



# BULLETIN DU BEN

## Les incontournables en ce début d'année

Le BEN présentera un kiosque sur les aliments du terroir québécois au Salon de l'agriculture, de l'Alimentation et de la Consommation, du 17 au 19 janvier 2014 au Centre de foires de Québec. C'est un rendez-vous !

\*\*\*

Le BEN continuera ses chroniques à CHYZ. Cette session, nous serons en ondes les vendredis midis. Bonne écoute !



JANVIER 2014

Après des vacances bien méritées, nous entamons une nouvelle année et pour plusieurs, une nouvelle session universitaire. Le BEN vous propose ce mois-ci des textes qui abordent des sujets dont on entend parler *ad nauseam* en ce mois de janvier : résolutions du nouvel an, perte de poids, régimes de toutes sortes. Le but n'est pas de rajouter des informations au trop plein qui circule déjà dans les médias, mais plutôt de nous aider à garder ou à aiguïser notre esprit critique face à tout ce qui nous est suggéré.

L'équipe du BEN vous souhaite une année heureuse, marquée de petites réalisations et de grandes réussites. Bonne année 2014 !

Bonne lecture !

Pascale Bélanger

Vice-présidente aux communications

## Pour que nouvelle année rime avec fierté

Des résolutions 2014 efficaces !

Myriam Landry

Tout le monde a déjà pris comme résolution de la nouvelle année de manger mieux, de bouger plus ou d'étudier davantage. De bien bonnes intentions qui risquent malheureusement d'être mises de côté si certains moyens simples ne sont pas pris.

Entre autres, la méthode **SMART** peut être utilisée pour fixer un objectif ayant de bien meilleures chances d'être atteint. SMART, une méthode intelligente qui signifie que :

**S** : L'objectif formulé doit être **spécifique**. Ainsi, « manger plus de fibres » n'est pas suffisant : quels aliments seront mangés ?

**M** : L'objectif doit être **mesurable**. Par exemple, quelle quantité des aliments choisis devra être consommée, à quelle fréquence, à quel repas?

**A** : L'objectif doit être dirigé vers l'**action**. Choisir un verbe d'action est un bon truc pour y parvenir : « s'entraîner », « manger », « boire », « étudier », etc., plutôt qu'« être ».

**R** : L'objectif doit être **réaliste**. Des moyens doivent être pris pour que le mode de vie puisse s'ajuster à l'objectif et pour que les obstacles à sa réalisation puissent être surmontés.

**T** : L'objectif doit être situé dans le **temps** et avoir une date butoir.

Ainsi, plutôt que « manger plus de fibres », un objectif formulé selon la méthode SMART pour une personne mangeant très peu de fibres pourrait être : « Manger au moins une portion de produit céréalier à base de grains entiers à chaque déjeuner et à chaque dîner, du lundi au vendredi, à partir du 1<sup>er</sup> janvier jusqu'au 1<sup>er</sup> mars. » Lorsque l'objectif est atteint, un nouvel objectif plus ambitieux peut être formulé !

Pour mettre toutes les chances de vos côtés, pensez à discuter de vos résolutions avec votre famille et vos amis afin d'obtenir leur support, laissez de petites notes sur votre réfrigérateur, dans votre agenda, écrivez votre objectif SMART à un endroit visible... et c'est à vous de jouer !

**Jetez un coup d'œil à la page 11 : vous y trouverez une idée de collation nourrissante !**



# Des choix sensés

Pascale Bélanger

On vous promet des miracles, du genre « perdez 5 livres par semaine! » ? On vous suggère de couper complètement tous les aliments provenant du groupe des Produits céréaliers (pain, riz, orge, pâtes) ?

