

Ce mois-ci en nutrition

- Le B.E.N. souligne le succès de l'enseignante et chercheuse Marie-Claude Vohl qui est maintenant titulaire d'une prestigieuse Chaire de recherche du Canada sur la génomique appliquée à la nutrition et à la santé.

- Pour une autre année, le Salon Motivation-Santé a été un vif succès. Plusieurs personnes sont allées à la Place Fleur-de-Lys pour en connaître plus sur différents sujets liés à la santé. Le B.E.N. souligne la participation généreuse de Madame Denise Ouellet et de Madame Simone Lemieux.

- Le 17 novembre dernier, une conférence a été donnée par des étudiants en nutrition à des retraités d'Hydro-Québec.

- Le 25 novembre dernier, des étudiants en nutrition ont monté un kiosque au Ministère de la Santé et des Services sociaux nommé: *Une panoplie d'idées pour cuisiner vite et bien.*

Le temps des fêtes !

Le campus est déjà recouvert d'un magnifique manteau blanc. Les magasins sont bondés d'acheteurs en quête du cadeau parfait. Par moment, en marchant dans la rue, une odeur réconfortante de feu de foyer flotte dans l'air.

Enfin, c'est le temps des fêtes qui est arrivé! Il ne nous reste que quelques examens avant de pou-

voir déguster la fameuse tourtière de notre tante ou l'excel-lente bûche de notre grand-mère. Miam ! D'ici là, le B.E.N. vous offre le bulletin du mois de décembre qui vous donnera quelques conseils pour revenir en forme à la prochaine session.

Véronique Ouellet-Dompierre
V.P. aux communications

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

Communiquez avec nous: coordonnées à la page 4.



Garder la ligne pendant les fêtes : mission possible ou impossible ?

Alexandra Ferron

Dinde, pâtés à la viande, bûche de Noël, alcool ... Comment ne pas stocker tout ça sous forme de kilos me direz-vous ? En goûtant à tout ! Optez pour de **petites portions** de ce dont vous avez envie et demandez-vous toujours si vous avez encore **faim** avant de vous resservir.

Pour les petites bouchées, faites de même : misez sur la **modération**. Les fêtes sont aussi une belle occasion de profiter de ces belles crudités qui sont (pour une fois !) déjà toutes prêtes à déguster.

Se priver de nourriture dans les heures et les jours précédant les festivités est probablement la pire chose à faire. Pourquoi ? Parce qu'en jeûnant, on risque d'arriver affamé à la fête. Et, avouez-le, quand on est affamé, on ne saute pas dans les légumes. On pige dans les plateaux d'hors-d'œuvre feuilletés et autres petites bouchées riches en gras, en sel et en sucre.

Il vaut donc mieux manger des **repas équilibrés** et même prendre une **collation légère** avant de partir pour la fête afin

d'éviter les excès.

Finalement, quoi de mieux qu'une **marche** sous la neige, une partie de **hockey**, quelques descentes en **ski** ou une balade en **patins** pour garder la forme pendant les fêtes ?

Mieux encore : bouger est un excellent moyen de décompresser et de refaire le plein d'énergie pour les prochaines festivités. Bref, toutes les raisons sont bonnes pour se dégoûdir les jambes et pour profiter du paysage hivernal !

Pourquoi mangeons-nous trop ?

Que ce soit la bûche de notre grand-mère, la dinde rôtie de notre tante ou la tourtière de notre mère, les bons petits plats du temps des fêtes sont étroitement liés aux célébrations. Les fêtes seraient probablement bien différentes sans eux, mais certaines personnes se sentent coupables d'en consommer trop, principalement parce qu'elles en mangent même lorsqu'elles n'ont pas faim.

Selon le docteur David Kessler, médecin, avocat et ancien commissaire à la *Food and Drug Administration* (FDA) des États-Unis, il y a une **explication physiologique à nos excès alimentaires**.

En effet, certaines composantes des aliments exercent un effet particulier sur notre **cerveau**. Selon des expériences menées sur des rats, le **sucre raffiné** (sucre blanc) donnerait

lieu à une poussée de dopamine dans l'organisme.

La dopamine est un neurotransmetteur qui monopolise l'attention et qui est impliqué dans le circuit du plaisir ou de la récompense de notre cerveau. Ainsi, en consommant des aliments sucrés, notre cerveau nous récompense et c'est pourquoi nous ressentons du plaisir.

Toutefois, il a été démontré qu'en donnant **un mélange de sucre et de matières grasses** à des rats, leur activité cérébrale augmentait et ils faisaient plus d'efforts pour en manger que lors des tests effectués avec du sucre seulement. Ceci suggère qu'un mélange de sucre et de matières grasses a un effet encore plus puissant sur notre cerveau que le sucre seul. Il en est de même pour les aliments dit multi-sensoriels, qui regroupent plusieurs arômes, textures et températures.

Patricia Lavoie

En temps normal, notre cerveau développe une accoutumance à la nourriture, donc celle-ci perd sa capacité à l'activer. Cependant, le mélange sucre-gras ne donne pas lieu à l'accoutumance de notre cerveau, c'est pourquoi il nous est **difficile d'arrêter d'en manger**. Il a également été souligné par le docteur Kessler que les aliments multi-sensoriels auraient le même effet chez certaines personnes.

