

## Les vinaigrettes maisons, c'est plus que bon!!! - Catherine Rousseau

Plusieurs personnes associent encore aujourd'hui « salade » avec « régime » ou encore avec « minceur ». Il est vrai que la salade est un aliment très peu calorique en soi, mais les nombreuses vinaigrettes ajoutées contiennent souvent beaucoup de gras et sont donc, très caloriques. Il est important de bien lire les étiquettes de valeurs nutritionnelles afin de faire des choix plus éclairés et plus sains, et d'ainsi permettre à la salade de demeurer un aliment santé. Les vinaigrettes sont composées en grande partie d'huile. Comme l'huile est la principale source de gras, il est important d'en choisir une de qualité (contenant peu de gras saturés et trans, d'avantage de gras mono et polyinsaturés). L'huile d'olive, de canola, de soya et de tournesol sont très intéressantes à ce niveau.

Les vinaigrettes contenant de l'huile de palme, de palmiste ou de coco sont à éviter, étant plutôt mauvaises pour la santé. Les vinaigrettes commerciales, bien que pratiques, ne sont pas à privilégier, car elles contiennent un bon nombre d'additifs, de rehausseurs de texture et de goût, et surtout, beaucoup de sel. Il vaut mieux se tourner vers des alternatives un peu plus santé. Par exemple, en faisant soi-même de la vinaigrette à partir d'huile (olive, canola, tournesol, soya), de vinaigre (balsamique, de vin rouge, de framboises) et d'un vaste choix d'épices, ce qui a l'avantage d'assurer un meilleur contrôle sur la qualité de l'huile utilisée, mais surtout sur la quantité de sel présente dans la vinaigrette. À titre d'exemple, voici deux idées de vinaigrettes délicieuses.

### Vinaigrette à la provençale

- 10 ml d'huile d'olive extra vierge
- 5 ml de vinaigre de vin
- 2 ml de moutarde de Dijon
- 1 petite échalote grise ou française
- ou quelques brins de ciboulette hachée
- Une pincée de thym

Rendement : 1 portion



### Vinaigrette au cari

- 10 ml d'huile de canola pressée à froid
- 5 ml de jus de citron
- 2 ml d'ail haché
- 2 feuilles de basilic frais ou 2 brins de coriandre
- 1 pincée de poudre de cari
- Sel et poivre au goût

Rendement : 1 portion



### Fruits vs légumes - Maude Pariseau Therrien

Bien que les légumes et les fruits soient classés dans le même groupe du Guide alimentaire canadien, il y a quelques différences entre ces deux types d'aliments. Tout d'abord, il faut savoir que ce que l'on appelle « fruit » représente l'organe végétal constitué de la graine de la plante et de ses couches protectrices tandis que ce que l'on appelle « légume » représente toutes les autres parties comestibles de la plante telles les racines, les feuilles, les tiges...



Au point de vue nutritionnel, les légumes et les fruits sont des aliments riches en fibres, en sels minéraux, en vitamines et en antioxydants. Les fruits et les légumes contiennent tous deux une quantité impressionnante de fibres. Bien que la quantité d'antioxydants contenue dans ces deux catégories d'aliments soit similaire, les baies semblent ressortir comme étant championnes en la matière, leurs propriétés antioxydantes étant inégalables. Pour ce qui est des vitamines, les légumes et les fruits en contiennent aussi des quantités similaires mais il est important de noter que la cuisson des légumes peut provoquer la perte de certaines vitamines lorsqu'ils sont cuits directement dans l'eau, par exemple. Ainsi, il est préférable de les manger crus ou d'adapter la cuisson.

Bien que le Guide alimentaire canadien recommande de manger environ 8 portions de légumes et fruits par jour pour les hommes et les femmes de 19 à 50 ans, il faut noter qu'il est préférable d'avoir un ratio de légumes plus élevé par rapport aux fruits en raison de la teneur plus élevée en sucre de ces derniers. En effet, cela apporte comme conséquence que les fruits contiennent davantage de calories que les légumes. La règle à suivre reste malgré tout de varier nos sources de fruits et légumes, ce qui permet de retirer un maximum de bénéfices!