Attention ! Ces régimes restrictifs peuvent présenter des risques importants pour la santé : des maux de tête, des nausées, des étourdissements et bien d'autres !<sup>1</sup>

Voici les caractéristiques des régimes farfelus dont il faut se méfier<sup>1</sup> :

- Promesse d'une perte de poids importante et rapide (plus de 1,5 ou de 2 livres par semaine).
- Régime nutritionnel inadéquat ou très faible du point de vue énergétique. Attention si, par exemple, les apports quotidiens totalisent moins de 1200 calories par jour, ou encore si un ou plusieurs groupes d'aliments sont carrément exclus du régime (par exemple, les produits céréaliers ou les produits laitiers).
- Utilisation de formules liquides plutôt que des aliments.
- Promotion d'aliments « spéciaux » plutôt que l'enseignement de bonnes habitudes alimentaires. Attention aux vendeurs qui se présentent comme des consultants qualifiés pour donner des conseils en nutrition alors qu'ils ont plutôt des intérêts à rentabiliser leur entreprise. \$\$\$
- Somme d'argent considérable demandée aux clients au début du programme.
- Aucune information sur le taux d'abandon ou le taux d'échec de leurs clients.
- Aucune aide pour maintenir le poids après le programme.

## Une question de bon sens

Même s'il peut paraître séduisant de perdre de façon très rapide un surplus de poids embarrassant, force est de constater que, en matière de perte de poids, les petits changements sont de loin les plus bénéfiques et les plus durables. Comme dans bien des domaines, la patience est bien plus payante ! Grosso modo, rappelons que les fluctuations de poids sont bien plus dommageables pour la santé que le fait d'avoir quelques livres en trop. Tout d'abord, les pertes de poids cycliques sont associées à une perte de masse maigre<sup>1</sup>. Et, pour des raisons encore inconnues, cette masse maigre perdue est remplacée par du tissu adipeux dès que la personne regagne du poids<sup>1</sup>. Pour préserver notre masse maigre et privilégier plutôt la perte de masse adipeuse, il faut avoir des apports énergétiques et protéiques suffisants. De plus, l'activité physique devrait toujours faire partie d'un mode de vie sain. Celle-ci augmente notre dépense énergétique en plus de nous procurer divers sentiments de bien-être : elle réduit le stress, nous permet de rencontrer des gens, de nous dépasser, d'avoir une meilleure estime de soi. De plus, selon l'Ordre professionnel des diététistes du Québec, dans le cadre du contrôle du poids, l'activité physique<sup>2</sup>:

- favorise une perte de poids en préservant la masse maigre;
- permet de limiter la reprise de poids;
- aurait un effet préférentiel sur le tissu adipeux abdominal sous-cutané et surtout viscéral;

serait le meilleur indicateur du maintien du poids à long terme pour les personnes participant à des programmes de perte de poids.

Bref, en 2014, ayons un esprit critique quand divers régimes nous sont proposés. En choisissant **chaque jour** un mode de vie sain et une alimentation équilibrée, nous avons plus de chance, en bout de ligne, de nous sentir bien, autant physiquement que psychologiquement.

Rappelons finalement qu'il faut toujours regarder ou évaluer notre alimentation dans son ensemble<sup>3</sup>. Il n'existe pas d'aliments qui soient « santé » ou « amaigrissants ». C'est plutôt une question de fréquence et de quantité. Manger des carottes 5 fois par jour, tous les jours, n'est pas synonyme de santé tout comme manger des croustilles tous les jours ! « Une alimentation saine peut comprendre une grande variété d'aliments qui se situeront, sur un continuum, de peu ou pas nutritifs (valeur nutritive faible) à très nutritifs (valeur nutritive élevée). De même, ces groupes d'aliments devront faire partie de l'alimentation de manière quotidienne, occasionnelle ou exceptionnelle, selon leur valeur nutritive. Dans une alimentation saine, ces deux continuums sont complémentaires. <sup>3</sup>»

En somme, avoir une alimentation équilibrée, c'est faire une place à tous les aliments, mais cette place variera en fonction de la nature de chaque aliment. Les aliments à haute teneur nutritive (les légumes, les produits céréaliers, le lait et ses substituts, les légumineuses, etc.) méritent une place importante dans notre alimentation quotidienne, tandis que les aliments peu ou pas nutritifs (les fameuses « calories vides ») devraient se retrouver plus rarement dans notre menu.

### Références

Thérèse Desrosiers, *Méthodes et pratiques en nutrition (notes de cours NUT-1000)*, Université Laval, automne 2012.