Sachant cela, ne vous sentez pas coupables lorsque vous mangez trop d'aliments gras et sucrés. Il importe cependant de ne pas vous laisser tenter trop souvent. Pour vous aider, vous pouvez consulter les trucs du docteur Kessler à l'adresse suivante :

http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=les_conseils_du_dr_kessler



Erratum

Une erreur est survenue dans le bulletin du mois de novembre. Si vous désirez cuisiner les galettes au pablum, la quantité de lait nécessaire est la suivante: 1/4 à 1/3 de tasse de lait.



Truc du mois : Voyager sans inconfort

Marie-Ève Gravel

Pendant le temps des fêtes, il n'est pas rare de voir les gens se payer un petit voyage dans le sud. Avec le soleil et le dépaysement vient une alimentation pouvant entraîner quelques inconforts pour certains. En fait, chaque année, de 20 à 50 % des voyageurs font l'expérience de la fameuse **tourista** qui est en fait un nom donné à toute diarrhée contractée durant un voyage à la suite d'une infection des intestins. Celle-ci est très souvent causée par

l'**ingestion de bactéries** retrouvées sur les aliments ou dans l'eau.

Quelques petits trucs pour l'éviter?

- Attention aux **fruits et aux légumes** : ceux-ci ne sont pas toujours bien lavés et peuvent être porteurs de bactéries.
- S'assurer que les viandes, volailles, poissons, œufs ou encore fruits de mer soient **bien cuits**.
- Attention aux salades à base de **laitue et de légumes crus**, ainsi

qu'aux crudités. Si possible, cuisez vos légumes.

- Demandez des boissons **sans glaçons**.
- Toujours utiliser les **eaux embouteillées** et scellées.
- Attention aux aliments humides qui demeurent longtemps à la **température de la pièce** (sauces, pâtisseries à la crème, salades et buffets).

Bon voyage !

Mythe ou réalité : manger avant de se coucher fait engraisser

Audrée Gilbert

Rares sont ceux qui perdent du poids en décembre! Les soupers et les soirées se multiplient et les mets sont tous meilleurs les uns que les autres. L'abondance et la gourmandise font en sorte que plusieurs devront changer de trou de ceinture au retour du temps des fêtes. Certains disent que ce n'est pas seulement le fait de manger plus qui entraîne les kilos en trop, mais également le fait de manger le soir avant de se coucher. Avez-vous déjà entendu cette croyance? Est-ce la pointe de tarte que nous mangeons avant de nous coucher nous fait plus

engraisser que la même pointe servie au dîner?

...eh bien non, pas du tout. L'heure à laquelle nous mangeons ne modifie en rien la quantité d'énergie (donc de Calories) que nous retirons des aliments. Des kilos peuvent seulement être gagnés si **l'apport énergétique est plus élevé que la dépense**. Si certains pensent que manger le soir fait plus engraisser, c'est que le grignotage de soirée représente souvent **un «extra» dans l'alimentation habituelle** et donc, à des Calories supplémen-

taires. Le sucre à la crème de votre grand-mère que vous dégustez lors d'une partie de *Skipbo* et les croustilles que vous sert votre tante pendant le film *Le sapin à des boules* sont des Calories ajoutées que l'on ingère souvent sans s'en rendre compte. Aussi, le fait de souper tard, chose qui arrive souvent dans le temps des fêtes, fait en sorte que nous avons plus faim qu'à l'ordinaire rendu au repas et nous mangeons plus que lors d'un souper servi à une heure moins tardive.



Coin recette: Biscuits épicés à la farine Émilie Prévost

J'ai réussi à convaincre bien du monde qui détestait certains ingrédients de cette recette...c'est une combinaison victorieuse!

Ingrédients :

- ½ tasse de beurre
- ½ tasse de sucre
- ½ tasse de mélasse
- 1 œuf
- 2 c. à thé cannelle
- ½ tasse de raisins secs et de dattes chacune
- ½ tasse d'amandes émietées
- 1 1/3 tasse de flocons d'avoine
- 1 ½ tasse de farine
- ½ c. à thé bicarbonate de soude
- ¼ tasse de lait

Étapes :

Préchauffer le four à 350°F (180°C). Recouvrir une plaque à biscuits de papier parchemin.

Mettre le beurre en crème et ajouter, tout en battant, le sucre, la mélasse, l'œuf et la cannelle.

Après avoir bien mélangé, rajouter les raisins, les dattes, les amandes et le gruau. Réserver.

Tamiser la farine avec le bicarbonate de soude. Incorporer au premier mélange en alternant avec le lait.

Déposer à la cuillère sur la plaque à biscuits. Cuire au four environ 12 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des biscuits en ressorte sec.

Rendement : Donne environ 30 biscuits

Source: *La cuisine raisonnée*, nouvelle édition abrégée (2004)



**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.
Novembre 2010**

Rédaction Alexandra Ferron, Audrey
Gilbert, Marie-Ève Gravel, Patricia
Lavoie, Émilie Prévost

Mise en page : Véronique Ouellet-
Dompierre

Correction : Alexandra Ferron et
Émilie Prévost



Coin jeux : Spécial temps des fêtes !

