

## Ce mois-ci en nutrition

Pour le Mois de la nutrition, l'Association Des Étudiants En Nutrition (ADÉEN) et le Bureau d'entraide en nutrition (B.E.N.) ont préparé une multitude d'activités sur le campus de l'Université Laval. Ces activités sont gratuites, ouvertes à tous et ont pour but de promouvoir la saine alimentation et l'adoption de saines habitudes de vie. Des conférences, des kiosques, une visite en épicerie et un concours de cuisine auront lieu durant le mois de mars. Pour le détail des activités, consultez la page 3 du bulletin.



## Le Mois de la nutrition !

Partout à travers le Canada, durant le mois de mars, on fête la saine alimentation. En effet, c'est le mois de la nutrition! Cette année, le thème offert par les Diététistes du Canada est d'actualité et touche toute la population: Cuisiner ensemble, c'est la recette du plaisir! Pour l'occasion, nous vous

avons concocté une édition spéciale comportant plus d'informations et plus d'articles. Vous retrouverez aussi le calendrier des activités du mois de la nutrition à la page 3 du bulletin.

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.

## Mythe ou réalité : certains aliments ont le pouvoir de brûler les graisses.

Sophie Del Degan

Un **mythe** alimentaire tenace est le fait que certains aliments auraient le pouvoir de brûler les graisses. On pense notamment au fameux régime du **pamplemousse**, qui serait l'aliment brûleur de graisse par excellence. On promet une **perte de poids** énorme à tous ceux qui le suivent, tout comme avec le régime **«soupe au chou»**, également très connu. En suivant ces deux régimes, on perd effectivement beaucoup de poids,

mais en raison de l'**énorme restriction énergétique préconisée**.

Lorsqu'on consulte des sites Internet ayant comme sujet les aliments brûlant les graisses, on constate que ceux-ci sont exclusivement des légumes et des fruits, qui ont à la base une faible densité énergétique. Il suffit d'élaborer un régime extrêmement hypocalorique avec un de ces aliments à la base de l'alimentation, pour que l'on

puisse croire que cet aliment brûle les graisses. On perd effectivement du poids rapidement en le suivant. Il est donc primordial de s'interroger lorsqu'on nous promet une perte de poids rapide, car celle-ci n'est souvent **pas durable**. On ne le répètera jamais assez : la seule façon de perdre du poids et de le maintenir à long terme est d'**allier une alimentation saine et variée à la pratique régulière d'activité physique**.

## Truc du mois : les légumineuses

On entend souvent qu'il faut consommer davantage de substituts de la viande, notamment par le Guide alimentaire canadien et la Fondation des maladies du cœur. Les légumineuses sont un substitut de la viande très riche en **fibres** et en **protéines**, en plus d'être **faible en gras**. Mais pour profiter de leurs bienfaits, encore faut-il savoir les apprêter. Lorsqu'on s'initie à cet aliment, vaut mieux **commencer progressivement**, par exemple en remplaçant la moitié de la viande d'une sauce à spaghetti ou d'un pâté chinois par des lentilles.

On peut également ajouter des haricots rouges à nos soupes (à l'instar de la soupe minestrone), des pois chiches à nos sautés thaï ou des haricots blancs à nos gratins. Au fur et à mesure que vous découvrirez le **pouvoir rassasiant** et la saveur des légumineuses, vous pourrez augmenter leur proportion dans vos plats, en plus de choisir le type que vous préférez. Si vous appréciez particulièrement leur goût, une salade de plusieurs légumineuses mélangées avec vos légumes préférés, des épices et un soupçon d'huile d'oli-

ve saura assurément vous satisfaire! En plus de leur teneur nutritive enviable, les légumineuses ont l'avantage **d'être beaucoup moins chères** que la viande, particulièrement si vous les achetez sèches. Si vous voulez vous simplifier la vie, il s'en vend également en conserve, déjà cuites. Pour plusieurs idées de recettes et conseils sur les légumineuses, vous pouvez visiter le site Internet québécois suivant::

[http://www.recettes.qc.ca/thematiques/thematique.php?id\\_thematique=15](http://www.recettes.qc.ca/thematiques/thematique.php?id_thematique=15).

