

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
Site Web : www.ben.asso.ulaval.ca

SOMMAIRE

06

LES ERREURS QUE NOUS FAISONS LORSQUE NOUS VOULONS BIEN MANGER

Nombreux sont ceux qui se laissent inspirer par la nouvelle année et décident de prendre quelques résolutions

Par : Michèle Rousseau

10

LE RÉGIME ANTI-INFLAMMATOIRE

L'inflammation se définit comme une défense de l'organisme contre une agression

Par : Mélissa Bélanger

14

RECETTE- BOUCHÉES AU QUINOA

Recette tirée de *Arthrite et inflammation : 21 jours de menus*

Par : Mélissa Bélanger

16

L'ALIMENTATION, AVANT, PENDANT ET APRÈS LE SPORT

Plusieurs se lancent dans l'activité physique en se demandant quoi manger pour bien performer

Par : Laurence Deslauriers

20

RECETTE - BOISSON ÉNERGÉTIQUE À L'ÉRABLE

Recette tirée de *J'aime l'érable*

Par : Laurence Deslauriers

22

ON RENCONTRE : CATHERINE LEPAGE

Catherine, aussi connue sous le nom de *La Nutritionniste Active*, est une femme passionnée par l'alimentation

Par : Mara Hannan-Desjardins

26

RECETTE - BARRES PROTÉINÉES STYLE PAIN AUX BANANES

Par : Catherine Lepage



UNE NOUVELLE ANNÉE : UN NOUVEAU DÉPART

L'année 2017 a fait son entrée!

Peut-être avez-vous décidé de prendre une résolution. Si oui, le meilleur conseil que je peux vous donner est d'y aller un petit pas à la fois. Ce n'est pas facile de changer ses habitudes de vie et c'est normal de ne pas y arriver du premier coup. La persévérance sera dorénavant votre mot de prédilection! Bref, si jamais vous décidez de faire des changements dans votre alimentation, vous devez assurément lire notre article sur les erreurs que nous faisons lorsque nous voulons bien manger.

Ce mois-ci, nous vous informons également sur le régime anti-inflammatoire et sur l'alimentation, avant, pendant et après le sport. Aussi, je me suis entretenue avec Catherine Lepage, connue sous le nom de *La Nutritionniste Active*. Elle nous partage ses trucs pour partir l'année du bon pied!

Bref, je vous souhaite une bonne année, beaucoup de succès dans tout ce que vous entreprendrez et beaucoup de bonheur.

Bonne lecture !

Mara Hannan Desjardins

Mara Hannan-Desjardins

VP aux publications

LES ERREURS QUE NOUS FAISONS LORSQUE NOUS VOULONS BIEN MANGER

PAR : MICHÈLE ROUSSEAU
ÉTUDIANTE DE 3E ANNÉE EN NUTRITION



Nombreux sont ceux qui se laissent inspirer par la nouvelle année et décident de prendre quelques résolutions, souvent en lien avec la santé et l'alimentation. Plein de bonne volonté et transporté par votre désir ardent de perdre 10 livres, de cuisiner plus ou d'essayer de cuisiner les légumineuses, vous démarrez en lion... mais cela pourrait bien se terminer en queue de poisson si vous faites l'une ou l'autre de ces erreurs courantes...

1. Maintenant, je mange de la salade!

Très bonne idée! Un assemblage de bons légumes croquants et de... rien d'autre? Ne manger que des légumes n'est ni rassasiant, ni plaisant! Brouter un plat de verdure le midi vous donnera peut-être bonne conscience pendant quelques jours, mais vous risquez fort de laisser tomber (avec raison) cette résolution car vous aurez rapidement faim après le repas! Pour une salade repas digne de ce nom, combiner des légumes (et même quelques fruits), une source de protéine (viandes, poisson, légumineuses, œuf cuit dur...) et un grain céréalier (quinoa, orge, riz, pâtes alimentaires ou un craquelin en accompagnement). N'oubliez pas d'ajouter du fromage, des noix ou des graines pour un boost de saveurs et de textures. Finalement, concoctez-vous une bonne vinaigrette et mélangez le tout. Il y a fort à parier que cette résolution sera là pour rester!

