

Médecine douce: un petit fruit protecteur - Sarah Chouinard Castonguay

Les infections urinaires sont causées par la prolifération anormale d'agents infectieux (certaines bactéries) dans le système urinaire. Les proanthocyaniques, des pigments rouges, bleus ou pourpres retrouvés principalement dans les petits fruits peuvent agir comme agents thérapeutiques. De là l'utilisation du jus de canneberge dans le traitement des infections du système urinaire.



Une étude publiée dans le *New England Journal of Medicine* révèle que le jus de canneberge, tout particulièrement, agit en prévenant l'adhérence des bactéries sur les parois du canal urinaire et non en acidifiant l'urine, comme on le croyait auparavant. En effet, les bactéries *Escherichia Coli* adhèrent aux parois du canal urinaire à l'aide de fibres spécialisées nommées *fimbriae* et les proanthocyaniques en empêcheraient l'adhérence. Ces bactéries ne sont alors plus en mesure de se développer rapidement et sont éliminées facilement dans l'urine.



Malheureusement, aucune étude n'indique la quantité et la concentration de jus de canneberge à consommer pour traiter efficacement les infections urinaires. C'est pourquoi les recommandations diffèrent d'une source à l'autre; on recommande de boire quotidiennement de 100 ml à 250 ml de jus de canneberge. Toutefois, attention aux boissons de canneberge retrouvées dans les supermarchés. Ces dernières contiennent beaucoup de sucre. Il faut donc favoriser les jus purs additionnés d'eau et réduits en sucre que l'on trouve plus facilement dans les magasins d'aliments naturels.

Il est intéressant de noter que la canneberge possède d'autres vertus notamment pour la protection de la vision et du système cardio-vasculaire, contre les caries dentaires ainsi que les ulcères gastriques. Voilà donc un aliment à intégrer d'avantage dans notre assiette!

Combien de repas par jour devrions-nous consommer? – Anne-Marie Hudon

Il est important de manger trois repas équilibrés par jour et d'ajouter des collations au cours de la journée si nécessaire, surtout pour les personnes enceintes, très actives ou qui suivent un régime amaigrissant puisqu'elles sont davantage assujetties à la faim.

Le déjeuner, le repas le plus important de la journée, permet de faire le plein d'énergie pour pouvoir préparer notre corps à affronter la journée qui débute. Ce repas est important puisque le corps a subi un jeûne d'environ douze heures et il doit avoir un apport énergétique s'il veut être au maximum de ses capacités. Le déjeuner permet également d'avoir un meilleur contrôle de notre faim au cours de l'avant-midi et donc d'avoir de meilleures chances d'éviter les fringales qui conduisent rarement vers des aliments sains. Ce repas doit être composé d'au moins trois des quatre groupes alimentaires. Les protéines et les fibres sont des éléments à inclure au déjeuner puisqu'ils permettent de prolonger le sentiment de satiété.



Tout comme le déjeuner, le dîner est un repas important pour éviter les fringales trop intenses qui nous poussent à grignoter tout ce qui nous tombe sous la main. Pour maximiser la concentration en après-midi, il est préférable de consommer un dîner léger et équilibré puisqu'une trop grande quantité d'aliments ou de matières grasses favorise la somnolence.

Pour le souper, il est préférable de manger léger, surtout lorsque ce repas est pris à seulement quelques heures du coucher, pour ne pas nuire au sommeil.



En avant-midi et en après-midi, pour se garder de ressentir trop vivement la faim, il est favorable de se prévoir une petite collation (de type yogourt, fruits, légumes ou céréales). Ces petites collations permettent aussi de manger de façon plus raisonnable au repas suivant puisque nous ne serons pas trop affamés.

Naviguez sur la nutrition... - Vicky Fleury

L'univers du web ne cesse de croître, ce qui entraîne une quantité importante d'informations. Afin de se retrouver parmi toutes les informations qui s'offrent à nous dans le domaine de la nutrition, voici quelques sites reconnus, très intéressants à visiter.

