

# BULLETIN DU

**b** **e** **n**



# QUI EST LE BUREAU D'ENTRAIDE EN NUTRITION?

---

Le BEN, ou bureau d'entraide en Nutrition, est un comité bénévole de l'Université Laval. Il est formé d'étudiants et d'étudiantes en nutrition, tous autant dévoués les uns que les autres à promouvoir la saine alimentation.

Nos actions et engagements :

- Informer sur la saine alimentation
- Participer à plusieurs événements en lien avec les saines habitudes de vie
- Promouvoir la bonne alimentation en faisant des actions concrètes sur le campus et à l'extérieur
- Sensibiliser la population avec la publication du Bulletin mensuel et la mise à jour de notre site internet
- Offrir un soutien et des conseils via Facebook, courriels et rencontres

Si vous avez des questions, des commentaires ou si vous désirez prendre un rendez-vous pour une consultation, n'hésitez pas à nous contacter ou visiter notre site internet!



bureau d'entraide  
**en nutrition**

Bureau 2208, Maurice-Pollack  
Courriel : [ben@asso.ulaval.ca](mailto:ben@asso.ulaval.ca)  
Site Web : [www.ben-asso.e-monsite.com](http://www.ben-asso.e-monsite.com)

# SOMMAIRE

06

## ÊTRE BIEN PRÉPARÉ POUR BIEN MANGER

Il peut être difficile de trouver du temps pour se préparer des repas complets et variés avec un horaire aussi chargé.

**Par : Coralie Gaudreau**

10

## L'APPROCHE FODMAP

Connaissez-vous le syndrome de l'intestin irritable?

**Par : Mélissa Bélanger**

14

## LE DÉJEUNER : UN INCONTOURNABLE

On ne le dira jamais assez : le déjeuner est un repas déterminant de la journée.

**Par : Laurence Deslauriers**

16

## RECETTE - PAIN AUX BANANES & MILLET

Recette tirée de *Science & Fourchette*

**Par : Laurence Deslauriers**

18

## ON RENCONTRE : ANNIE FERLAND

Annie est une femme passionnée. C'est elle qui se cache derrière *Science & Fourchette*.

**Par : Mara Hannan-Desjardins**

22

## RECETTE - SOUPE AUX HARICOTS NOIRS

Recette tirée de *Ricardo*

**Par : Annie Ferland**



## C'EST LA RENTRÉE

---

Une nouvelle session! Nous voici au début d'un beau commencement.

Je vous entends déjà dire : Beau? Après un bel été chaud et ensoleillé à prendre la vie relaxe, comment le réveil à 6h du matin, les travaux et les tonnes d'études, et ne plus pouvoir sortir à tous les samedis soirs peuvent être beaux?

Je comprends que la rentrée ne fait pas plaisir à tout le monde. Mais moi, je suis enthousiasmée pour les nouveaux défis, les belles rencontres et les nouvelles portes qui s'ouvriront. Ma mère n'arrêtait pas de me répéter «Rien n'arrive pour rien!» et c'est vrai! Un bon matin, ce dont on a rêvé depuis si longtemps, arrive. Et, c'est là, à ce moment, que nous réalisons que notre cheminement et les épreuves

vécues et traversées nous ont amené à cet instant.

C'est un peu le même principe que je fais ici en prenant le relais de la rédaction du bulletin du BEN pour l'année scolaire 2016-2017. Je suis ici aujourd'hui, car plein de nouvelles rencontres, d'opportunités et de défis se sont présentées à moi.

Sur ce, je vous dévoile le thème de la chronique dédiée à la rédactrice. Elle portera, cette année, sur des rencontres avec des professionnels dans le domaine de la nutrition.

J'espère que vous êtes tous aussi excités que moi par ce qui s'en vient. Bonne lecture!

*Mara Hannan Desjardins*

**Mara Hannan-Desjardins**  
VP aux publications

# ÊTRE BIEN PRÉPARÉ POUR BIEN MANGER

---

PAR : CORALIE GAUDREAU  
ÉTUDIANTE DE 3E ANNÉE EN NUTRITION

Qui dit rentrée scolaire dit le retour aux cours, aux devoirs et aux différentes responsabilités. Il peut être difficile de trouver du temps pour se préparer des repas complets et variés avec un horaire aussi chargé. Cependant, en préparant ses aliments d'avance, il peut être possible de manger santé toute la semaine, tout en sauvant beaucoup de temps, et ce, sans empiéter sur la diversité. Pour atteindre ce résultat, il suffit d'être bien préparé, et de choisir des aliments qui pourront être utilisés dans plusieurs recettes.