2. C'est décidé, je n'achète que des produits allégés!

À la base, ce n'est pas une mauvaise idée, sauf que... tous les gras ne sont pas égaux. Ils sont aussi nécessaires dans l'alimentation. D'abord, les gras (ou lipides) sont de précieux vecteurs de goût dans les ali-

ments. C'est pourquoi une viande plus grasse sera plus savoureuse. Mais encore, dans les aliments transformés, pour que les produits soient encore gouteux malgré une teneur en lipides plus faible, l'industrie y ajoutera plus de sel, de sucre ou d'additifs de texture. Regardez toujours l'étiquette nutritionnelle d'un produit allégé afin de le comparer avec le produit d'origine et ainsi faire un choix plus éclairé. Notez bien que certains aliments valent la peine d'acheter allégés, comme le fromage (surtout s'il est utilisé pour la cuisson puisqu'il se retrouve donc mélangé à d'autres ingrédients), le lait (1 ou 2%) et les viandes de coupe maigre ou extra-maigre. Gardez surtout en tête de privilégier les produits fournissant des gras de meilleure qualité. Par exemple, cela signifie préférer l'huile de canola au beurre, ou de cuisiner du saumon au lieu d'une énième tranche de steak!

3. Plus jamais je ne mangerai de biscuits au chocolat et de gâteau au fromage!

Ces plaisirs sucrés sont-ils réellement si démoniaques qu'il faille les éliminer de votre alimentation? En vérité, c'est plutôt la quantité et la fréquence de leur consommation qui cause problème.

En outre, plus on s'interdit de manger quelque chose, plus on en a envie. Puis, lorsqu'on se laisse tenter, on risque fort d'en manger plus que ce qu'on avait initialement prévu. Cela pourrait engendrer un sentiment de culpabilité, au point de vouloir bannir les aliments sucrés jusqu'à la prochaine fois où vous succomberez. Pour éviter de tomber dans cycle de privation et de regret, mangez donc votre dessert en quantité raisonnable en le savourant avec plaisir, et surtout, sans culpabilité! Si vous aimez mettre la main à la pâte, cuisinez vos poudings, biscuits et petites douceurs à la maison, ils seront probablement moins sucrés et moins gras et composés de meilleurs ingrédients que ceux achetés à l'épicerie.

4. Je sens mon ventre légèrement gonflé... en 2017, je serai intolérant au gluten!

D'abord, vous êtes en retard : le gluten, c'était à la mode en 2015. Ensuite, si votre ventre est gonflé, peut-être que la seule chose qu'il vous faut est un petit tour aux toilettes! À part si vous avez réellement une intolérance alimentaire (lactose, gluten...) ou des allergies, vous n'avez pas à éliminer d'aliments de votre alimentation ou à acheter des produits spécialisés (ex : pâtes

ou pains sans gluten) qui son souvent plus chers, parfois moins savoureux et pas nécessairement meilleurs pour la santé que leur version régulière. Pour votre curiosité personnelle, comparez la liste d'ingrédients et la valeur nutritive d'un pain de blé entier et d'un sans gluten : je parie que cet exercice saura vous convaincre.

5. À partir de lundi, je deviens végétarien

Ce peut être une bonne idée, à condition que vos repas soient bien planifiés et que vous preniez plaisir à les manger. Si vous coupez la viande, vous devrez la remplacer par des légumineuses, du tofu, des noix, des graines, du fromage, des œufs, du tempeh ou tout autre aliment riche en protéines. Sachez aussi que manger de la viande un peu moins souvent en incluant quelques repas végétariens dans votre menu de la semaine sera bénéfique pour la santé de votre cœur, de la planète et de votre porte monnaie. Allez-y donc un repas à la fois!

6. À moi les jus!

Les jus fraîchement pressés sont de plus en plus populaires. Mais, même s'il est vert, qu'il contient du curcuma et qu'il prétend nettoyer vos organes en profondeur tel du Drano® super-puissant, n'oubliez

pas sa vraie nature : il s'agit surtout de fruits et de légumes pressés afin d'en extraire l'eau, le sucre et les vitamines. Ainsi, il est plus facile de boire un verre de jus que de manger la quantité de fruits ou légumes qui ont été utilisés pour le faire. Vous consommerez alors une grande quantité de calories sans s'en même vous en rendre compte puisque les jus ne contiennent

plus les fibres des fruits qui leur donnent un pouvoir rassasiant. Buvez avec modération, et jumelez ce jus avec un aliment riche en fibres pour ralentir l'absorption du sucre par le corps et ainsi avoir une libération d'énergie plus graduelle. Une poignée d'amandes, une rôtie de pain brun ou quelques craquelins de blé entier en sont quelques exemples.



Au final, n'oubliez pas que la saine alimentation est un processus continu. Ainsi, si vous retournez à votre alimentation habituelle d'avant le 1er janvier après quelques semaines de bonne alimentation, vous n'aurez pas réellement pu profiter des bienfaits de ces changements sur votre santé. Il s'agit en fait de modifier son mode de vie, d'où l'importance de faire de petits changements, un à la fois, que vous apprécierez et qui conviendront à vos goûts et à vos besoins.