## Yoyo ! - Kathleen Cloutier

Perdez sept livres en sept jours grâce au régime du docteur... Ça vous dit quelque chose? Nous sommes sans cesse dans la mire des soi-disant régimes miracles. Atkins, les groupes sanguins, Montignac, Zone, Soupe au chou, Beauty Boot Camp, Pamplemousse, Slim-Fast... La liste est longue. Toutefois, une question subsiste : fonctionnent-ils vraiment? Une chose est certaine : ces régimes ont été conçus afin de vous faire perdre du poids très rapidement et de manière drastique en étant faible en calories.



D'abord, la perte de poids enregistrée sera davantage constituée d'eau que de graisse. De plus, vous courez le risque de manquer de certains éléments essentiels au maintien d'une bonne santé (vitamines, minéraux), car les régimes miracles sont souvent restreints en certaines catégories d'aliments. Puis, à la fin de ces quelques semaines de restrictions sévères, vous en aurez assez de ce mode de vie insensé et vous reprendrez vos vieilles habitudes alimentaires. Résultat: un gain de poids, qui excèdera en général, la perte. Vous vous retrouverez avec un surplus de poids plus important suite au régime. Vous serez découragés et tentés d'essayer le nouveau régime à la mode chez les vedettes qui, en 7 jours, fonctionne vraiment. Et le cycle recommencera. Alors, que faire pour remédier à un surplus de poids?



Premièrement, en étant réaliste. Avez-vous vraiment un surplus de poids ou n'êtes-vous simplement pas aussi mince que votre vedette préférée? Plusieurs personnes entreprennent un régime sans avoir vraiment de problèmes de poids et en retirent beaucoup plus d'inconvénients. Tentez d'augmenter vos activités physiques quotidiennes: marchez un peu plus, montez les marches au lieu de prendre l'ascenseur, etc. Le mot d'ordre est simple: Bougez! Finalement, modifiez vos habitudes alimentaires afin d'atteindre une alimentation plus équilibrée, qui tient compte de vos besoins

nutritifs tout en vous apportant du plaisir! Des menus variées, colorés seront vous satisfaire plus facilement et il vous sera ainsi plus facile de conserver vos nouvelles habitudes. Le guide alimentaire canadien est l'outil par excellence pour avoir une alimentation équilibrée, servez-vous en pour vous aider à faire vos choix. Et n'oubliez pas que le BEN est là pour répondre à toutes vos questions!

## Découvrez le couscous! - Francis Trépanier

D'abord, clarifions certains faits : le couscous est un plat originaire d'Afrique du nord dont l'aliment de base est la semoule de blé. En épicerie, les grains que l'on achète ne sont donc pas du

couscous, mais bien de la semoule, généralement de blé. Prêt en cinq minutes, juste le temps que votre eau boue, réhydratez la semoule, ajoutez-y des tomates séchées, des poivrons, ou tout autre légume que vous aimez et servez le couscous. Il est sans doute le plat d'accompagnement le plus simple à faire et nécessitant beaucoup moins de préparation et de temps de cuisson (aucun pour être honnête) que le riz ou les pommes de terre. Pourtant, il n'est pas moins de grande valeur nutritive. En effet, la semoule de blé comporte une quantité appréciable de glucides complexes, au même titre que le riz blanc, mais tout de même moins que le riz brun ou le riz sauvage, puisqu'il s'agit d'une céréale raffinée. Il procure aussi un bon effet de satiété, le rendant encore plus intéressant, dans la mesure où l'on désire réduire ses portions sans sentir la faim après l'heure des repas. Bref, une alternative santé et abordable aux bonnes vieilles pommes de terre ou au riz. C'est à découvrir!



\*\*\*\*\*

<p><b>Le bulletin du BEN</b> <b>Rédaction:</b> Catherine Rousseau Maude Pariseau Therrien Kathleen Cloutier Francis Trépanier Carole-Anne Gonthier</p> <p><b>Mise en page:</b> Carole-Anne Gonthier</p> <p><b>Bureau d'entraide en nutrition</b> Local 2208 Pavillon Maurice-Pollack Université Laval 418-656-2131 poste 6614 bureaunutrition@hotmail.com</p>	<p><b>Les annonces du B.E.N.</b></p> <p>Vous avez des questions sur la nutrition? Posez-les sur notre forum à l'adresse suivante: <a href="http://www.ben.asso.ulaval.ca">www.ben.asso.ulaval.ca</a></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](mailto:bureaunutrition@hotmail.com)*

