

## Que sont les antioxydants? - Anne-Marie Hudon



Les antioxydants sont des substances qui empêchent ou retardent l'oxydation de molécules, c'est-à-dire la perte d'un de leurs électrons. L'oxydation peut avoir lieu, entre autres, à la suite d'un exercice physique intense ou de la prise de substances telles que le tabac, l'alcool ou certains médicaments. Cette oxydation crée des radicaux libres. Les radicaux libres, quoiqu'utiles pour la production d'énergie et pour l'immunité, peuvent être néfastes lorsqu'ils sont en trop grande quantité. En effet, ces radicaux sont des molécules très réactives qui peuvent s'attaquer aux membranes des cellules, les rendant ainsi plus vulnérables aux substances toxiques. Ces molécules peuvent aussi s'en prendre au code génétique et aux protéines et provoquer des mutations qui peuvent favoriser l'apparition de certaines maladies comme le cancer.

Pour éviter les effets négatifs des radicaux libres, les antioxydants les inactivent en leur donnant l'électron qui leur manque pour être stables. Il est donc pratique d'en consommer mais aussi d'en intégrer dans certains aliments sujets à l'oxydation pour ainsi augmenter leur durée de conservation, comme dans le cas des corps gras. Ainsi, l'acide citrique (vitamine C), les tocophérols (vitamine E), les caroténoïdes et les flavonoïdes sont des exemples d'antioxydants ajoutés aux aliments ou présents naturellement dans ceux-ci. Aucune recommandation n'est faite quant à la quantité d'antioxydant que les individus doivent consommer. Par contre en mangeant les portions de fruits et de légumes recommandées par le Guide Alimentaire Canadien et en ayant une variété colorée de ces aliments, on s'assure une quantité appréciable d'antioxydants. Les aliments tels que la framboise, le bleuet, l'orange, la prune, la tomate, le brocoli, la carotte et l'épinard, pour ne nommer que ceux-là, sont donc à incorporer quotidiennement dans notre assiette.



## Trucs pour alléger une recette - Candide Caron

Plusieurs conseils simples, mais efficaces, peuvent permettre de réduire la valeur énergétique d'une recette. Par exemple, privilégiez les coupes de viandes maigres, par ex-

exemple la ronde ou la longe. Si vous utilisez une coupe plus grasse, assurez-vous de retirer le gras visible. Dans le cas de la volaille, il est préférable de ne pas consommer la peau, car celle-ci est riche en matières grasses. Remplacez une partie de la viande de vos soupes, ragoûts, sauces à spaghetti par du tofu ou des légumineuses. Ces substituts de viandes vous permettront de réduire votre apport en lipides saturés. Pour les plus audacieux, essayez la viande de gibier maigre comme celle du bison, de l'orignal, du wapiti ou du cerf.



Il est essentiel de choisir les bons modes de cuisson. La friture est une mode de cuisson à limiter car les aliments frais absorbent de l'huile et celle-ci augmente leur valeur énergétique. Une alternative intéressante à la friture est de faire sauter les aliments dans une petite quantité d'huile. Lors de la cuisson des viandes, il est recommandé de se débarrasser des graisses de cuisson qui s'en échappent. Pour la cuisson des viandes et des poissons il est préférable de les cuire au four, de les faire griller, pocher ou rôtir car ces méthodes nécessitent peu ou pas de matières grasses.

Limitez l'ajout de matières grasses visibles à vos repas en apprenant à apprécier le goût naturel des aliments. Pour ceux qui ne peuvent se passer de condiments, utilisez avec parcimonie les sauces grasses, les vinaigrettes, la crème, la margarine, la mayonnaise et le beurre. Sachez qu'il est possible de remplacer la crème par du lait évaporé et la mayonnaise des trempettes par du yogourt nature afin de réduire l'apport calorique d'un repas.

En faisant des légumes le point central de votre assiette, vous pouvez diminuer considérablement la teneur en calories de votre repas, en autant qu'ils aient été préparés avec peu ou pas de matières grasses. Les légumes et les fruits sont des aliments naturellement faibles en calories, mais riches en minéraux et en vitamines. Il est donc important d'intégrer ces aliments à tous vos repas.

Au sujet des desserts maisons, vous pouvez réduire du tiers la quantité de sucre et également du tiers la quantité de gras des gâteaux et des muffins sans trop modifier la qualité du produit final. Substituer une partie du miel, de la mélasse et du sirop d'érable par des jus de fruits afin de diminuer la quantité de sucres concentrés et de réduire la teneur en calories.