## 1. Être bien préparé

- Prévoir une journée dans la semaine durant laquelle vous effectuerez la majeure partie de votre préparation. Le dimanche est un bon choix afin d'entamer les préparations de la semaine. Un moment en milieu de semaine peut également être prévu pour compléter les réserves, entre autres celle de légumes, dont certains peuvent se conserver coupés moins longtemps (ex : concombres, céleris), et celle de vos protéines cuites.
- Faire une liste des repas et collations que vous souhaitez préparer pour la semaine. Séparer ses repas en ingrédients et apporter cette liste lorsque vous vous rendez à l'épicerie. Ainsi, vous aurez tous les aliments dont vous aurez besoin afin de compléter votre semaine, sans devoir retourner faire des courses.
- Avoir suffisamment de contenants, en plastique ou en verre, de divers formats pour conserver vos aliments, tout en limitant l'impact sur l'environnement.

## 2. Choisir des aliments versatiles

Choisir, puis préparer des aliments de base, que vous pourrez utiliser dans différentes recettes :

- Préparer un accompagnement de grain entier  
Par exemple, du quinoa, du riz brun, de l'orge, des pâtes de blé entier, etc. Vous pourrez consommer ceux-ci, seuls, en accompagnement ou bien les intégrer à des salades.
- Couper des légumes en bâtonnets (ex : carottes, courgettes, poivrons,

concombres, etc). Vous pourrez les consommer en collation ou les faire revenir dans un poêlon pour préparer des sautés.

- Couper des légumes en cubes (ex : oignons, poivrons, céleris, etc.). Vous pourrez les ajouter à vos salades, omelettes, sautés, etc.
- Prélaver et couper des fruits. Vous pourrez les grignoter en collation, les ajouter dans vos smoothies, à du yogourt ou bien sur votre gruau.
- Avoir des protéines déjà préparées à disposition. Par exemple, faites revenir des cubes de tofu dans un poêlon, faire cuire un filet de saumon avec du jus de citron, du sel et du poivre, avoir une douzaine d'œufs cuits à la coque dans le frigo. Aussi, les légumineuses en conserve sont économiques et peuvent être cuisinées de nombreuses façons.
- Avoir des légumes congelés au congélateur (ex : maïs, petits pois, brocolis, etc). Ceux-ci dépannent lorsque l'on manque de légumes frais et ils s'intègrent bien dans les salades, des sautés, etc.
- Avoir des produits laitiers ou des substituts. Ex : lait, boisson de soya, yogourt, fromage, etc.
- Avoir des épices et des condiments versatiles à votre disposition. Par exemple : du basilic, cumin, paprika, sauce piquante, sauce soya, humus, etc.
- Conserver toujours vos aliments du même groupe ensemble et au même endroit. Ainsi, lors de l'assemblage de votre lunch le matin, vous ne perdrez pas de temps à chercher ceux-ci.

**Gruau :**

- Dans des contenants individuels, ajouter :

- 175 ml de gruau

- 75 ml de fruits et noix séchés.

- Le matin, rajouter du lait ou de la boisson de soya. Vous pouvez le déguster froid ou chaud en faisant chauffer le mélange une minute au micro-ondes. Vous pouvez aussi ajouter des fruits frais ou congelés avant de déguster. Le lait et les fruits peuvent également être rajoutés le soir avant d'être mis au réfrigérateur puis dégusté froid le lendemain matin.

Quelques combinaisons :

- Dattes séchées, noix, bananes

- Pistaches, canneberges séchées, bleuets

- Amandes, baies de gogi, framboises

**Smoothie :**

- Préparer des mélanges à smoothie dans des contenants individuels.

Faire congeler du yogourt dans une plaque à glaçons. Ajouter les fruits de votre choix dans un pot mason et les glaçons de yogourt si vous le désirez. Le matin, mettre le tout au mélangeur, avec du lait ou de la boisson de soya. Si souhaité, ajouter des extras comme des graines de chia ou de lin, de la cannelle, du beurre de noix ou du cacao, mélanger et servir.

Quelques combinaisons :

- Bananes, petits fruits, boisson de soya, cacao.

- Bananes, pommes, yogourt, boisson de soya, cannelle, graines de lin.