LE RÉGIME ANTI-INFLAMMATOIRE

PAR : MÉLISSA BÉLANGER
ÉTUDIANTE DE 3E ANNÉE EN NUTRITION

RÉVISÉ PAR : JANIE ALLAIRE



Le concept de l'«inflammation» représente certainement un sujet chaud actuellement en nutrition. Il importe tout d'abord de mieux définir ce concept. De façon générale, l'inflammation se définit comme une défense de l'organisme contre une agression qui se manifeste par différents symptômes, tels que la douleur, la tuméfaction (gonflement), la chaleur et la rougeur. Toutefois, une inflammation chronique subclinique, c'est-à-dire sans symptômes cliniques apparents, peut survenir et c'est plus précisément ce type d'inflammation dont il est question dans cet article.

Le régime anti-inflammatoire a été popularisé par le Dr Andrew Weil. Ce régime est basé sur l'hypothèse que 1) l'inflammation est le promoteur de plusieurs maladies, telles que les maladies cardiovasculaires, les maladies auto-immunes, le diabète et certains cancers et que 2) l'alimentation peut moduler l'inflammation.

Ce en quoi le régime consiste

Ce type de régime classe les aliments en deux groupes : les aliments aux propriétés «anti-inflammatoires» et ceux aux proprié-

tés «pro-inflammatoires». Les aliments classifiés comme «anti-inflammatoires» présentés dans le tableau suivant seraient donc à privilégier dans l'alimentation.

Aliments aux propriétés anti-inflammatoires

Groupes d'aliments	Exemples d'aliments
Fruits	Petit fruits (framboises, fraises, bleuets, mûres) Fruits tropicaux (ananas, mangue, papaye, kiwi) Fruits à noyau ou à pépins (cerises, pêche, poire, pomme)
Légumes	Légumes féculents (courge, patate douce) Légumes verts (asperge, brocoli, épinards, chou frisé, chou de Bruxelles, céleri) Légumes bulbes (ail, oignon) Légumes riches en gras (avocat, olives)
Poissons gras	Saumon, thon, truite, hareng, maquereau, sardines
Légumineuses	Haricots, lentilles, pois chiches
Produits céréaliers	Grains entiers (riz brun, quinoa, millet, sarrasin)
Noix & graines	Noix (amandes, noix du Brésil) Graines (lin, chia, citrouille, tournesol, chanvre)
Huiles	Huile d'olive extra vierge, huile de noix
Fines herbes & épices	Coriandre, romarin, gingembre, curcuma, cumin, cannelle

Comme vous l'aurez remarqué, ce régime, qui s'inspire à la fois du régime méditerranéen et végétarien, laisse une place importante aux aliments qui contiennent beaucoup d'antioxydants, de fibres et d'acides gras polyinsaturés et monoinsaturés.

Toujours selon le régime anti-inflammatoire, des aliments classifiés comme «pro-inflammatoires» sont à éviter. Des aliments tels que ceux qui contiennent une grande quantité

de gras saturés (beurre, crème, fromage, viande rouge, charcuteries), des gras trans dans les produits commerciaux (biscuits, tartes, pâtés, craquelins, produits de boulangerie), des sucres raffinés (pâtisseries, pain blanc, pâtes blanches, riz blanc, tous les produits qui contiennent du sucre ajouté) et des huiles riches en acides gras oméga-6 (huile de maïs, de soya et de tournesol) font entre autres partie de cette catégorie.

Ce que la science démontre

Il est aujourd'hui reconnu que l'inflammation subclinique chronique associée au syndrome métabolique contribue au développement des plaques athéromateuses et à un risque augmenté de maladies cardiovasculaires. Bien qu'il ait été démontré que l'alimentation peut exercer un rôle dans le développement des maladies cardiovasculaires, le lien entre l'alimentation, l'inflammation subclinique et le risque de maladies cardiovasculaires est moins évident.

