

À la loupe : Comment lire les étiquettes nutritionnelles

Andréanne Lévesque

En ce qui concerne les étiquettes nutritionnelles, le tableau de la valeur nutritive est sans contredit l'étiquette la plus regardée. Mais savez-vous exactement ce qu'il signifie? En fait, ce fameux tableau sert principalement à comparer deux produits semblables ainsi qu'à connaître la teneur spécifique d'un certain nutriment dans les aliments. Il est simple, facile d'utilisation et surtout, il est standardisé afin de mieux se repérer au travers de la foule d'aliments qui existe sur le marché. Pour chaque étiquette, une portion de référence est indiquée, mais celle-ci varie souvent selon le produit. Il est donc important de regarder cette portion, car elle représente la fraction de la quantité recommandée d'un nutriment par jour. Par exemple, si la quantité de sodium par portion est de 1000 mg et que l'aliment en question en contient 10 mg, le % V.Q. serait alors de 1 %. Cet outil nous permet de mesurer plus facilement la teneur en nutriments des aliments et ainsi savoir si un produit contient peu ou beaucoup de celui-ci. Soyez donc prêts à lire vos étiquettes!

Bureau d'entraide en nutrition

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

Les artisans du Bulletin du B.E.N. Septembre 2010

Rédaction: Sophie Del Degan, Alexandra Ferron, Aurée Gilbert, Andréanne Lévesque, Chatelaine Nolin, Véronique Ouellet-Dompierre, Jessica Vigneault
Mise en page: Véronique Ouellet-Dompierre



ATTENTION ATTENTION !

Le B.E.N. fait peau neuve avec son nouveau site web.
Allez faire un tour !

www.ben.asso.ulaval.ca



PAGE - 4



Le Bulletin du B.E.N.

SEPTEMBRE 2010

La rentrée du bon pied

Nous voilà de retour à l'université, prêts à ouvrir nos cahiers et pleins de bonnes résolutions pour bien s'alimenter! Durant l'année scolaire, le Bureau d'entraide en nutrition (B.E.N.) aidée par plusieurs étudiants en nutrition vous donnera, à travers ce petit bulletin, de

l'information, des trucs et des astuces pour survivre aux sessions universitaires en santé. Nous vous souhaitons une bonne lecture, mais surtout en bonne compagnie.

Il est possible de recevoir gratuitement une copie virtuelle du Bulletin du B.E.N. mensuel.

Communiquez avec nous: coordonnées à la page 4.



Truc du mois : Épicerie à petit

Aurée Gilbert

Est-ce que manger sainement coûte réellement plus cher qu'une alimentation pauvre en éléments nutritifs? Pas nécessairement! Voici quelques trucs et conseils pour bien s'alimenter avec un budget d'étudiant : Les produits céréaliers : Généralement, les pains de farine blanche sont au même prix que les pains à grains entiers. Il est donc possible d'avoir plus de fibres sans débouser plus. Les fruits et légumes : Quand les fruits et légumes frais ne sont plus offerts à un prix abordable, choisissez-les en conserve ou congelés. Prenez soin de bien rincer les légumes et les fruits en conserve pour

enlever le surplus de sel ou de sucre, ou préférez les versions réduites en sodium et en sucre ajouté. Les légumes et fruits en conserve représentent une belle alternative : ils sont transformés très peu de temps après leur cueillette, ce qui leur permet de conserver leur valeur nutritive (une valeur nutritive comparable à celle des végétaux frais qui ont généralement passé plusieurs heures dans le système de transport!). Les légumes congelés sont aussi très nutritifs et économiques. Les produits laitiers et substituts : Il est souvent plus économique d'acheter le yogourt en format de 750ml qu'en portions individuelles.

Vous n'avez qu'à verser dans un plat réutilisable la quantité que vous désirez : moins cher et plus écolo! Les viandes et substituts : Cuisinez avec le thon pâle en conserve (différent du thon blanc qui est plus contaminé de mercure) et le saumon pour leurs bons gras et leur prix abordable. Préférez les nouvelles versions réduites en sodium. Finalement, remplacez à l'occasion les protéines animales par des sources végétales riches en fibres : le tofu et les légumineuses sont très passe-partout, autant chauds que froids.