- Bananes, bleuets, cannelle, gruau, beurre d'amande.

**Craquelins et humus ou végé-paté :**

- Préparer des petits contenants de craquelins.

- Préparer des petits pots d'humus ou de végé-paté

Alterner entre les deux selon le goût.

**Crudités :**

- Utiliser vos légumes coupés en bâtonnets, que vous pouvez déguster seul ou avec les pots d'humus préparés à l'étape précédente.

ex : Carottes, courgettes, céleris, poivrons, concombres

**Yogourt & fruits :**

- Mettre 175 ml de yogourt grec nature dans un pot. Ajouter quelques fruits précoupés. Verser un peu de sirop d'érable.

**Muffins & galettes :**

Préparer de grandes quantités de muffins ou de galettes de gruau et les faire congeler. Les sortir du congélateur le matin. Plusieurs recettes sont disponibles sur le site du BEN !



## DÎNER/SOUPER

### Salade de haricots noirs :

Cette salade, en plus d'être consommée telle quelle dans vos lunchs, peut être transformée en 3 autres recettes simples. Vous aurez donc 4 repas différents avec une préparation minime.

La salade :

- 1 boîte de conserve de haricots noirs
- ½ tasse de tomates cerises
- 1½ poivron, de la couleur de votre choix
- ½ tasse de maïs congelé
- 1 poignée de coriandre
- 1/8 de tasse d'huile de canola
- Le jus de 2 limes
- 1 c. à thé de cumin en poudre
- 1/2 c. à thé de paprika fumé
- ½ c. à thé de chili
- ½ c. à thé de sauce piquante
- Sel/poivre

**Bol burritos :** Faire chauffer la salade de haricots au micro-ondes ou dans une poêle. Servir celle-ci sur du quinoa ou du riz brun cuit. Ajouter de la salsa, du yogourt grec nature et un peu de fromage râpé. Déguster.

**Tacos :** Préchauffer de petites tortillas de blé entier dans une poêle avec un peu d'huile de canola. Faire chauffer une portion de la salade et servir celle-ci sur la tortilla. Ajouter un peu de laitue romaine, de la salsa, du yogourt grec nature ainsi que du fromage râpé. Déguster.

**Omelette mexicaine :** Battre deux œufs et y ajouter la portion désirée de la salade de haricots.





### Autres repas rapides :

- Consommer une portion de viandes et substituts, une portion de produits céréaliers à grains entiers cuits et une portion de légumes coupés en bâtonnets, en cubes ou congelés, que vous pouvez ensuite faire cuire à la vapeur.

### Riz/quinoa frit :

- Faire chauffer un peu d'huile de canola dans une poêle.
- Ajouter du tofu (ou un autre viande et substitut que vous avez préparé préalablement), puis les légumes précoupés en cubes.
- Brouiller les œufs dans une autre poêle.
- Ajouter les œufs, la portion de grains entiers cuits (du riz ou du quinoa fonctionne bien) au mélange de tofu et de légumes.
- Ajouter de la sauce soya faible en sodium, de la sauce piquante et un peu de sauce de poisson, si vous en avez.

Ceci ne constitue qu'un exemple pouvant être adapté de plusieurs façons. Bien qu'il peut sembler imposant de préparer tout ces repas en une seule fois, vous verrez rapidement que beaucoup de temps précieux est sauvé au cours de la semaine. Il suffit d'essayer divers combinaisons d'aliments et de déterminer ce qui fonctionne le mieux pour vous.





## L'APPROCHE FODMAP

---

PAR : MÉLISSA BÉLANGER  
ÉTUDIANTE DE 3E ANNÉE EN NUTRITION

Connaissez-vous le syndrome de l'intestin irritable? Aussi connu sous le nom de «côlon irritable», ce syndrome cause bien des inconforts chez un nombre insoupçonné de gens.

## LE SYNDROME DU CÔLON IRRITABLE

Il touche de 13 à 20 % de la population au Canada, ce qui représente d'ailleurs un des taux les plus élevés au monde! Il affecte davantage les femmes que les hommes et fait son apparition le plus souvent à la fin de l'adolescence ou au tout début de l'âge adulte.

Dans sa plus simple expression, le syndrome de l'intestin irritable se définit comme un trouble fonctionnel de l'intestin, qui touche plus précisément la motilité du côlon. Ce syndrome se manifeste par des périodes de diarrhée ou de constipation, ou encore les deux en alternance. D'autres symptômes peuvent se manifester, tels que des douleurs abdominales sous forme de crampes ainsi que d'autres symptômes digestifs désagréables (ex : ballonnements, gaz, nausées, brûlures d'estomac).