Une récente revue de la littérature a montré que la consommation de fruits, de légumes, de grains entiers, de noix, de poissons et de produits laitiers était associée à une diminution du risque de maladies cardiovasculaires alors que la consommation de viandes rouges, de charcuteries et de boissons sucrées était associée à un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires. Certaines études cliniques et épidémiologiques ont aussi observé que certains aliments ou nutriments pouvaient moduler les concentrations plasmatiques de marqueurs inflammatoires. Par exemple, une récente étude clinique menée à l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels ici-même à l'Université Laval a montré qu'une supplémentation de 10 semaines en acide docosahexaénoïque, un acide gras oméga-3 polyinsaturé, pouvait diminuer les concentrations plasmatiques de certains marqueurs inflammatoires plasmatiques comme la protéine C-réactive ou l'interleukine 6, lorsque com-

parée à un traitement de contrôle. Toutefois, les études actuelles ne permettent pas d'identifier si l'effet de l'alimentation sur le développement des maladies cardiovasculaires passe par la modulation des marqueurs inflammatoires et/ou par d'autres mécanismes.

Ce qu'il faut retenir

Il importe de se rappeler que le développement des maladies chroniques est multifactoriel. En d'autres mots, en plus de l'alimentation, plusieurs autres facteurs environnementaux et génétiques peuvent contribuer de près ou de loin au développement des maladies chroniques.

En ce qui concerne le régime anti-inflammatoire, la restriction qu'impose ce type de régime quant à tous les aliments soi-disant «pro-inflammatoires» peut être très difficile à respecter à long terme. Toutefois, les aliments à privilégier contiennent beaucoup d'antioxydants, de fibres et de gras monoinsaturés et polyinsaturés, ce qui concorde avec les recommandations actuelles en matière de nutrition. Le fait de privilégier davantage les sources de protéines alternatives à la viande, telles que le poisson, les légumineuses, les noix et les graines, en accompagnant le tout de grains entiers, de fruits et légumes de toutes les couleurs et d'un filet d'huile d'olive, puis en agrémentant le tout de diverses fines herbes et épices, constitue certainement un pas vers la direction d'une alimentation plus saine.

Quoi qu'il en soit, la clé d'une saine alimentation ne se trouve dans aucun régime en particulier et peut se résumer de façon simpliste par la phrase suivante : ayez toujours en tête de privilégier la variété, de cuisiner davantage, d'utiliser des aliments de base au profit des produits transformés et de faire des végétaux la base de votre alimentation.

Références :

- Allaire, J., Couture, P., Leclerc, M., Charest, A., Marin, J., Lépine, M.C., Talbot, D., Tchernof, A. et Lamarche, B. (2016). A randomized, crossover, head-to-head comparison of eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid supplementation to reduce inflammation markers in men and women: the Comparing EPA to DHA (ComparED) Study. *Am J Clin Nutr* 104, 280-287.
- Baribeau, H. (2012). Régime du Dr Weil : le régime anti-inflammatoire. http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=dr_weil_regime [En ligne].
- Charron, M. et Cerqueira, E. (2016). Arthrite et inflammation : 21 jours de menus. Montréal, Québec : Modus Vivendi.
- Grundy, S.M. (2007). Metabolic syndrome: a multiplex cardiovascular risk factor. *J Clin Endocrinol Metab* 92, 399-404.
- Lusis, A.J. (2000). Atherosclerosis. *Nature* 407, 233-241.
- Mathieu, P., Lemieux, I. et Després, J.P. (2010). Obesity, inflammation, and cardiovascular risk. *Clin Pharmacol Ther* 87, 407-416.
- Mozaffarian, D. (2016). Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity: A Comprehensive Review. *Circulation* 133, 187-225.



BOUCHÉES AU QUINOA

PAR : MÉLISSA BÉLANGER
ÉTUDIANTE DE 3^E ANNÉE EN NUTRITION

Ingrédients :

½ tasse de quinoa cuit
½ tasse de noix de Grenoble
1 tasse de dattes séchées, hachées finement
½ tasse de compote de pomme
1 œuf
2 c. à soupe de farine de sarrasin

