

## 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 et un concours de cuisine auront lieu durant le mois de mars. Veuillez voir l'horaire complet pour plus de détails!



## C'est le mois de la nutrition!

Le mois de mars est en fait le mois de la nutrition! On profite de ce mois pour promouvoir la saine alimentation et de montrer les impacts de celle-ci. Cette année, le thème offert par les Diététistes du Canada est: toute la vérité sur ce que vous mangez. Du côté du B.E.N., nous aborderons des articles qui mettent en lien la nutrition et la psychologie.

Véronique Champagne  
VP aux communications



## Et si l'alimentation pouvait améliorer vos capacités mentales

Émilie Lavoie

Il semblerait que certains éléments nutritifs retrouvés dans les aliments pourraient **améliorer nos capacités mentales** et notre **mémoire**. Ce sont les acide gras **oméga-3** d'origine marine, les **vitamines B, C, D et E**. Des recherches sont encore nécessaires pour l'établir avec certitude, mais déjà on propose l'hypothèse qu'il y aurait des effets bénéfiques à la consommation de ces éléments nutritifs sur le volume du cerveau et sur la fonction cardiovasculaire, ce qui serait relié à l'amélioration des capacités mentales. **À l'inverse**, les **gras trans**, retrouvés entre autre dans les aliments frits et les pâtisseries, ne favoriseraient pas des capacités mentales optimales.

La consommation d'**oméga-3** d'origine marine (saumon, sardines, truite, maquereau, hareng) permettrait de préserver les structures cérébrales chez les personnes âgées et ainsi, de réduire le risque de développer la maladie d'Alzheimer. Cependant, les oméga-3 ne permettraient pas de freiner la progression de cette maladie une fois que la personne en est atteinte. De plus, les oméga-3 influenceraient positivement notre humeur. Il s'avère donc judicieux de respecter la recommandation du guide alimentaire canadien indiquant de consommer deux portions de poisson par semaine.

Les vitamines du groupe **B** jouent un rôle dans le bon fonctionnement des systèmes nerveux et cardiovasculaire, ce qui maximiserait les capacités mentales. Les vitamines **C** et **E** sont anti oxydantes. Elles protègent donc les cellules du corps et du cerveau de la détérioration par les radicaux libres, ce qui préserverait les structures de notre cerveau et assurerait son bon fonctionnement. Finalement, certaines études ont démontré que les personnes âgées ne consommant pas suffisamment de vitamine **D** seraient prédisposées à une perte de leurs capacités mentales comparativement à ceux ayant de bons apports en vitamine D, suggérant ainsi que la vitamine D aurait un effet protecteur sur la perte des fonctions cérébrales.

## Pourquoi notre société souffre-t-elle autant d'obésité?

Vanessa Lepage

Depuis quelques décennies, l'obésité devient un problème de plus en plus fréquent et alarmant tant dans nos sociétés occidentalisées que dans les pays en voie de développement. En 2005 au Canada, on estimait que le taux d'obésité chez les adultes était de 25 % et le taux chez les enfants était de 9 %!

Selon la définition de l'Organisation mondiale de la Santé, l'obésité se caractérise par "une accumulation anormale ou excessive de graisse qui présente un risque pour la santé". La mesure la plus simple pour la détecter est l'indice de masse corporelle (voir plus bas pour savoir comment la calculer).

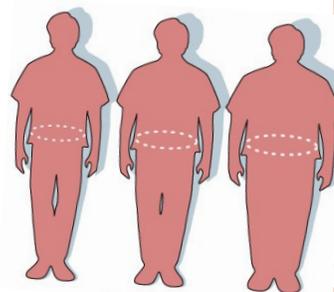
### Quelles sont donc les causes de cette augmentation d'obésité?

Bien que certains gènes puissent favoriser le développement de l'obésité, ce ne sont pas eux qui sont les principaux responsables. Le terme « environnement obésogène » est de plus en plus utilisé et reflète bien les causes majeures de l'augmentation de l'obésité.

Ses principales caractéristiques sont les suivantes :

- **Il est très facile de se procurer des aliments à haute teneur en énergie.**  
Ceux-ci sont principalement composés de gras et de sucre et sont pauvres en vitamines et minéraux.
- **Le mode de vie est sédentaire et stressant.** Des loisirs tels que regarder la télévision, jouer à des jeux vidéo et utiliser l'ordinateur sont omniprésents et demandent peu de mouvements.
- **Les modes de déplacement requièrent peu d'efforts.** Cela arrive lorsque les voitures et les transports en commun sont favorisés au détriment de la marche et du vélo.

C'est pourquoi de plus en plus d'initiatives et de programmes misent sur une augmentation de l'activité physique et une meilleure connaissance des principes de la saine alimentation pour tenter de favoriser un poids santé. D'autres initiatives agissent sur l'environnement qui nous entoure, par exemple en favorisant des cafétérias santé ou en augmentant le nombre de pistes cyclables pour encourager les déplacements à vélo.