Bien que ce problème de santé soit encore difficile à diagnostiquer puisqu'il n'y a aucun test médical pour confirmer la présence réelle du syndrome, il existe des critères diagnostiques, nommés Critères de Rome III. Ceux-ci consistent à ressentir une douleur ou un inconfort abdominal au moins trois journées par mois au cours des trois derniers mois, avec au moins deux des critères suivants : que ces symptômes soient améliorés avec la défécation, que les douleurs soient associées avec un changement de fréquence de défécation ou que les douleurs soient associées à un changement de forme ou d'apparence des selles.

À noter que le syndrome de l'intestin irritable ne constitue pas une maladie grave et n'entraîne pas de lésions

physiques à l'intestin. Toutefois, l'inconfort dont souffrent ceux qui en sont atteints est très inconfortable, ce qui nécessite la recherche de traitements prometteurs afin d'améliorer la qualité de vie de ces gens.

Lorsque le syndrome se déclare, on ignore ce qui cause exactement son apparition. Il s'agit en fait d'une pathologie multifactorielle. Le syndrome peut s'expliquer par :

- une motilité inhabituelle : un mouvement trop lent cause la constipation, alors qu'un mouvement trop rapide cause la diarrhée.
- une hypersensibilité viscérale : des changements minimes de l'activité intestinale, habituellement imperceptibles, font en sorte que les nerfs du système digestif envoient des signaux de douleur anormaux jusqu'au cerveau.

À cela s'ajoutent d'autres causes possibles, comme une flore bactérienne altérée, des facteurs génétiques ainsi que des facteurs psychologiques (stress, anxiété). Cette dernière cause peut expliquer le fait que le début ou la fin de la session puisse augmenter les symptômes désagréables.

De plus, des événements perturbateurs du système digestif, comme la diarrhée des voyageurs, une intoxication alimentaire, une infection aiguë ou la prise d'antibiotiques, peuvent constituer un déclencheur du syndrome.

Mis à part le fait de pratiquer une activité physique régulière, de réduire le stress quotidien et de se reposer suffisamment, l'alimentation demeure la clé pour réduire les symptômes inconfortables.

## L'ALIMENTATION FAIBLE EN FODMAP

Les FODMAP sont des glucides faiblement absorbés dans l'intestin grêle, qui arrivent donc en grande quantité dans le côlon. Ils servent ainsi de nourriture aux bactéries locales et fermentent, causant les symptômes de ballonnement, de gaz et de douleur abdominale.

**F** – Fermentable

**O** – Oligosaccharides : grande chaîne de sucre, comme les fructanes et les galacto-oligosaccharides dans certains légumes, légumineuses et grains

**D** – Disaccharides : chaîne de deux sucres, comme le lactose dans le lait et les produits laitiers

**M** – Monosaccharides : un seul sucre, comme le fructose dans certains fruits

**A** – And

**P** – Polyols : sucres-alcool, comme le sorbitol dans certains fruits et le maltitol dans les produits réduits en sucre

Voici quelques exemples d'aliments riches en FODMAP, qui devraient potentiellement être réduits ou éliminés selon la tolérance des gens atteints du syndrome de l'intestin irritable :

Blé, kamut, seigle, épeautre, orge	Fructanes
Oignon, ail, artichaut, poireau, aliments de la famille du chou	Fructanes
Certaines noix (pistaches et noix de cajous)	Fructanes
Légumineuses (haricots et pois)	Fructanes, galacto-oligosaccharides
Pomme, poire, fruits exotiques (mangue, figue, datte), jus de fruits, miel, mélasse	Excès de fructose par rapport au glucose
Lait et produits laitiers	Lactose
Fruit à noyaux (pêche, prune, abricot)	Polyols (sorbitol)
Champignons, chou-fleur, pois mange-tout, courge, poivron, maïs	Polyols

Ceci n'est, certes pas, une liste exhaustive. Comme chaque personne est unique et possède une tolérance différente, certains aliments présents dans cette liste peuvent être bien tolérés, alors que d'autres, y compris des aliments qui ne figurent pas sur cette courte liste, ne le seront pas. La méthode pour rechercher l'alimentation appropriée à notre degré de tolérance comprend premièrement une phase d'élimination complète des FODMAP qui peut durer de 2 à 4 semaines ou jusqu'à ce qu'il y ait une diminution importante des symptômes. Vient ensuite une phase de ré-exposition dans laquelle on teste les aliments de chacune des catégories, un aliment à la fois, tout en continuant de suivre l'approche FODMAP. La dernière phase est la ré-introduction progressive des aliments tolérés, la détermination du seuil de tolérance lorsque plusieurs sources de FODMAP sont consommées au même repas, ainsi que l'effet cumulatif dans la journée.