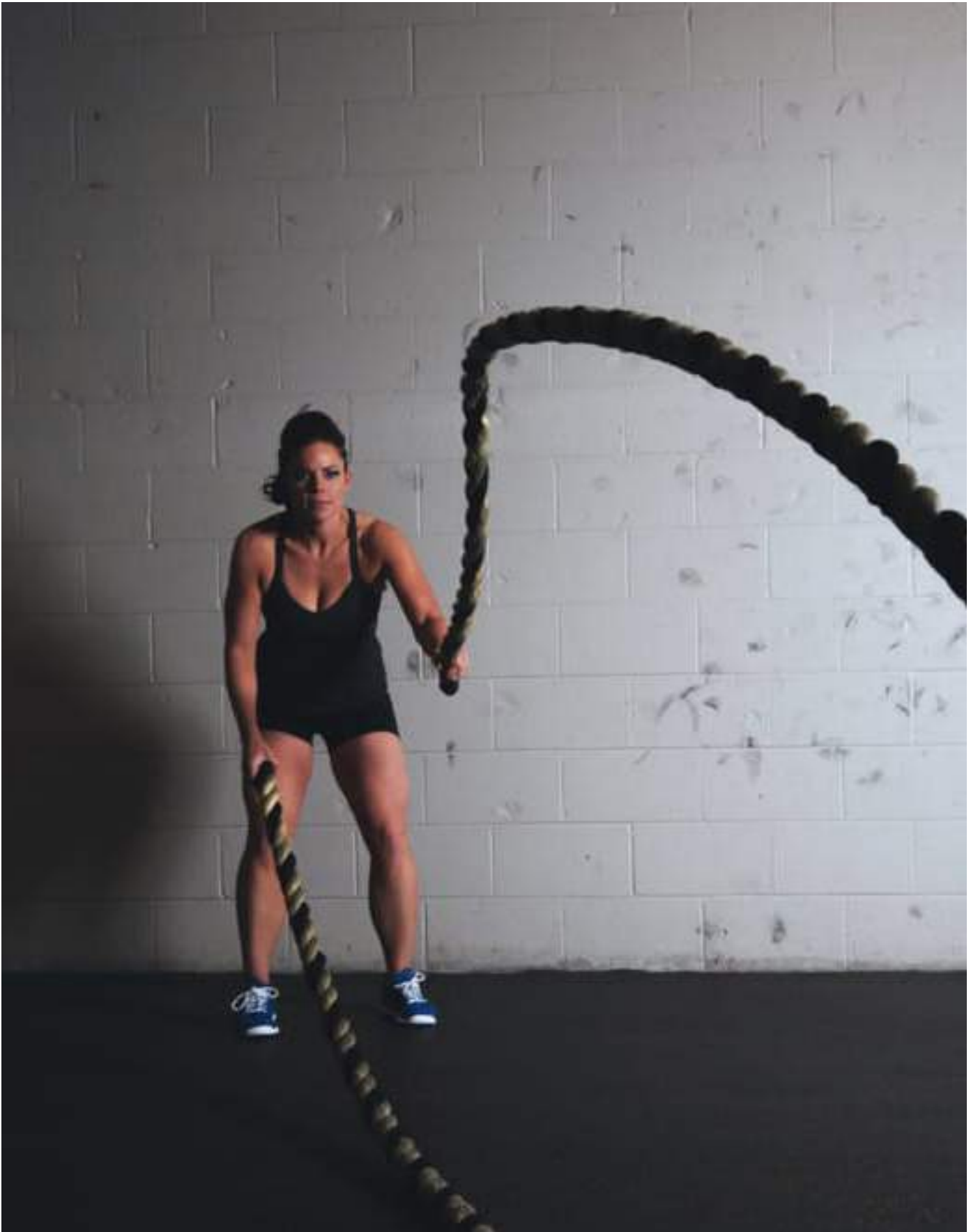
Préparation :

1. Préchauffer le four à 275 degrés F.
2. Au robot culinaire, broyer le quinoa et les noix de Grenoble.
3. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les dattes, la compote de pommes et l'œuf. Ajouter la farine le quinoa et les noix. Mélanger.
4. Façonner environ 14 petites boules et les déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au centre du four de 6 à 7 minutes.
5. Laisser refroidir avant de servir.

Rendement 14 petites bouchées

Recette tirée de : Charron, M. et Cerqueira, E. (2016). Arthrite et inflammation : 21 jours de menus. Montréal, Québec : Modus Vivendi. Pages 146-147





L'ALIMENTATION, AVANT, PENDANT ET APRÈS LE SPORT

PAR : LAURENCE DESLAURIERS
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

RÉVISÉ PAR : STÉPHANIE HARRISON

Plusieurs se lancent dans l'activité physique en se demandant quoi manger pour bien performer. Étant donné que chaque sportif, amateur ou athlète, a des besoins différents, il est difficile d'établir des recommandations spécifiques qui garantiraient à coup sûr la performance pour tout le monde. Cependant, quelques conseils généraux peuvent tout de même vous éclairer si vous êtes curieux de savoir comment manger avant, pendant et après la pratique de votre sport favori. Je vous invite donc à lire le texte suivant pour en savoir un peu plus sur le sujet.

Le concept clé

Qu'on soit un sportif du dimanche ou un sportif de haut niveau, notre alimentation devrait avant tout être équilibrée. Ainsi, nous nous assurons de fournir à notre corps tous les nutriments dont il a besoin. En ce qui concerne les besoins du sportif amateur, il est intéressant de noter qu'ils ne sont pas tellement plus élevés que ceux d'une personne sédentaire. Cela veut donc dire qu'avec des repas et des collations équilibrés, un sportif amateur comblera généralement ses besoins énergétiques.