SANTÉ CANADA (<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/index-fra.php>)

Ce site contient un large éventail de ressources sur la nutrition et la saine alimentation, afin de permettre aux gens d'adopter un style de vie sain et actif. On y retrouve plusieurs « trucs » et suggestions concernant le Guide alimentaire canadien. De plus, il est possible de calculer l'indice de masse corporelle (IMC), en plus de trouver des suggestions de menus, de même que de l'information sur l'étiquetage des aliments.

LES DIÉTÉTISTES DU CANADA (<http://www.dietitians.ca/index.asp>)

Avec le profil d'activités et de nutrition, *ProfilAN* nous permet d'évaluer nos choix d'aliments et d'activités de la journée selon les recommandations établies par Santé Canada. En outre, il est aussi possible d'utiliser *l'analyseur de recette*, qui permet de calculer les éléments nutritifs par portion, en plus de donner des conseils pour modifier les recettes.



EXTENSO (<http://www.extenso.org/>)

Référence Web en nutrition du Centre universitaire de nutrition préventive de l'Université de Montréal, *Extenso* surveille l'actualité en matière de nutrition. Composé d'une équipe de professionnels de la santé spécialisés en nutrition, *Extenso* offre une information crédible. Ainsi, on y retrouve une échelle de crédibilité où il est possible de savoir si un sujet d'actualité est farfelu, probable ou prouvé.



Souriez, on mange ! - Marie-Michelle Côté



Bien manger, ça passe avant tout par le plaisir de savourer ce que l'on a dans notre assiette. Entre amis, en famille ou simplement en tête-à-tête, il est primordial de toujours conserver la notion de plaisir dans nos repas.

Manger santé ne signifie pas manger toujours la même chose, ce qui deviendrait vite monotone. Il faut savoir varier les couleurs et les saveurs, afin d'intégrer une panoplie de goûts à notre assiette. Comme on passe une grande partie de notre vie à cuisiner et à manger, en retirer du plaisir devient donc essentiel.

Le pitaya! - Hubert Cormier

Si je ne m'abuse, ce nom ne doit pas vous sembler familier. En effet, le pitaya peut aussi être appelé le fruit du dragon par ses couleurs vives et ses petites cornes qui nous rappellent l'allure de ces monstres cracheurs de feu. Essayons ensemble, aujourd'hui, de démocratiser ce beau fruit coloré et de découvrir ses bienfaits.

Du point de vue de la culture, ce fruit est formidable, puisqu'il nécessite cinq fois moins d'eau que n'importe quelle autre culture fruitière. Il peut aussi pousser dans les régions arides du globe, ce qui devient un avantage extraordinaire pour ces terres généralement laissées pour compte et non-cultivables. On le cultive désormais en Israël, au Viêt-Nam, au Guatemala, en Australie...



Côté goût, ce n'est pas le fruit le plus sucré qui soit! C'est pourquoi certains chercheurs essaient de faire des hybrides en croisant des pitayas jaunes, qui ont une chair relativement plus sucrée, avec des pitayas rouges.

Bref, si vous avez la chance de tomber sur ce fruit lors de vos emplettes, apportez-en un avec vous. Vous ferez fureur si vous organisez une fête à saveur tropicale...

<p>Le bulletin du BEN Rédaction: Sarah Chouinard Castonguay Anne-Marie Hudon Vicky Fleury Marie-Michelle Côté Hubert Cormier Carole-Anne Gonthier</p> <p>Mise en page: Carole-Anne Gonthier</p> <p>Bureau d'entraide en nutrition Local 2208 Pavillon Maurice-Pollack Université Laval 418-656-2131 poste 6614 bureaunutrition@hotmail.com</p>	<p>Les annonces du B.E.N.</p> <p>Vous avez des questions sur la nutrition? Posez-les sur notre forum à l'adresse suivante: www.ben.asso.ulaval.ca</p> <p>Renseignez-vous également sur le service des salles d'allaitement sur le campus!</p> <p>Des conférences sur de nombreux thèmes reliés à la nutrition seront présentées sur demande, n'hésitez pas à nous contacter à ce sujet!</p>
--	--

Le bulletin du BEN est distribué gratuitement par courriel. Pour recevoir votre copie à chaque mois, envoyez votre adresse courriel à l'adresse suivante: bureaunutrition@hotmail.com