L'aide d'un(e) nutritionniste spécialisé(e) est essentielle tout au long du processus, d'une part, parce que c'est une approche complexe et d'autre part, parce que ce régime élimine temporairement la consommation de plusieurs aliments dont la majorité ont une bonne densité nutritive. Il est donc important de

bien surveiller les apports alimentaires et l'état nutritionnel de ces personnes.

Selon une revue systématique publiée en 2016, les études à ce jour portant sur la diète faible en FODMAP ont démontré de façon constante une réduction des symptômes chez la majorité des personnes atteintes du syndrome de l'intestin irritable.

L'approche FODMAP semble donc très prometteuse chez les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable, permettant de réduire significativement les symptômes gastro-intestinaux désagréables dans près de 75% des cas. Toutefois, selon la littérature scientifique, on ignore les effets à long terme de l'alimentation faible en FODMAP. Comme il s'agit d'une approche récente, aucune étude sur le long terme n'a encore été effectuée, analysant par exemple la santé du côlon, l'évolution du microbiote ou le risque de déficience nutritionnelle. Seul le temps nous permettra de mieux comprendre tous les effets de cette approche.

À noter que cet article est à titre informatif. Si vous souffrez du syndrome de l'intestin irritable et que ce diagnostic est confirmé, consultez un(e) nutritionniste spécialisé(e) dans le traitement nutritionnel des maladies du système digestif.

#### Références :

- Cuneo, C. et l'équipe nutrition de SOS Cuisine. La solution FODMAP pour en finir avec les maux de ventre. Montréal, Les Éditions du Journal, 2016, 238 p.
- Nanayakkara WS, Skidmore PM, O'Brien L, Wilkinson TJ, Geary RB. Efficacy of the low FODMAP diet for treating irritable bowel syndrome: the evidence to date. Clin Exp Gastroenterol 2016;9:131-42. doi: 10.2147/CEG.S86798
- Ordre professionnel des diététistes du Québec. Syndrome du côlon irritable (SCI) – Manuel de nutrition clinique en ligne (révision 2011).
- Papineau, R. 2016. Les mille et une avenues du microbiote et l'approche FODMAP : pour qui et comment? Formation continue 116.2 Harmonie Santé, Montréal 20 mars 2016.
- Tchernof, A. Côlon irritable [notes fournies dans le cours Système digestif PHS-2901]. Université Laval, Québec, automne 2015.

# LE DÉJEUNER : UN INCONTOURNABLE

---

PAR : LAURENCE DESLAURIERS  
ÉTUDIANTE DE 2<sup>E</sup> ANNÉE EN NUTRITION

Qui dit mois de septembre dit retour en classe, mais aussi retour à la routine. C'est en général à ce moment que l'on reprend nos petites habitudes, quoique certaines sont parfois négligées... Est-ce le cas de votre petit-déjeuner ?



On ne le dira jamais assez : le déjeuner est un repas déterminant de la journée. Pourquoi? Parce qu'il fournit les éléments nutritifs dont le corps et le cerveau ont besoin pour reprendre pleinement leurs activités après un jeûne de 12 heures. C'est donc l'allié idéal pour « refaire le plein » après un long moment sans avoir mangé.

Le petit-déjeuner permet aussi de garder un bon niveau de concentration et d'énergie pour bien fonctionner au cours de la journée, en plus de venir influencer nos choix alimentaires pour les prochains repas. Il aurait même un impact sur l'atteinte ou le maintien d'un poids santé. Il est donc important de ne pas le négliger, ou encore pire de le sauter !

**« Ah, je vois ! Alors si je ne mange qu'un yogourt le matin, c'est correct ? »**

Pas tout à fait. Idéalement, un déjeuner équilibré devrait se composer d'aliments provenant d'au minimum trois des quatre groupes alimentaires. Par exemple :

- Du groupe des légumes et des fruits : banane, pêche, orange, fraises, pomme, poire, etc.
- Du groupe des produits céréaliers : rôtie, gruau, bagel, etc. (à grains entiers de préférence)
- Du groupe du lait et de ses substituts : boisson de soya, lait, fromage, yogourt, etc.
- Du groupe de la viande et de ses substituts : beurre d'arachide, noix, œufs, etc.