S'alimenter avant l'entraînement

Si vous prévoyez pratiquer une activité physique tôt le matin, il n'est pas recommandé de le faire à jeun, car vous risquez de manquer d'énergie. Idéalement, vous devriez au moins consommer une source de glucides (fruit frais, smoothie maison, yogourt, compote de fruits, rôties) environ 30 minutes avant l'activité et manger un déjeuner complet au retour. Allez-y selon ce qui vous convient le mieux et selon ce qui vous permet de pratiquer votre sport aisément.

Le principe est à peu près le même pour un entraînement sur l'heure du midi : vous pouvez consommer une collation fournissant des glucides environ 30 minutes avant l'effort et manger un lunch complet après l'effort.

Si vous êtes plutôt du genre à vous entraîner en soirée, mieux vaut alors manger un souper léger environ 2 heures avant l'entraînement et prendre une collation en revenant.

L'idée est de manger modérément avant l'entraînement, en accordant au moins 2 heures à la digestion d'un repas et 30 minutes à la digestion d'une collation. D'autre part, faire de l'exercice l'estomac plein n'est pas recommandé, étant donné que cela risque de vous rendre physiquement inconfortable et que votre énergie est alors plus dirigée vers la digestion que vers le fonctionnement de vos muscles. Notez également que l'hydratation est recommandée tout au long de l'activité physique, y compris avant de commencer ! Buvez donc tout au long de la journée afin de prévenir la déshydratation, et ce particulièrement si vous faites du sport à la chaleur.

S'alimenter pendant l'entraînement

Dans le cas où votre entraînement

s'étend sur moins de 90 minutes et que vous avez mangé avant, l'eau devrait suffire à votre pratique. Si vous vous entraînez durant plus de 90 minutes à intensité modérée ou élevée, l'important est de s'hydrater et de manger des glucides (environ 30 à 60 g/h). Durant de tels entraînements, il serait aussi important de consommer des électrolytes, plus particulièrement du sodium.

S'alimenter après l'entraînement

Lors d'un entraînement, l'organisme perd de l'eau et des minéraux via la transpiration. Il dépense aussi de l'énergie et demande aux muscles d'importants efforts. À la suite de cet entraînement, il faut donc lui fournir plusieurs nutriments afin qu'il se remette des efforts déployés.

D'abord, hydratez-vous ! Il faut compenser les pertes de liquides engendrées par la transpiration.

Ensuite, pour que vos muscles refassent le plein, fournissez des glucides à votre organisme dans les 15 à 30 minutes suivant l'effort. Pour ce faire, vous pouvez prendre une collation riche en glucides en consommant des aliments tels que : du yogourt, du lait au chocolat, des fruits ou encore des céréales.

De plus, pensez aux protéines. Elles sont nécessaires à la réparation des fibres musculaires. Environ 10 à 20 grammes sont recommandés après une activité physique. Pour ce faire, pensez à des aliments tels : les produits laitiers et leurs substituts, les noix, les graines, le beurre d'arachides ou de noix. Il est également recommandé de consommer un repas complet contenant les 4 groupes alimentaires (légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viande et substituts), dans les 2 heures suivant l'effort.

Notez que si vous transpirez de façon abondante, refaire le plein de sodium et de potassium peut être nécessaire. Pour se faire, le jus de légumes, les soupes, les fruits colorés ainsi que les craquelins peuvent être des aliments à inclure dans l'alimentation

Un petit mot sur les glucides et les protéines

L'alimentation d'un sportif devrait être riche en glucides et modérée en gras. Ce sont surtout les glucides (et non les protéines) qui fournissent l'énergie nécessaire à vos muscles pour bien travailler. En effet, les glucides sont les macronutriments digérés le plus rapidement par l'organisme, alors que les lipides sont ceux qui sont digérés le plus lentement. Ainsi, moins il y a de temps entre votre apport alimentaire et votre entraînement, plus il est avantageux de consommer des aliments riches en glucides. Voici à cet effet quelques sources de glucides que vous pouvez consommer : des fruits frais, des fruits séchés, une compote de fruits, du riz, des pâtes, du pain, du yogourt, du lait au chocolat, etc.