OPDQ, *Manuel de nutrition clinique en ligne*, « Interventions visant le contrôle du poids corporel », 2000.

*Vision de la saine alimentation*. <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2009/09-289-10F.pdf>, Direction des communications du ministère de la Santé et des services sociaux du Québec, 2010.



Suggestion d'accompagnements  
pour un souper de poisson  
blanc loin d'être banal ! Recette  
à la page 10.

## Les produits de santé naturels pour maigrir : à prendre ou à laisser ?

Myriam Landry

Année après année, on a droit au même scénario : les célébrations de Noël et de la nouvelle année sont souvent accompagnées de festins en famille et de soirées bien arrosées, et pour plusieurs, les quelques excès alimentaires qui sont alors commis sont source de culpabilité.

D'innombrables entrepreneurs voient cela venir de loin ; pour eux, le début de la nouvelle année représente une vraie mine d'or. En effet, le marché de la minceur est prospère : chaque année, on vend aux États-Unis pour plus de **58 milliards de dollars** de produits amaigrissants.

Ces produits peuvent-ils vraiment être efficaces pour la perte de poids ? Plus important encore : sont-ils *sécuritaires* ? Une chose est certaine, on ne manque pas de raisons de se poser des questions. Après tout, si la « pilule miracle » existe bel et bien, comment se fait-il qu'elle ne soit pas recommandée par tous les médecins ? Et pourquoi la société est-elle aux prises avec une épidémie d'obésité de plus en plus préoccupante ?

Parmi les produits naturels amaigrissants populaires, on retrouve ceux qui ont pour effet de **couper la faim** et d'ainsi diminuer l'apport énergétique. Par contre, il faut garder en tête qu'une cause fréquente de l'embonpoint n'est pas d'avoir « trop faim », mais bien d'avoir de la difficulté à reconnaître les signaux de faim et de satiété. Lorsque l'on a l'habitude de manger au-delà de sa satiété, il est bien inutile d'utiliser un coupe-faim, la faim n'étant pas la source du problème.

On retrouve aussi de nombreux produits sensés augmenter la dépense énergétique et **stimulant le métabolisme**. La plupart du temps, ces produits sont des cocktails de différentes sources de caféine. Souvent très concentrés, ils viennent avec leur lot d'inconvénients, tels que l'irritabilité et l'insomnie. L'efficacité de ces « brûleurs de graisses » fait très rarement l'objet d'études, et lorsque c'est le cas, l'échantillon de participants est trop petit et la durée de l'étude est trop courte pour être valable. De plus, l'industrie de la minceur est souvent – surprise! – une source de financement majeure de l'étude.

Les **diurétiques** sont aussi souvent utilisés pour la perte de poids, pour cause : ils entraînent bel et bien une. Malheureusement, cette perte de poids n'est due qu'à une perte massive d'eau par l'urine. Ce n'est donc pas une perte de poids durable et utile à la santé ; elle comporte en fait des risques de déshydratation. Les **laxatifs** sont aussi inutiles : ils n'ont aucun effet sur la digestion des aliments dans l'intestin grêle et ne font que précipiter l'excrétion par les selles, entraînant eux aussi une perte d'eau importante.

Avec toutes les solutions miracles qui sont offertes à nous (au prix fort !), il est souvent difficile de faire la part des choses et de se souvenir que pour maintenir notre poids ou le faire diminuer, tous les outils « naturels » dont nous avons besoin sont déjà à notre portée : des repas équilibrés contenant **fibres et protéines** font d'excellents coupe-faim, **l'exercice physique** est un moyen efficace et sécuritaire – et gratuit! – de stimuler le métabolisme, et en buvant suffisamment d'**eau**, notre corps fait déjà un très bon travail pour « se débarrasser des toxines »!

