

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

LE CALENDRIER DES ACTIVITÉS
Offertes gracieusement par le BEN

08

RECETTE - CHIPS DE POIRES CROUSTILLANTES
Recette tirée de *Ma racine santé*
Par : les membres du BEN

10

RECETTE - POIS CHICHES GRILLÉS À L'ÉRABLE
Recette tirée du livre *Légumineuses & cie*
Par : les membres du BEN

12

DIÉTÉTISTE/NUTRITIONNISTE :
PROMOUVOIR NOTRE PROFESSION
Que font les nutritionnistes dans la
vie de tous les jours?
Par : Mélissa Bélanger

16

DES OUTILS POUR NOUS AIDER À FAIRE DE MEIL-
LEURS CHOIX QUANT À NOTRE ALIMENTATION
Les gens désirent avoir une saine ali-
mentation, mais ne savent pas
toujours comment s'y prendre.
Par : Mara Hannan-Desjardins

22

METTEZ FIN AU COMBAT
AVEC LES ALIMENTS
Se nourrir devrait être une activité
plaisante et non une source de stress,
de frustration et de confusion.
Par : Mara Hannan-Desjardins

26

ON RENCONTRE : MARIELLE LEDOUX
Marielle est, pour le moins qu'on
puisse dire, une femme passion-
née par l'alimentation et le sport.
Par : Mara Hannan-Desjardins

30

RECETTE - SAUMON AU FOUR
Par : Marielle Ledoux

Pour l'occasion, l'édition de ce mois-ci est quelque peu spéciale. Je vous présente les différentes activités organisées par le BEN et offertes gratuitement qui auront lieu tout au long du mois. Également, vous retrouverez les recettes des collations que nous distribuerons gratuitement dans le cadre de nos activités. Par la suite, la nutrition sera à l'honneur dans nos articles! Vous pourrez en apprendre davantage sur la profession de nutritionniste. Vous pourrez découvrir les ou-

tils qui peuvent aider à faire de meilleurs choix alimentaires. Aussi, vous pourrez également apprendre comment mettre fin aux différents combats avec les aliments. Pour terminer, j'ai eu la chance de m'entretenir avec Marielle Ledoux, une nutritionniste très réputée, qui sera également une de nos conférencières invitées lors de nos activités ce mois-ci. Bref, nous espérons vous voir en grand nombre. ;)

Bonne lecture !

Mara Hannan Desjardins

Mara Hannan-Desjardins

VP aux publications

Mois de la nutrition 2017

Calendrier des activités

- activités offertes gratuitement -

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2 Distribution de barres aux grillons CMT + VND 11h30	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13 Conférence Benoit Lamarche CMT-2185 16h30	14 Distribution de pommes CMT + VND 11h30	15	16	17	18	19
20	21 Distribution de chips de poires CMT + VND 11h30	22 Conférence Catherine Lefebvre CMT-3111 15h00	23	24	25	26
27 Conférence Marielle Ledoux CMT-2075 16h30	28 Distribution de pois chiches grillés CMT + PEPS 11h30	29	30	31		 bureau d'entraide en nutrition

 Bureau d'entraide en nutrition

Mois de la Nutrition 2017

Conférences

13 mars



Conférence

Les gras saturés et la santé
cardiovasculaire...
de l'histoire ancienne ou non?

Par Benoît Lamarche
Local CMT-2105 à 16:30

L'effet négatif des gras saturés sur la santé cardiovasculaire est un dogme bien connu en nutrition. Toutefois, des recherches récentes mettent en doute ce message si populaire. Les gras saturés porteraient-ils encore préjudice à notre santé cardiovasculaire? Laissez Benoît Lamarche, chercheur à l'INAF et titulaire de la Chaire de recherche du Canada en nutrition et santé cardiovasculaire, faire le point sur les plus récentes données sur le sujet.

22 mars



Conférence

Sucre, vérités et conséquences

Par Catherine Lefebvre
Local CMT-3111 à 15:00

Catherine Lefebvre est l'auteure du livre *Sucre, vérités et conséquences* qui a remporté le concours DUX en 2017. Elle y démystifie pour nous le sucre dans ses moindres détails. De l'histoire du sucre à l'impact de l'industrie, en passant par ses effets sur l'organisme, Catherine saura assurément piquer votre curiosité avec son approche multifacette très intéressante.