Mythe du mois : Étudier fait dépenser des calories

Chatelaine Nolin

Faux! Bien que nous pourrions penser que l'étude fait dépenser des calories, la réalité est que l'activité intellectuelle consomme moins d'énergie que l'activité physique. Une étude réalisée par la faculté de médecine de l'Université Laval a démontré que ce type d'activité avait tendance à augmenter sa dépense énergétique d'un sujet qui se livre à une activité mentale de 45 minutes. Toutefois, il semblerait qu'un individu qui travaille mentalement aurait

Recette santé: Muffins surprises aux mille et une saveurs

Alexandra Ferron

Tu es toujours en panne d'idées pour tes collations? Nutritifs, délicieux et si simples à préparer, les muffins surprises se congèlent facilement en portions individuelles et sont LA recette passe-partout par excellence !

Préparation : 10 minutes Cuisson : 12 à 15 minutes (mini muffins) ou 20 à 25 minutes (gros muffins)

Portions : 36 mini muffins ou 12 gros muffins

Ingrédients:

75 ml (1/3 tasse) d'huile de canola
125 ml (1/2 tasse) de cassonade
1 œuf
5 ml (1 c. à thé) de vanille
2 ml (1/2 c. à thé) de chaque : cannelle, muscade, cardamome (au goût)
500 ml (2 tasses) de courgettes râpées
375 ml (1 1/2 tasse) de farine de blé entier
125 ml (1/2 tasse) de farine tout-usage
10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
75 ml (1/3 tasse) de lait



Préparation:

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F) et huiler légèrement des moules à muffins.
2. Dans un grand bol, mélanger les 6 premiers ingrédients.
3. Ajouter le mélange des deux farines et la poudre à pâte en alternance avec le lait. Mélanger délicatement en pliant la pâte. Ajouter les noix.
4. Répartir le mélange dans les moules et enfourner aussitôt. Attention : le temps de cuisson varie selon la taille des moules.

Variantes pour mille et une saveurs: (bleuets, framboises, Remplacer les courgettes par canneberges, fraises en dés) + 1/2 tasse de compote de pommes non sucrée et 2 courgettes par 2 tasses de remplacer les noix par des pommes non sucrée et 2 carottes râpées + remplacer graines de tournesol. pommes en dés + remplacer 1/2 les noix par 1/4 tasse de raisins Remplacer les courgettes par tasse de farine de blé entier s e c s . 1/4 tasse de compote de par 1/2 tasse de flocons Remplacer les courgettes par pommes non sucrée et 3 d'avoine + remplacer les noix 1/2 tasse de compote de bananes mûres écrasées + par des amandes effilées. pommes non sucrée et 1 1/2 remplacer les noix par des Recette inspirée de : tasse de petits fruits surgelés pépites de chocolat noir. www.conseilsnutrition.tv

Toujours plus: À vos cafés...Étudier !

Jessica Vigneault

À tous les adeptes de café, donc pas étonnant de se voir recommander de consommer du café. Contrairement aux croyances populaires, la caféine ne serait pas une substance diurétique et n'augmenterait pas la déshydratation. Souvent, le café demeure à pas la consommation avec modération. Certains personnes peuvent ressentir de l'insomnie, des palpitations, des maux de tête, de l'irritabilité et de la nervosité accrue. Afin d'éviter ces désagréments, Santé Canada suggère aux adultes de consommer un maximum de 400 mg/jour, soit environ 3 tasses. Toutefois, le café vaut tout de même mieux que de consommer avec modération pour les enfants, les femmes enceintes et

Se faire plaisir: Quoi choisir au restaurant?

Sophie Del Degan

Il peut être plus difficile au restaurant qu'à la maison de consommer exagérément, tout comme les buffets. Ainsi, demander la sauce et la contrôler la taille et les choisir seulement un plat principal ou partager à deux aider à augmenter la teneur en ingrédients des plats. Pour autant, il est possible de manger sainement au restaurant, si on sait se poser des questions pour connaître les ingrédients et les accompagnements d'un plat aide à faire des choix avisés. Choisir des plats avec des légumes, demander des produits à grains entiers (des rôties ou des pâtes, par exemple), de même qu'éviter les aliments frits, en plus de demander la sauce et la vinaigrette à part, peuvent aider à augmenter la teneur en fibres de notre repas, tout en diminuant sa quantité de gras. Faire preuve de modération lors de la consommation d'aliments moins sains et accompagnez ceux-ci d'accompagnements sains, comme une salade fraîche, reste un moyen astucieux d'allier santé et plaisir au restaurant.