## Le jeûne à l'ère New Age

Par Pascale Bélanger

**Définitions** : « Le jeûne complet consiste à s'abstenir de tout aliment (solide et liquide), à l'exception de l'**eau**, pendant une période plus ou moins longue dans le but de reposer, détoxifier et régénérer l'organisme.<sup>1</sup> » D'un point de vue médical, le jeûne commence 16 heures après l'absorption d'un repas.<sup>2</sup>

Le jeûne, intimement lié à la spiritualité, est pratiqué depuis des millénaires. Il fait partie intégrante, à divers degrés bien sûr, du mode de vie proposé par plusieurs religions comme c'est le cas, par exemple, dans l'hindouisme, le catholicisme et l'islam. Par exemple, les « sadhus » qui sont des hindous ayant renoncé à la vie en société doivent se conformer à diverses règles bien établies. L'observance de jeûnes et l'acceptation de quelques interdits alimentaires en font partie tout comme les actes d'adoration et de méditation<sup>3</sup>. Tous ces renoncements ou cet ascétisme sont vécus dans le but de tendre la personne vers une perfection humaine.

De nos jours, même si le jeûne trouve encore de nombreux adeptes, cette pratique est de plus en plus recherchée en vue d'une finalité bien différente. En fait, le jeûne est plus généralement pratiqué pour les effets physiques qu'il procure.



Des thérapeutes de médecines douces recommandent des cures de jeûne modifié (par exemple, des mono diètes, c'est-à-dire la consommation d'un seul aliment comme le raisin ou le pamplemousse) dans le but surtout de purifier l'organisme.

En d'autres mots, la plupart des gens qui entreprennent un jeûne ou une cure (jeûne partiel) désirent faire « un grand ménage » ou encore donner une chance à leur organisme de combattre une infection ou une maladie quelconque. D'ailleurs, le naturopathe américain, Herbert M. Shelton, père de l'hygiénisme, apôtre de l'auto-guérison et du crudivorisme recommandait le jeûne intégral à certains de ses clients<sup>2</sup>, car selon ses mots : « le jeûne, en tant que repos physiologique, permet à la force vitale de remettre en ordre les tissus altérés et les fonctions perturbées et, ainsi, de revenir à une meilleure santé<sup>4</sup> ». En fait, pour les adeptes du jeûne, les effets « détoxifiants » et purificateurs de cette pratique semblent avoir des vertus thérapeutiques presque illimitées<sup>2</sup>.

Or, « l'application du jeûne à des fins thérapeutiques demeure toutefois un sujet **controversé**.<sup>1</sup> » Pour plusieurs professionnels de la santé, « la promotion des régimes restrictifs et du jeûne alimentaire dans la mouvance des thérapies non conventionnelles est préoccupante »<sup>2</sup>. Des risques majeurs pour la santé y sont associés. Le jeûne peut notamment causer l'atrophie de la muqueuse de l'intestin grêle. Les conséquences de cette atrophie peuvent être, entre autres, une diminution de l'absorption des nutriments ainsi qu'une diminution de la motilité intestinale ce qui peut occasionner de la constipation<sup>5</sup>. D'autre part, la popularité du jeûne est en lien direct avec la pression sociale de l'amaigrissement. Il convient donc de porter un regard critique sur cette pratique qui peut paraître séduisante, surtout aux yeux de personnes plus vulnérables. Ainsi, avant d'entreprendre un jeûne, il convient de se renseigner adéquatement, tout comme avant d'entreprendre une quelconque diète.

#### Références :

1. Passeport santé, « Le jeûne », [http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=jeune\\_th](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=jeune_th) , page consultée le vendredi 10 janvier 2014.
2. Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires, *Rapport au premier ministre*, 2009, <http://www.ladocumentationfrancaise.fr/var/storage/rapports-publics/104000159/0000.pdf>.
3. Frédéric Soltan et Dominique Rabotteau, *Les rendez-vous de l'Inde et du sacré*, Éditions de La Martinière, Paris, 2007.
4. Herbert M. Shelton, *Le jeûne*. Courrier du Livre, France, 1994.
5. André Tchernof, Le système digestif, notes du cours PHS-2901, Université Laval, automne 2013.