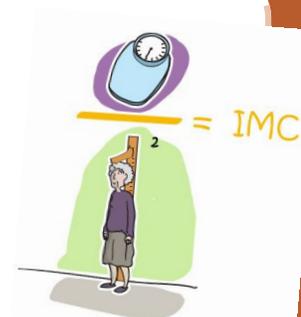
## L'indice de masse corporelle (IMC)

**C'est quoi?** C'est une mesure simple du poids par rapport à la taille couramment utilisée pour estimer le surpoids et l'obésité

**Pour qui?** Pour les adultes

**Comment?** On entre son poids et sa taille dans la formule suivante:

$$\text{IMC} = \text{POIDS(KG)} / \text{TAILLE(M)}^2$$



**Et ensuite?**

On l'interprète selon les résultats:

Classification	IMC	Risque de maladies
Maigreur	Moins de 18,5	Accru
Poids normal	18,5 à 24,9	Faible
Embonpoint	25,0 à 29,9	Accru
Obésité, classe	30,0 et plus	Élevé

## Problèmes physiques et physiologiques reliés à l'anorexie et la boulimie

Nathalie Quirion

Plusieurs souffrent en silence et ignorent les impacts que les troubles alimentaires peuvent avoir sur leurs santé à court et long terme. Dépendamment si l'on souffre de boulimie ou d'anorexie, les effets peuvent se présenter différemment.

### Les répercussions chez les personnes souffrant d'anorexie

Les effets de la restriction alimentaire à court terme peuvent se présenter sous forme d'aménorrhée et de perte de cheveux. Certaines femmes se retrouvent avec du lanugo (duvet) sur les joues, les bras et le dos suite à une carence en hormones oestrogéniques causée par l'amaigrissement prononcé. De plus, la perte musculaire et graisseuse excessive peut occasionner des troubles cardiaques. Étant donné que le cœur est un muscle, il peut donc diminuer de volume, perdre sa tonicité et s'affaiblir avec le temps. Aussi, une carence en potassium peut provoquer un arrêt cardiaque et causer la mort. La restriction alimentaire peut avoir des répercussions à long terme. La privation alimentaire (ou les purges chez certaines personnes) peut affecter la masse osseuse qui se forme durant l'enfance et l'adolescence. Si les réserves de calcium et vitamine D ne sont pas suffisantes durant cette période cruciale, il y a un risque élevé de souffrir d'ostéoporose plus tard dans la vie.



### Les impacts physiques chez les boulimiques

Du côté des gens atteints de boulimie, les effets peuvent se présenter par des fluctuations au niveau du poids étant donné les comportements compensatoires. Un aspect frappant, chez certaines personnes, est l'érosion dentaire causée par l'acide gastrique qui remonte lors des vomissements. Certains individus peuvent présenter des ulcérations aux mains causées par les purges. Puis, la variation des apports en électrolytes peut apporter des problèmes d'arythmie cardiaque. Comme chez les personnes anorexiques, une carence en potassium peut provoquer un arrêt cardiaque pouvant mener à la mort. Des problèmes au niveau du tube digestif peuvent aussi survenir tels : perforation de l'œsophage, hémorragie interne, constipation, reflux gastriques et autres.

Vous êtes aux prises avec des troubles alimentaires? Allez chercher de l'aide; des gens formidables sont là pour vous aider.

Voici quelques ressources :

**ANEB** : Organisme à but non lucratif qui offre plusieurs services d'aide gratuits dont une écoute téléphonique, possibilité d'échanger en ligne sur un forum, soutien en groupe fermé/ouvert et autres. <http://www.anebquebec.com/html/fr/accueil/accueil.html>

**Maison de transition l'Éclaircie** : La Maison l'Éclaircie est un organisme communautaire à but non lucratif qui offre du soutien et un accompagnement personnalisé. Elle offre aussi du soutien aux proches des personnes atteintes d'anorexie et de boulimie. <http://www.maisoneclaircie.qc.ca/index.html>

**Clinique St-Amour** : Clinique d'aide privée située sur la Rive-Sud de Québec.. <http://www.cliniquestamour.com/>

**PITCA** : Centre hospitalier (CHUQ) qui offre un programme d'aide composé d'une équipe de professionnels de la santé. [http://www.chuq.qc.ca/fr/les\\_soins/psychiatrie/psychiatrie\\_pitca.htm](http://www.chuq.qc.ca/fr/les_soins/psychiatrie/psychiatrie_pitca.htm)

## Coin recette : Saumon à l'orange et au sirop d'érable

Isabelle Morin

### Ingrédients

- 2 filets de saumon
- Le jus de 3 oranges
- 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable
- 2 c. à soupe (30 ml) de sauce de soja
- 1/2 c. à thé (2 ml) de gingembre
- Poivre
- Graines de sésame

### Préparation

Poivrer les filets de saumon et les mettre dans un plat creux. Préparer la marinade dans un récipient, mélanger le jus d'orange, le sirop d'érable, la sauce de soja et le gingembre. Verser cette préparation sur les filets. Couvrir et mettre au frais pendant plusieurs heures.

Mettre les filets dans une poêle chaude antiadhésive avec un peu de marinade, laisser évaporer, tourner le saumon et verser le reste. Laisser cuire 15 min environ.

Rendement: 2 portions

« Le saumon est une bonne source d'oméga-3 pour améliorer vos capacités mentales! »



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 2012**

Rédaction: Émilie Lavoie, Vanessa  
Lepage, Isabelle Morin, Nathalie  
Quirion.

Mise en page: Véronique Champagne.



## Coin jeux : Pas vrai!

Consigne: Relie les deux colonnes.



- |                     |  |
|---------------------|--|
| 1. Le ketchup       | a) soulage les brûlures dans la bouche causées par les épices piquantes. |
| 2. Trop de carottes | b) est du sucre blanc aromatisé à la mélasse.                            |
| 3. Les bananes      | c) peut colorer temporairement ta peau orange.                           |
| 4. Le yogourt       | d) a déjà été un médicament.   |
| 5. La cassonade     | e) sont les baies  |



réponses : 1- d; 2- c; 3- e;