Dans ce déjeuner, il est important d'inclure des protéines (retrouvées principalement dans les deux derniers groupes alimentaires mentionnés)

afin de vous soutenir jusqu'au repas suivant.

**« Oui, mais, moi, je n'ai pas faim le matin ! »**

Si l'appétit vous manque lorsque vous vous réveillez, attendez la fin de votre routine matinale pour manger ou prenez un aliment protéiné (boisson de soya, yogourt, etc.) et complétez votre déjeuner une fois rendus en classe ou au travail.

**« Et moi, je suis trop pressé pour manger ».**

Eh bien, pourquoi ne pas préparer son déjeuner la veille ? Un peu de yogourt, de boisson de soya, de flocons d'avoine, de petits fruits, le tout rehaussé d'un filet de sirop d'érable ou de beurre d'arachides et hop ! Un déjeuner nutritif en moins de 5 minutes. Il est aussi possible de faire congeler des muffins ou des barres tendres faits maison, de les décongeler la veille et de les manger accompagnés de fromage ou de yogourt.

Autrement, vous pouvez préparer un déjeuner qui se mange bien sur le pouce et l'apporter dans l'autobus ou le manger une fois arrivé à destination. Par exemple : un « gruau du lendemain », un smoothie accompagné d'un muffin au son, une banane et un yogourt à boire, etc.

Bref, l'important à retenir est que le déjeuner est une bonne occasion de faire le plein d'énergie pour pouvoir partir sa journée en force. Vu les multiples possibilités qui s'offrent à vous, il n'y a maintenant plus aucune raison de le boudier !

#### Références :

Extenso. Bien manger du lever au coucher (en ligne). <http://www.extenso.org/article/bien-manger-du-lever-au-coucher/>

Extenso. Déjeuner pour mieux apprendre (en ligne)

De Celles, A. Martin, A. Déjeuners et collations santé pour dents sucrées... et salées! Montréal, les éditions du Trécarré, 2015. p. 13-15

# PAIN AUX BANANES & AU MILLET

---

PAR : LAURENCE DESLAURIERS  
ÉTUDIANTE DE 2<sup>E</sup> ANNÉE EN NUTRITION

## Ingrédients :

1 ½ tasse de farine de blé entier  
½ tasse de millet perlé décortiqué, non cuit  
1 c. à thé de poudre à pâte  
¼ c. à thé de sel  
1 c. à thé de cannelle  
¼ c. à thé de muscade  
3 bananes très mûres, réduites en purée  
1 gros œuf  
80 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive  
80 ml (1/3 tasse) de cassonade  
5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille

## Pour le service :

Beurre d'arachide naturel ou beurre de noix

## Préparation :

- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 C (350 F). Graisser légèrement un moule à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po).
- Dans un bol, mélanger la farine, le millet, la poudre à pâte, le sel et les épices. Réserver.
- Dans un autre bol, mélanger les bananes en purée, l'œuf, l'huile, la cassonade et l'essence de vanille.
- Combiner les ingrédients secs et humides en alternant, jusqu'à consistance homogène.
- Placer le mélange dans le moule à pain. Cuire au four de 50 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre.

Laisser tiédir avant de démouler et de trancher. Au service, tartiner de beurre d'arachide naturel ou de beurre de noix.

Rendement : 8 portions

Note : Comparativement à un pain aux bananes régulier, cette version contient près de 2 fois moins de sucre et est deux fois plus riche en fibres. Elle est donc très utile pour les matins pressés, d'autant plus qu'elle peut se congeler.

Recette tirée de : <http://sciencefourchette.com/2015/03/02/pain-aux-bananes-croquant-au-millet-aux-epices/>







# ON RENCONTRE : ANNIE FERLAND

---

PAR : MARA HANNAN-DESJARDINS  
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Titulaire d'un baccalauréat en nutrition de l'Université Laval, d'une maîtrise en kinésiologie (nutrition sportive), d'un doctorat en pharmacie et de deux post-doctorats en nutrition. Annie est une femme passionnée, débordante d'idées et très inspirante. C'est elle qui se cache derrière *Science & Fourchette*. Sa valeur principale est l'intégrité. Elle tient à donner l'heure juste par rapport à tout ce qui touche la nutrition. Elle adore réinventer un repas "classique" afin de bonifier ses valeurs nutritives.