Sophie Del Degan

## Combattre le gain de poids : les stratégies qui font une différence!

Chaque jour nous sommes confrontés à un environnement où la nourriture est abondante et où l'activité physique peut être facilement oubliée. Voici donc quelques petits trucs qui vous aideront à garder un poids sain.

### Manger plus de fibres et de protéines

Les aliments riches en fibres (grains entiers, fruits et légumes) et en protéines (viandes, volailles, poissons) augmentent le niveau de satiété et, par le fait même, dimi-

nuent la quantité totale de calories consommées.

### Manger un bon petit déjeuner

On pourrait penser que sauter le petit déjeuner diminue le nombre de calories consommées et favorise un poids santé. Toutefois, il semblerait que les personnes qui agissent ainsi ont tendance à gagner davantage de poids que celles qui ont l'habitude de déjeuner, car en bout de ligne, elles augmenteraient leur consommation calorique totale au cours de la journée.

Chatelaine Nolin

### Augmenter votre consommation de calcium

Le calcium a non seulement pour effet de diminuer la pression sanguine et de solidifier l'ossature, mais il régule également le poids corporel. En effet, une alimentation riche en cet élément contribue à augmenter la perte de gras en diminuant celle des muscles.

Somme toute, même si nous avons à tous les jours un choix grandissant de produits qui nous sont offerts, sachez choisir ceux que vous désirez!



Venez participer !

Des activités pour tous les goûts!

## Calendrier du mois de la nutrition

Lundi 14 mars et Mardi 15 mars 2011 : **Kiosque sur l'image corporelle**, au hall du pavillon Ferdinand-Vandry, de 11h30 à 13h30.

Mercredi 16 mars 2011 : **Conférence** de Dr Simone Lemieux et Mme Karine Gravel intitulée « **Discrimination et poids corporel : pourquoi ?** », au local Vandry-2245 B, de 11h30 à 12h50.

Jeudi 17 mars 2011 : Parade de mode « **Santé le Style 2011** », organisée par les étudiants en Nutrition et en Éducation physique, à 19h30, au cégep FX-Garneau. Party « after-show » à La petite grenouille de Ste-Foy. Billets au coût de 15\$.

Lundi 21 mars 2011 : **Conférence** de Monsieur Mathieu Rousseau, kinésologue intitulée « **Activité physique et nutrition sportive** » au local Comtois-3110 de 14h30 à 16h00.

Mardi 22 mars 2011 : Kiosques de **distribution de collations santé** à la cafétéria des pavillons **Paul-Comtois** et **Alexandre-Vachon** de 11h40 à 13h15. **C'est gratuit!**

Jeudi 24 mars 2011 : L' édition du concours de cuisine « **Défi sucré santé** » au local Comtois-2420, 12h00 à 14h00. Inscription obligatoire sur la porte de local de l'AGÉTAAC. Juges, prix et plaisir assuré, c'est un rendez-vous!

Lundi 28 mars 2011 : « **Trucs et astuces à l'épicerie!** », où les étudiants de nutrition et de sciences et technologies des aliments répondront à vos questions! De 17h30 à 20h30, au marché Métro de la Place Ste-Foy.

Mardi 29 mars 2011 : Kiosques de **distribution de collations santé** à la cafétéria des pavillons **Charles De-Koninck** et **Adrien-Pouliot** de 11h40 à 13h15. **C'est gratuit!**

Mercredi 30 mars 2011 : **Conférence** de Dr Benoît Lamarche, chercheur et ancien patineur olympique intitulée « **Hauts et bas de la nutrition sportive** » au local Vandry-2245 B, de 11h30 à 12h50.

Jeudi 31 mars 2011 : « **Trucs et astuces à l'épicerie!** », où les étudiants de nutrition et de sciences et technologies des aliments répondront à vos questions! De 17h30 à 20h30, au marché Métro de la Place Ste-Foy.

