédients secs dans le premier mélange et y ajouter les pépites de chocolat.
5. Répartir le mélange dans un moule à muffins et cuire pendant environ 25 minutes.
6. Démouler et laisser refroidir.

Rendement: 12 portions



**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.  
Février 2012**

Rédaction: Caroline Dionne, Émilie Lavoie, Nathalie Quirion.

Mise en page: Véronique Champagne.



## Coin jeux : Relie les points

Ce mois-ci, un petit jeu extrêmement facile qui vous rappellera peut-être des souvenirs!