## le coin *popote*

### Duo d'accompagnements pour poisson

#### Poêlée festive de fenouil, poireaux et chorizo

- 2 c. à table d'huile d'olive
- 2 tasses de poireaux émincés
- 1 bulbe de fenouil, émincé
- 1 tasse de chorizo ou d'un autre saucisson, en cubes
- 1 boîte de pois chiches, rincés et égouttés
- Sel et poivre
- Piments forts en flocons (au goût)

*Faire suer les poireaux et le fenouil dans l'huile d'olive à feu moyen-élevé. Faire cuire une dizaine de minutes. Ajouter les cubes de chorizo ou de saucisson. Cuire 5 minutes de plus. Ajouter les pois chiches, réchauffer le tout encore de 5 à 10 minutes. Assaisonner au goût avec le sel, le poivre et le piment fort.*

#### Salsa aux tomates fraîches

- 4 tomates fraîches, coupées en dés
- 1 à 2 gousses d'ail, émincé
- 2 c. à table d'huile d'olive extra vierge
- Basilic frais ciselé

*Mélanger tous les ingrédients. Laisser reposer, idéalement au moins 15 minutes.*

Au moment de servir votre poisson blanc préféré, déposer généreusement la poêlée de fenouil sur celui-ci. Puis, ajouter 1 à 2 c. à table de salsa aux tomates fraîches sur le dessus.

Bon appétit !

## le coin *popote*

### Galettes avoine, courge et abricots

#### Ingrédients

- 450 g (1 lb) de courge Butternut pelée en cubes
- ½ t. de margarine molle, non hydrogénée
- ½ t. de cassonade légèrement tassée
- 2 c. à thé de vanille
- 3 t. de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1 t. farine tout usage
- ½ c. à table de poudre à pâte
- 1 t. d'abricots séchés en dés (environ 25 abricots)
- ½ t. de noix de Grenoble, hachées

VÉGÉTALIEN

#### Étapes

Préchauffer le four à 350°F. Placer la grille au centre du four.

Placer les cubes de courge dans un bol allant au four à micro-ondes. Ajouter ½ t. d'eau et recouvrir d'une pellicule de plastique. Cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'insère facilement dans un cube de courge. Retirer la pellicule de plastique (attention à la vapeur) et écraser la courge à l'aide d'un pilon à pommes de terre. Ajouter la margarine et remuer pour faire fondre. Incorporer ensuite la cassonade et la vanille. Dans un autre bol, mélanger l'avoine, la farine et la poudre à pâte. Transvider les ingrédients secs dans les ingrédients humides, ajouter les abricots et les noix de Grenoble et mélanger pour humecter.

Façonner en galettes et répartir sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.

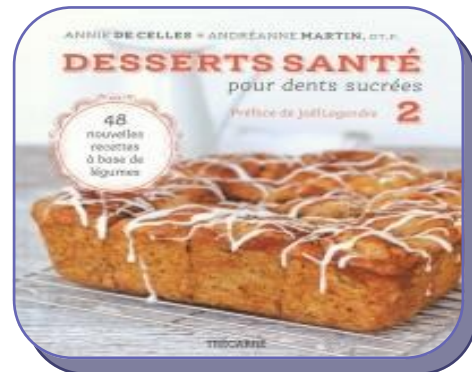
Recette inspirée de : Geneviève O'Gleman, *Les lunchs de Geneviève*, Édition La Semaine, 2010.

# Coup de cœur !

« Annik De Celles et sa complice, la nutritionniste Andréanne Martin, sont de retour avec **48 nouvelles recettes de desserts à base de légumes !**

Pour répondre à la demande des lecteurs, ce deuxième tome comporte davantage de recettes simples et rapides, qui s'emportent facilement dans la boîte à lunch. »

Éditions Trécarré, <http://www.editions-trecarre.com/desserts-sante-pour-dents-sucrees-2/annik-celles/livre/9782895686163>.



## Pour nous rejoindre :

Bur. 2208, Maurice-Pollack

Tél. : 418-656-2131 # 6614

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

## Suivez-nous :

Facebook

[ben-asso.e-monsite.ca](http://ben-asso.e-monsite.ca)



**Nous offrons des services de consultation gratuits !**

**Prenez rendez-vous !**

\*\*\*

**Les artisans du bulletin, édition janvier 2014**

**Mise en page et correction : Pascale Bélanger**

**Révision : Isabelle Galibois**