En ce qui concerne les protéines, il est vrai que les besoins des sportifs sont un peu plus élevés que ceux des personnes sédentaires. Cependant, l'alimentation habituelle des Nord-Américains suffit généralement à couvrir les besoins en protéines de cha-

cun, même les gens physiquement actifs. Il est important de tenir compte du fait qu'en augmentant la proportion de protéines dans votre alimentation, il se peut que ce soit au détriment des glucides. Rappelons que ce nutriment est le carburant optimal du corps. De plus, quelqu'un qui consomme trop de protéines par rapport à ses besoins verra l'excès de protéines ingérées emmagasiné sous forme de graisses. La raison est simple ; l'organisme n'en a pas réellement besoin.

Bref, ce qu'il faut retenir de ces recommandations, c'est que les glucides sont le carburant de choix quand vient le temps de faire du sport et que tout dépendant du type et de l'intensité de l'activité, tous les sportifs n'ont pas les mêmes besoins. De plus, gardez à l'esprit que si vous êtes un sportif amateur, une alimentation variée et équilibrée suffira à combler vos besoins. Bien que cet article puisse être un outil pour vous donner un portrait global de la nutrition sportive, noter que chaque individu est différent et que les recommandations qui le concernent le sont tout autant. Si vous voulez des conseils plus spécifiques à votre pratique physique, la meilleure option est de contacter un ou une nutritionniste. Sur ce, prenez plaisir à pratiquer votre sport favori et bougez le plus souvent possible!

Références :

Extenso. Manger gagnant avant la compétition (en ligne). www.extenso.org/article/manger-gagnant-avant-la-competition/

Extenso. Pour bien récupérer (en ligne). www.extenso.org/article/pour-bien-recuperer/

Extenso. Règles de base pour arriver premier (en ligne). www.extenso.org/article/regles-de-base-pour-arriver-premier/

Ledoux, M., Lacombe, N., St-Martin., G. Nutrition, sport et performance, 2e édition, Vélo Québec, 2009.

VIVA! experts en nutrition sportive, Améliorer vos performances recettes pour sportifs, Montréal, 2015.

BOISSON ÉNERGÉTIQUE À L'ÉRABLE

PAR : LAURENCE DESLAURIERS
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Ingrédients :

3 ½ tasses d'eau froide
¼ tasse de jus d'orange
¼ tasse de sirop d'érable pur
2 c. à soupe de jus de lime
¼ c. à thé de sel

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et servir.

Rendement : 1L (4 tasses)

Recette inspirée de : <http://jaimelerable.ca/recettes/boisso-energetique-naturelle-lerable>





ON RENCONTRE : CATHERINE LEPAGE

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

Titulaire d'un baccalauréat en nutrition et candidate à la maîtrise en kinésiologie, Catherine complète également un DESS en alimentation fonctionnelle et en santé à l'Université Laval.

Catherine, aussi connue sous le nom de *La Nutritionniste Active*, est une femme passionnée par l'alimentation sportive. Elle adore aussi la recherche et croit, en tant que nutritionniste, qu'elle a un rôle de vulgarisatrice pour transmettre les connaissances scientifiques complexes de nutrition en conseils pratiques et simples. Elle affirme que : «La nutrition, c'est complexe en recherche en laboratoire, mais ça ne devrait pas l'être dans l'assiette.»

*Les différentes sections suivantes ont été ajustées pour s'adapter au style question-réponses

Q 1 : Pourquoi avoir étudié en nutrition?

Ce n'est pas par pur hasard ou par coïncidence si Catherine a étudié en nutrition. En fait, elle a choisi la nutrition suite à un tournant dans sa vie qui s'est effectué lorsqu'elle avait 16 ans. Présentant un surplus de poids, elle se sentait mal dans sa peau. Captivée par le documentaire «Super size me», elle a décidé de perdre son surplus de poids et de se mettre en forme. Par elle-même et à l'aide du Guide alimentaire canadien, elle s'est mise à mieux s'alimenter, perdant ainsi beaucoup de poids. Elle se sentait alors en pleine forme. Dans les années qui ont suivi, elle s'est lancée comme mission d'aider les gens à se prendre en main et à changer leur vie d'où son cheminement universitaire.

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

Travailler concrètement avec les gens et transmettre son savoir et ses connaissances par l'entremise de son blogue, de vidéos, de conférences et d'ateliers. Elle est aussi très curieuse de nature, alors lire et découvrir de nouveaux articles scientifiques la passionne tout autant!

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

Selon elle, une saine alimentation est une alimentation qui correspond aux objectifs et aux préférences alimen-

taires de chacun. Elle doit, évidemment, être variée, mais aussi riche en fruits, en légumes, en produits céréaliers à grains entiers, en viandes maigres, en poisson ainsi qu'en produits laitiers. Il faut toutefois être flexible, et inclure de temps à autre des aliments plaisirs.