Selon elle le mot «régime» ne devrait pas exister. On ne devrait jamais faire des changements drastiques à notre alimentation. Il y va de notre santé globale : mentale et physique.

## Q 1 : Pourquoi avoir étudié en nutrition?

Avant son entrée à l'université, Annie a visité différents programmes qui l'intéressaient comme sciences infirmières, pharmacie et nutrition. C'est lors de sa visite en nutrition qu'elle a eu son coup de coeur pour l'alimentation. Elle a été impressionnée par toutes les différentes spécialisations du domaine et la place qu'une nutritionniste pouvait prendre. L'idée de faire un cheminement en pharmacie était toujours dans ses intérêts. Annie est aussi titulaire d'un doctorat dans cette faculté. Pendant toutes ces années, elle y a étudié certains médicaments qui pouvaient aider à perdre du poids. Toutefois, Annie voit une relation d'aide plus positive en nutrition. Bref, toutes ces expériences l'ont menée à fonder son entreprise *Science & Fourchette*.

Annie est passionnée par la recherche et la compréhension des rôles des différents ingrédients dans une recette.

## Q 2 : Quelle est la partie de ton travail qui te passionne le plus?

Elle n'avait qu'une chose à dire : «Tous les aspects de mon travail sont passionnants!»

Elle se retrouve souvent dans les médias, surtout à cause de *Science & Fourchette*. Elle crée aussi du contenu web pour des entreprises de l'industrie agro-alimentaire telle que Natrel. Cette passion de l'écriture donne à Annie le goût d'écrire pour d'autres entreprises dans divers domaines indépendamment de la nutrition. Ça lui donne l'opportunité d'être journaliste. Elle voit la passion dans les yeux des gens qu'elle interview. Elle veut transmettre ce côté humain à ses lecteurs. Par exemple, elle a écrit un article à propos d'un ébéniste dans le magazine *1608*.

**Q 3 : Qu'est-ce qu'une bonne alimentation pour toi?**

Pour Annie, une bonne alimentation consiste à manger des aliments qui lui font plaisir. Cela implique des légumes, oui, oui! Une assiette, qu'elle qualifie de moche, c'est-à-dire avec des aliments qui sont tous de la même couleur, ne l'intéresse pas. Annie adore inventer des mets dans sa cuisine. Bon ou pas, pour elle, ce n'est pas grave. Cela fait parti de ses expériences. Elle a tendance à tout expérimenter, même à l'extrême. Par exemple, ces temps-ci, elle fait son propre levain pour son pain. Elle a regardé activement des vidéos sur *Youtube* et a acheté impulsivement 4 livres sur le pain. Les yeux pétillants, elle me décrivait son pot contenant de la pâte grisâtre, bouillonnant sur le comptoir et recouvert d'un essuie-tout humide. Bref, Annie est une vraie passionnée de l'alimentation. Elle adore passer du temps dans sa cuisine, qui est aussi son laboratoire, pour créer des plats santé et les partager afin d'inspirer d'autres gens.

**Q4 : Quels seront les défis dans le domaine de la nutrition pour les prochaines années?**

«Mieux nous faire connaître»  
(les nutritionnistes)

Il faut se demander : «Quelle est l'image que nous voulons projeter?». Aux yeux du public, les nutritionnistes ne sont pas toujours #1 en matière d'aide pour l'alimentation. Nous devons l'être. Présentement, nous sommes à la croisée des chemins. Nous devons tous évoluer dans le même sens. Annie croit que nous devons prendre notre place dans les médias. Si nous ne le faisons pas, d'autres le feront. Et ce seront des «gourous spécialistes de l'alimentation», après avoir suivi une formation de deux fins de semaine, qui se diront "experts" dans la perte de poids. Le public a un intérêt pour l'alimentation. Il doit savoir que des sources fiables sont là pour l'aider et le conseiller. Les nutritionnistes doivent donc établir leur crédibilité afin d'être la SEULE source fiable en matière d'alimentation. Nous devons être dans la «game».

