

Ce mois-ci en nutrition

- Le 2,3,9 et le 10 juin dernier, le BEN a participé au relai pour la vie de la société canadienne du cancer.
- Grâce à l'initiative d'étudiants en nutrition à l'université Laval et à l'Université de Montréal, nous verrons cette année la 2e édition du Meeting des Étudiants en Nutrition à l'Université (MENU).



Des fibres, des fibres, encore des fibres ?!

C'est déjà –malheureusement ?!- le retour aux bancs d'école, mais, consolez-vous car c'est aussi le retour de votre Bulletin du BEN avec une toute nouvelle équipe ! Ce mois-ci, les fibres sont à l'honneur : à la page 2, tous leurs secrets vous seront révélés. Une délicieuse recette de tajine de poulet et pois chiche contenant 9g de fibres par portion vous attend, ainsi que notre truc du mois pour augmenter votre apport en fibre. L'équipe de rédaction vous réserve une année pleine de découvertes en nutrition, et j'en profite pour vous souhaiter une belle rentrée et vous rappeler que manger santé, c'est aussi se faire plaisir !

Si vous avez des questions en nutrition, ou si vous désirez recevoir une copie mensuelle électronique du bulletin du BEN n'hésitez pas à communiquer avec nous via notre e-mail.

Si vous voulez en apprendre plus sur la nutrition et les aliments, je vous invite à visiter notre site internet ainsi que notre page facebook.

Au plaisir,

Dounia Rouabhia

V.P. aux communications



Lundi sans viande, on essaie ?

Katia Laprise

J'entends l'écho « Quoi? Pas de viande? » « On mange quoi, à part de la salade? » et puis celui du traditionnel « Pourquoi? ».

La viande est le centre des repas de la population générale en Amérique du Nord et il est impossible pour certains d'imaginer un repas sans produit animal. C'est toutefois possible, avec un peu d'aide.

La campagne du « Lundi sans viande » au Québec (parce qu'elle existe dans plusieurs pays) vise à informer la population sur l'impact de la consommation de viande sur l'écologie et la santé. Elle a toutefois été initiée par le département de Santé publique de l'Université Johns Hopkins à Baltimore dans le but de promouvoir les bienfaits d'un apport réduit en produits animaux sur les mêmes aspects, en remplaçant les repas de viande par des mets à partir de végétaux (légumineuses, noix et graines, céréales, légumes et fruits).

Cette campagne n'est donc pas une obligation, mais bien une invitation à prendre conscience de l'impact de nos choix alimentaires sur notre santé et la planète, car l'impact de la surconsommation de viande est trop souvent sous-estimé. Une diminution des gras saturés et du cholestérol contenus dans notre alimentation en remplaçant les aliments de sources animales par des sources végétales s'avère intéressante, car plusieurs problèmes de santé, tels que les maladies cardiovasculaires, l'obésité, l'hypertension artérielle, le diabète, sont reliés à une trop forte ingestion de ceux-ci, qualifiés de mauvais gras. De plus en modifiant la source de vos protéines, il est possible d'ajouter une grande quantité de fibres alimentaires dans votre assiette, car les produits végétaux en sont bien remplis.

Il est d'ailleurs à noter que l'Association végétarienne et végétalienne de l'Université Laval (AVÉGÉ) a conclu une entente avec Laliberté (restaurateur au pavillon Desjardins) afin de mettre en place les lundis sans viande dès cet automne!

Pour en savoir plus : le site Internet de la campagne « Lundi sans viande » www.lundissansviande.net



**Lundi
sans
viande**

Les fibres démystifiées

Maude Bradette-Laplante

Parmi les termes en vogue chez les nutritionnistes, on entend souvent parler des fibres. On se doute qu'elles ont des avantages pour la santé, mais... que sont-ils au juste?

En fait, les fibres sont une partie des plantes qui n'est pas entièrement digérée par l'organisme humain, et qui sont présentes sous forme soluble et insoluble. Fruits, légumes, produits céréaliers à grains entiers, légumineuses, noix, graines... on les retrouve dans la composition de plusieurs aliments de notre quotidien.

Maintenant qu'elles sont définies, d'où vient donc toute la publicité qui nous incite à les consommer? Pour ce qui est des fibres solubles, notamment les produits céréaliers à grains entiers, les fruits et les légumineuses, les bienfaits sont nombreux, comme de ralentir l'absorption du glucose et le transit des aliments dans le corps, ce qui permet de réduire le risque de diabète de type II. Un autre aspect à ne pas négliger est l'importance des fibres solubles pour réduire le risque de problèmes cardiaques. En effet, elles permettent de diminuer la pression sanguine et de réduire l'inflammation, en plus de diminuer le cholestérol sanguin.