Enfin, alléger une recette est plutôt simple. Il suffit de limiter les matières grasses (visibles ou non) et les sucres concentrés, d'ajouter de bonnes doses de légumes et de fruits et d'user d'un brin de créativité...et le tour est joué!

## L'industrie de la viande et l'environnement - Sophie Bouchard

Saviez-vous que mis à part le recyclage, la réutilisation, le transport en commun et l'économie d'énergie et de l'eau, il y a quelque chose que l'on peut faire quotidiennement en lien avec notre alimentation qui a un impact amortisseur sur cette traînée dévastatrice que nous, les humains, laissons derrière?

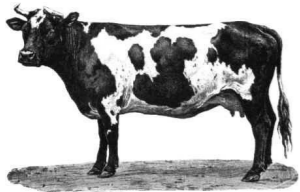
Saviez-vous qu'un nord américain consomme en moyenne 315 g de viande par jour, ce qui est bien au-delà des recommandations du *Guide Alimentaire* qui suggère aussi fortement de varier ses sources de protéines? Avez-vous une idée de ce que cette surconsommation de viande représente écologiquement ?

L'industrie de la viande (mondialement grandissante) n'est pas sans conséquences pour l'environnement. D'abord, au niveau mondial, le secteur de l'élevage contribue pour 18% aux émissions de gaz à effets de serre par les rejets de CO<sub>2</sub>, mais surtout de méthane (CH<sub>4</sub>) qui a un impact 23 fois plus grand que le CO<sub>2</sub> et l'oxyde nitreux (N<sub>2</sub>O) dont l'impact est 296 fois celui du

CO<sub>2</sub>. Ensuite, dans les systèmes d'élevage intensifs, les quantités de fumier sont tellement importantes que leur élimination pose problème. Épandus sur les terres en excès, les nitrates et les phosphates peuvent altérer la qualité du sol, des eaux de surface et des nappes phréatiques, ce qui nuit à la biodiversité et engendre l'eutrophisation des eaux de surface. Ajoutons à cela les grandes quantités d'eau que les élevages

consomment. Pour produire 1 SEUL KILO de viande, il faut jusqu'à 10 fois plus d'eau que pour produire 1 kg de soja et jusqu'à 100 fois plus d'eau que pour produire 1 kg de blé. Un peu plus indirectement, la production d'aliments pour les animaux d'élevage nécessitent de grandes surfaces de terres agricoles. Mondialement, 33% des terres arables sont utilisées pour la production fourragère, et il faut bien avoir à l'esprit que plus du tiers des céréales produites dans le monde sert à nourrir le bétail des pays riches. Un consommateur de viande consommera 930 kg de grain par an, soit 5 fois plus qu'un végétarien. Comme la demande pour les produits carnés augmente dans le monde, cela implique encore plus de déboisement et d'érosion, de cultures OGM et d'utilisation de pesticides.

Bref, après ce rapide survol des conséquences environnementales que la consommation de viande engendre, il est facile de comprendre pourquoi de plus en plus de gens optent pour une alimentation plus responsable et respectueuse envers notre mère nourricière : la Terre. En remplaçant la viande par un repas végétarien 1 FOIS PAR SEMAINE, il est possible de réduire son empreinte écologique de 1 000 mètres carré. Et combien plus si l'on est totalement végétarien...



## Mythe ou réalité : les pelures contiennent beaucoup de vitamines...

Marie-Michelle Côté

Réalité ! En effet, chez les fruits et les légumes, une grande proportion de vitamines est concentrée dans la pelure et tout juste dessous. Lors de l'épluchage, on peut perdre jusqu'à 25% des vitamines si cela est fait trop grossièrement. On recommande donc de consommer ces aliments lavés mais non épluchés, où lorsque cela est impossible, d'utiliser un couteau qui épluche plus finement. De plus, afin de minimiser les pertes, si vous devez absolument éplucher vos aliments, il est recommandé de le faire à la toute dernière minute. Ainsi, vous perdrez les vitamines de la pelure mais vous n'aurez pas de pertes supplémentaires reliées à l'exposition à l'air et à la lumière de l'aliment. En bref, il est préférable de consommer vos fruits et légumes avec la pelure !



\*\*\*\*\*

<p><b>Le bulletin du BEN</b> <b>Rédaction:</b> Anne-Marie Hudon Candide Caron Sophie Bouchard Marie-Michelle Côté 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)*