# SES TRUCS POUR BIEN S'ALIMENTER MÊME SI ON A UN HORAIRE DU TEMPS TRÈS CHARGÉ

Bienvenue dans le monde des adultes où papa et maman ne sont plus là pour nous faire à manger à chaque jour et où les soirées lâches à manger des «toasts au beurre de pin» arrivent un peu trop fréquemment. Voici quelques trucs que nous a donnés Annie pour continuer de bien s'alimenter :

## 01

### AVOIR UN MÉGA CONGÉLATEUR ET UN PETIT RÉFRIGÉRATEUR.

Le gigantesque congélateur va nous permettre d'entreposer tous les plats que nous auront préparés en trop (voir le point 02). Le petit réfrigérateur servira aux aliments qui serviront à accompagner les plats principaux.

## 02

### AVOIR LES INDISPENSABLES: UNE MIJOTEUSE, DES PLATS REFERMABLES ET UN FOUR À MICRO-ONDE.

Avec une mijoteuse, il est possible de faire de grandes quantités de nourriture. Je souligne qu'il se peut qu'on mange souvent la même chose. Elle nous permet aussi de faire cuire nos aliments toute la journée. Donc, lorsqu'on part à l'école/au travail, il suffit de mettre en opération la mijoteuse et lorsque nous revenons, nos mets sont prêts! Et, voilà vous avez des restants pour un lunch plus tard dans la semaine ou on congèle pour plus tard! C'est à ce moment que les plats refermables sont bien utiles. Ces petits plats congelés et le four à micro-ondes deviennent nos meilleurs amis!

## 03

### AJOUTER DES LÉGUMINEUSES DANS TOUS VOS PLATS.

Le top trois des raisons pour intégrer des légumineuses à son alimentation :

1. Elles ne sont vraiment pas chères (surtout en sacs!)
2. Elles ont une très bonne valeur nutritive
3. Elles se conservent assez longtemps et se congèlent très bien

## 04

### SE REFAIRE DES RÉSERVES QUAND ON VA CHEZ NOS PARENTS.

Parce que c'est toujours plaisant de pouvoir manger sans se casser la tête, faire l'épicerie, cuisiner et faire la vaisselle après!

# SOUPE AUX HARICOTS NOIRS

---

PAR : ANNIE FERLAND

## Ingrédients :

1 oignon espagnol, haché finement  
1 piment jalapeño, haché finement  
30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale  
4 gousses d'ail, hachées  
1,25 litres (5 tasses) de bouillon de poulet  
1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés  
2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin moulu  
2 boîtes de 540 ml (19 oz) de haricots noirs, rincés et bien égouttés  
500 ml (2 tasses) de maïs en grains, frais ou surgelé  
Sel et poivre  
8 saucisses merguez, piquées avec la pointe d'un couteau  
125 ml (1/2 tasse) de coriandre fraîche, hachée  
125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature

## Préparation :

- Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon et le piment dans l'huile à feu moyen. Ajouter l'ail. Poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes en remuant.
- Ajouter le bouillon, les tomates et le cumin. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes.
- Ajouter les haricots et le maïs. Laisser mijoter 5 minutes. Saler et poivrer.
- Pendant que la soupe mijote, cuire les saucisses dans une poêle à feu moyen environ 10 minutes. Couper en rondelles de 1 cm (1/4 po). Ajouter les saucisses et la coriandre à la soupe. Laisser mijoter 5 minutes.
- Garnir chaque bol de crème sure et de coriandre, si désiré.

Rendement : 8 portions

Note : Vous pouvez aussi remplacer les saucisses merguez par quelques morceaux de poulet! De plus, cette recette peut se congeler.

*Recette tirée de : <https://www.ricardocuisine.com/recettes/2268-soupe-aux-haricots-noirs-de-santa-fe>*



C'est la rentrée  
Septembre 2016

**Responsable** : Mara Hannan-Desjardins

**Mise en page** : Mara Hannan-Desjardins

**Correction** : Mara Hannan-Desjardins  
& Laurence Deslauriers

**Révision** : Lucie Fillion Dt.P. M.Sc, Thérèse Desrosiers Dt.P. Ph.D, Julie Robitaille Dt.P. Ph.D.

**Impression** : AGÉTAAC

Un gros merci aux bénévoles qui ont permis à ce  
bulletin d'exister !



bureau d'entraide  
**en nutrition**

Bureau 2208, Maurice-Pollack  
Courriel : [ben@asso.ulaval.ca](mailto:ben@asso.ulaval.ca)  
Site Web : [www.ben-asso.e-monsite.com](http://www.ben-asso.e-monsite.com)