Pour ce qui est des fibres insolubles, retrouvées en grandes quantités dans le riz brun, les fruits, les légumes, les légumineuses et les graines, leur rôle est davantage au niveau de la santé du gros intestin, puisqu'elles régularisent le transit dans cet organe. Autre avantage à



ne pas négliger, cette fois pour ceux qui surveillent leur poids: des aliments riches en fibres insolubles peuvent contribuer au maintien d'un poids santé. Tout en étant souvent faibles en gras et en sucres ajoutés, les produits riches en fibres permettent d'éviter la prise de poids et contribuent même à la perte de poids puisqu'ils fournissent un apport moindre en calories, tout en étant nutritifs. De plus, les fibres ont la capacité d'absorber l'eau, ce qui crée un sentiment de satiété, et permet d'éviter les fringales une heure après les repas!

Alors, assurez-vous de bien lire vos étiquettes nutritionnelles pour comparer les quantités de fibres et vous verrez qu'il n'est pas si ardu d'atteindre les recommandations, soit **38 g par jour chez les hommes, et 25 g chez les femmes.**



Truc du mois : Comment augmenter votre apport en FIBRES !

- ⇒ Idées de collations :
- ⇒ Manger des légumes crus : carottes, poivrons, brocoli...
- ⇒ Manger des fruits et des fruits secs
- ⇒ Manger ces légumes et fruits AVEC la pelure
- ⇒ Manger des produits céréaliers contenant par portion :
- ⇒ 3g ou plus de fibres (pain)
- ⇒ 5g ou plus de fibres (céréales)
- ⇒ Vous pouvez ajouter des graines de lin moulues dans votre yogourt le matin ! En plus de vous permettre d'avoir un apport significatif en fibre, cela vous permet de consommer des Oméga-3
- ⇒ En pulvérisant au préalable des céréales enrichie en psyllium (type All Barn) et en les ajoutant à vos smoothies, vous pourrez augmenter votre apport en fibre

ATTENTION

Les graines de lin entière se conservent bien à température de la pièce, mais lorsqu'elles sont broyées, il est préférable de les garder au réfrigérateur pour éviter qu'elles ne rancissent !

Broyées, elles se conservent quelques semaines.

Dounia Rouabhia

Recette du mois : Tajine de poulet

Maude Bradette-Lplante
et Dounia Rouabhia

Préparation

20 min

Prêt en

45 min

Portions

4 portions, 1/4 de la
recette (367 g) cha-
cune

(inspiré d'une recette de Kraft Canada)



Ce qu'il vous faut :

- 4 hauts de cuisses de poulet désossés et sans peau (1/2 lb ou 225 g)
- 1 oignon rouge haché
- 1 c. à thé d'huile
- 1 c. à thé de gingembre frais, râpé
- 3/4 c. à thé de cumin moulu
- 3/4 c. à thé de cannelle moulue
- 3/4 c. à thé de curcuma
- 1 boîte (28 oz liq. ou 796 ml) de tomates en dés sans sel ajouté, dans leur jus
- 1 tasse de pois chiches en conserve, rincés
- 1 courgette tranchée
- 2/3 tasse de couscous de blé entier



Ce qu'il faut faire :

1. Dans une casserole ou un poêlon à bord haut, faire chauffer l'huile.

2. Mettre le poulet et l'oignon dans la casserole et faire revenir environ 5 min en remuant (le temps que le poulet prenne une couleur dorée et que les oignon deviennent un peu transparents)

3. Ajouter les épices et assaisonnements (cannelles, cumin, gingembre, curcuma, sel). Cuire en remuant environ 1 min.

4. Ajouter le reste des ingrédients (Tomates, courgettes, pois chiches) et laisser mijoter à feu moyen pendant 25 min ou jusqu'à ce que la sauce ne soit plus acide (* Truc: si la sauce commence à coller au fond, ajouter un demi verre d'eau)

5. Pendant ce temps, cuire le couscous à la vapeur ou tel qu'indiqué sur la boîte.

6. Servir le mélange de poulet sur le couscous.

*Truc : Pour plus de saveur, ajouter un filet d'huile d'olive dans le couscous avant de le servir avec la sauce de poulet. Cette recette peut être faite avec toute sorte de légumes qu'il vous reste dans le frigo : carottes, citrouille, gourgane...

Coin jeux :



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.
Septembre 2011

Rédaction Dounia Rouabhia,
Maude Bradette-Lapalnte,
Katia Laprise

Mise en page : Dounia Rouabhia

Correction : Dounia Rouabhia



M	R	B	C	I	A	E	R
N	I	A	H	N	N	G	A
M	Z	E	O	O	I	R	B
O	C	S	U	I	S	T	I
K	K	L	X	X	E	A	O
A	I	L	A	N	S	E	L
S	W	T	P	O	M	M	E
L	I	T	C	H	I	É	S

Choux Pomme

Kiwi Litchi

Rabioles Moka

Riz Noix

Anis Sel

Découvrez le message
mystère