Catherine persiste et signe : une saine alimentation est celle qui peut être maintenue à long terme. Elle demande toujours à ses clients : «Est-ce que vous voyez vous alimentez de la façon dont vous le faites dans 5 ans ? Si la réponse est non, c'est un signe qu'il faut changer quelque chose.»

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

Dès maintenant, les nutritionnistes doivent démystifier les nombreux mythes qui persistent en nutrition. C'est en côtoyant de nombreux pseudo-spécialistes en nutrition et en prenant place à leurs côtés (et en les dépassant héhé) que les nutritionniste feront leur place.

Catherine croit aussi que l'augmentation du surpoids et de l'obésité chez les jeunes, qui finiront bien par vieillir un jour, va causer des problèmes ! En effet, ce sera un gros défi de nutrition et de santé à venir dans les prochaines années.

SES TRUCS POUR PARTIR L'ANNÉE DU BON PIED

Catherine, spécialiste de l'alimentation sportive et de la gestion du poids, nous expose ici ses trucs pour partir l'année du bon pied.

01

ÊTRE RÉALISTE

Le jour de l'an est propice aux résolutions exagérées. Perdre 30 lbs en 1 mois ou avoir un six pack à la fin du mois de janvier ? On se calme le pompon. Se fixer des objectifs réalistes, concrets et à long terme en matière de santé, de perte de poids et de forme physique sont gages de succès. De plus, cela aidera à contrer la baisse de motivation qui survient souvent dès les premières semaines de janvier...

02

PLANIFIER

Un objectif sans plan est comme vouloir bâtir une maison sans matériaux de construction. Planifier ses repas de la semaine est l'un de mes outils de prédilection pour aider à bien manger durant toute la semaine, particulièrement lorsqu'on instaure des changements à son alimentation. De plus, cela permet de diminuer sa facture d'épicerie, d'inclure davantage de variété à son alimentation et d'essayer de nouvelles recettes.

Si vous avez besoin d'inspiration pour vous mettre à la planification des repas de la semaine, n'hésitez pas à joindre le groupe Facebook de Catherine. C'est une communauté inspirante de plus de 1200 membres. Lien : <https://www.facebook.com/groups/571384769726275/?fref=ts>

03

INTÉGRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN

C'est bien connu, l'activité physique apporte une multitude de bienfaits, autant sur la santé physique que mentale. Elle aide à gérer le stress, clarifier les idées et être de bonne humeur. Trouvez une activité physique que vous aimez : ça ne doit pas être une tâche de vous entraîner, mais bien un moment de plaisir ! Pensez aussi à prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, marcher aussitôt que c'est possible, et surtout, évitez d'être assis durant plusieurs heures prolongées.

BARRES PROTÉINÉES STYLE PAIN AUX BANANES

PAR : CATHERINE LEPAGE

Ingrédients :

1/2 tasse de banane très mûre, en purée
2 œufs
1/4 tasse de fromage cottage 1%
1/2 tasse de flocons d'avoine
2 tasses de noix de Grenoble, légèrement hachées au mélangeur
150 g (environ 5-6 scoops) de poudre de protéine à la vanille
1/4 c. à thé de bicarbonate de soude
1/8 c. à thé de sel
Cannelle

Préparation :

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Fouetter légèrement les œufs et y ajouter le fromage cottage et la purée de bananes.
3. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs : les flocons d'avoine, les noix de Grenoble, la poudre de protéine, le bicarbonate de soude et le sel.
4. Ajouter doucement les ingrédients secs aux ingrédients humides. Le mélange sera épais, mélanger jusqu'à ce que la texture devienne plus homogène.
5. Huiler légèrement un moule carré de 9 po x 9 po et y transférer le mélange. Saupoudrer le dessus de cannelle.
6. Cuire environ 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre. Ne pas trop faire cuire, sinon la texture finale sera sèche.
Laisser refroidir et couper en 8 portions.

Rendement : 8 portions



Photo : Mara Hannan-Desjardins

Une nouvelle année : un nouveau départ
Janvier 2017

Responsable : Mara Hannan-Desjardins

Mise en page : Mara Hannan-Desjardins

Correction : Mara Hannan-Desjardins

Révision : Lucie Fillion Dt.P. M.Sc, Audrey-Anne Fiset
Dt.P., Stéphanie Ouellet Tech. dt., Janie Allaire Dt.P.,
Stéphanie Harrison Dt.P.

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
Site Web : www.ben.asso.ulaval.ca