Pour en savoir plus, visitez le [www.ben.asso.ulaval.ca](http://www.ben.asso.ulaval.ca)!

**Bon mois de la nutrition !**

L'ADÉEN et le



vous attendent en grand nombre !



## Végétarisme, végétalisme, alimentation vivante : la différence?

Bien qu'il en existe différents types, les végétariens sont généralement des gens qui ne consomment ni viandes, volailles, poissons ou fruits de mer. Le régime végétalien, aussi appelé végétarisme strict, ne comporte quant à lui **aucun aliment provenant du règne animal**; la chair et les produits dérivés des animaux (ex : gélatine), ainsi que tout ce que ces derniers produisent (ex : miel, lait et œufs) ne sont pas consommés. Quant à l'alimentation vivante, parfois appelée **crudivorisme**,

elle fait référence à une alimentation où les aliments sont consommés crus et n'ont subi **aucune transformation**, mis à part la fermentation, la germination et la déshydratation. La cuisson à une température supérieure à 40°C n'est pas permise. Tout comme dans le végétalisme, l'alimentation vivante exclut généralement les aliments d'origine animale. On préconise aussi les aliments biologiques. Assurer une **meilleure santé**, contribuer à la **protection de l'environnement** et **respec-**

**Raphaëlle Hutton**

**ter les droits des animaux** sont quelques-uns des objectifs pouvant être poursuivis par les personnes adoptant ces différentes diètes. Lorsque bien équilibrés, ces régimes comportent une **quantité élevées de fibres**. Toutefois, on doit porter une attention particulière aux protéines; les protéines végétales étant incomplètes, des combinaisons alimentaires sont nécessaires pour obtenir un apport en protéines adéquat.



## Les suppléments : est-ce justifié ?

Vous prenez des suppléments de vitamines et minéraux parce que vous croyez que c'est indispensable à une bonne santé, mais ces éléments se retrouvent dans les aliments que nous consommons de façon régulière. Est-ce vraiment nécessaire de dépenser notre **argent** dans des bouteilles de vitamines de toutes sortes ? La réponse est **non**, sauf pour quelques exceptions.

En général, les fruits, légumes, céréales et autres aliments nous fournissent assez de vitamines et de minéraux. En plus, les quanti-

tés de chaque élément sont **naturellement dosées** pour avoir une bonne synergie dans notre corps. Le fait de choisir des **aliments colorés et à grains entiers**, par exemple, permet non seulement de combler ses besoins en nutriments, mais aussi de prendre l'habitude de manger quotidiennement ses 5 portions (minimum !) de fruits et légumes et d'avoir une alimentation équilibrée. Il est aussi important de savoir que quelques vitamines et minéraux ont des effets désagréables, voir nocifs, s'ils sont pris en trop grande quantité ou de façon

inadéquate.

**Claudia Gilbert**

Finalement, il faut noter que les **femmes en âge de procréer, enceintes ou qui allaitent** devraient prendre un supplément d'acide folique tous les jours, et que les **personnes de 50 ans et plus** devraient prendre un supplément de vitamine D quotidiennement. De plus, les **végétariens**, les personnes souffrant d'**allergies** alimentaires ou les gens souffrant d'une condition de santé particulière pourraient avoir recours à des suppléments alimentaires.

## Le Guide alimentaire canadien

Chatelaine Nolin

Le Guide alimentaire canadien est un outil facile à suivre et il est conçu pour aider les citoyens à faire des choix judicieux pour **combler leurs besoins nutritionnels et atteindre un état de santé optimal**, tout en prévenant l'obésité et les maladies chroniques.

Présenté sous forme d'arc-en-ciel, le guide montre les quatre catégories d'aliments à consommer ainsi que les proportions

qu'ils doivent avoir dans notre assiette. En d'autres mots, plus la portion de l'arc est grande, plus la quantité à consommer l'est.

De plus, le guide donne le nombre de **portions à consommer**, selon le sexe et le groupe d'âge des individus. Bien entendu, il est intéressant de voir que le guide alimentaire donne aussi des conseils bien précis non seulement à l'égard des différents groupes, mais aussi

pour l'**eau** et les aliments à limiter comme les matières grasses et les sucres ajoutés.

Étant donné que les besoins de chacun changent avec l'âge et la période de la vie, le guide a aussi prévu des recommandations destinées aux personnes âgées, ainsi que d'autres concernant les suppléments destinés aux femmes enceintes et allaitantes.



## Un site à découvrir !

Véronique Ouellet-Dompierre

Saviez-vous que vous pouvez **commander gratuitement** votre exemplaire du Guide alimentaire canadien sur le site internet de Santé Canada ?

En effet, en allant sur leur site\* dans la section *Aliments et nutrition* et en cliquant sur l'onglet *Guide alimentaire canadien*, on

vous offre la possibilité de commander gratuitement un exemplaire ou simplement de le télécharger.

Dans la même section, vous pouvez aussi vous amuser à **personnaliser votre propre Guide alimentaire canadien**. En indiquant votre sexe, votre âge,

vos préférences alimentaires et vos sports préférés, cet outil interactif vous crée des recommandations sur mesure.

Avis aux curieux: le site contient aussi une panoplie de renseignements sur la nutrition.

\*Adresse: <http://hc-sc.gc.ca>

**Les portions recommandées des différents groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien selon le sexe et l'âge, les consommez-vous ?**

	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18 ans		19-50 ans		51+ ans	
	Fille et garçon			Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Source : Santé Canada

## Coin recette : lait frappé givré au yogourt

Chatelaine Nolin

Une délicieuse collation qui nous fait rêver de l'été !

- Verser dans des grands verres.

- Déguster !

### Ingrédients :

2 tasses (500 ml) de lait

1 tasse (250 ml) de yogourt glacé à la vanille (2 boules)

1 tasse (250 ml) de glaçons ou de fruits congelés

1/3 tasse (75 ml) de concentré de jus d'orange surgelé, non dilué

### Informations nutritionnelles par portion :

Énergie: 145 Calories

Protéines: 6 g

Glucides: 23 g

Matières grasses: 3 g

Rendement :: 4 portions

Source: <http://www.nutrition2011.ca>



### Étapes :

- Mélanger le lait, le yogourt glacé, les fruits congelés ou les glaçons dans le mélangeur.

- Réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.



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.

Mars 2011

Rédaction: Sophie Del Degan, Claudia Gilbert, Raphaëlle Hutton, Chatelaine Nolin, Véronique Ouellet-Dompierre

Mise en page: Véronique Ouellet-Dompierre

Correction: Patricia Lavoie et Alexandra Ferron



Mot caché :

\_\_\_\_\_

## Coin jeu : un mot caché nutritif!

l	e	g	u	m	i	n	e	u	s	e	s
e	c	a	l	c	i	u	m	a	e	l	u
n	g	r	o	u	p	e	s	i	h	m	p
t	l	f	s	e	s	e	i	n	c	t	p
i	a	e	a	e	s	e	r	b	i	f	l
l	i	r	r	s	n	c	a	t	h	a	e
l	t	c	i	i	h	i	t	o	c	i	m
e	u	a	r	o	n	s	e	a	s	m	e
s	r	e	l	u	r	b	g	t	i	i	n
g	r	e	n	u	e	j	e	d	o	n	t
e	n	i	m	a	t	i	v	e	p	r	s
e	s	s	u	o	m	e	l	p	m	a	P

Par Sophie Del Degan

### Les mots à trouver :

Brûler

Fibres

Pois chiches

Calcium

Graisses

Protéines

Chol

Groupes

Sucres

Cru

Légumineuses

Suppléments

Déjeuner

Lait

Végétarisme

Faim

Lentilles

Vitamine

Fer

Pamplemousse