27 mars



Conférence

Nutrition, sport et performance

Par Marielle Ledoux
Local CMT-2105 à 16:30

Sommité et pionnière dans le domaine de la nutrition sportive, Marielle Ledoux aborde en long et en large l'impact de la nutrition sur la performance sportive. Une excellente occasion de faire le plein de connaissances dans le domaine s'offre à vous.

bureau d'entraide
en nutrition

Les
conférences
vous sont
offertes
Gratuitement!

www.ben.qs.on.ca

 Bureau d'entraide en nutrition

CHIPS DE POIRES CROUSTILLANTES

PAR : LES MEMBRES DU BEN

Ingrédients :

2 poires
1/2 c. à thé de cannelle
1/2 c. à thé de cassonade

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200 °F.
2. À l'aide d'une mandoline, couper les poires en fines tranches.
3. Sur une plaque à biscuits couverte d'un papier parchemin, étendre les tranches de poires et les saupoudrer de la cannelle et de la cassonade.
4. Mettre au four environ 2h30-3h, et retourner les tranches après 1h15.
5. Laisser refroidir et conserver dans un contenant hermétique afin que les chips ne reprennent pas l'humidité.

Rendement : 20 chips

Recette tirée de : <http://www.maracinesante.com/chips-de-poire-croustillantes/>



Photo : Mara Hannan-Desjardins

POIS CHICHES GRILLÉS À L'ÉRABLE

PAR : LES MEMBRES DU BEN

Ingrédients :

1 tasse de pois chiches rincés, égouttés et bien asséchés
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de sirop d'érable
1 c. à soupe de cassonade

Préparation :

1. Préchauffer le four à 400°F
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
Répartir sur une plaque de cuisson et cuire au four 50 minutes ou jusqu'à ce que les légumineuses soient bien dorées. Remuer aux 10 minutes.

Rendement : 4 portions

Recette tirée du livre de Hubert Cormier : Légumineuses & cie





DIÉTÉTISTE/NUTRITIONNISTE : PROMOUVOIR NOTRE PROFESSION

PAR : MÉLISSA BÉLANGER
ÉTUDIANTE DE 3E ANNÉE EN NUTRITION

La nutrition est une science jeune, en expansion constante depuis peu. Force est de constater que plusieurs d'entre vous ne savent pas encore ce en quoi consiste exactement la profession de diététiste/nutritionniste. À noter également que cette profession a beaucoup évolué depuis les dernières années, se situant entre autres bien loin des «diététiciennes» qui prescrivent des diètes ou des régimes dans le but ultime d'entraîner une perte de poids. Il importe de mentionner que la globalité de notre profession ne correspond en rien à cette conception fautive. Un ou une diététiste/nutritionniste est d'abord et avant tout un professionnel de la santé dont le rôle principal est de promouvoir une alimentation saine et équilibrée pour une meilleure santé globale.

Afin de devenir diététiste/nutritionniste, une formation universitaire d'une durée de 3 ans et demi, incluant 40 semaines de stages pratiques, est nécessaire. Les diététistes/nutritionnistes peuvent travailler dans des milieux de travail très diversifiés, tels que le milieu hospitalier, les cliniques privées, les cliniques sportives, les services alimentaires, les organismes gouvernementaux, les organismes communautaires, les industries alimentaires, les industries pharmaceutiques, les centres de recherche, les écoles, etc. Nous travaillons également avec tout type de clientèle, autant des enfants que des personnes âgées, des personnes malades ou d'autres en parfaite santé, des personnes plus nanties ou d'autres vivants dans des milieux défavorisés, etc. La polyvalence est effectivement de mise dans ce domaine.

Les deux titres réservés de **diététiste** et de **nutritionniste** désignent en fait une seule et même profession. Seuls les membres de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec peuvent porter ces deux titres

dans notre province. Les diététistes/nutritionnistes détiennent également deux activités strictement réservées à leur profession, qui consistent à déterminer le plan de traitement nutritionnel, incluant la voie d'alimentation appropriée, lorsqu'une ordonnance individuelle indique que la nutrition constitue un facteur déterminant du traitement de la maladie, ainsi qu'à surveiller l'état nutritionnel des personnes dont le plan de traitement nutritionnel a été déterminé.

Malheureusement, comme le fait d'offrir des conseils en nutrition ou d'élaborer des menus personnalisés ne constituent pas des activités réservées en soit, certaines personnes se proclament spécialistes de l'alimentation et exécutent certaines activités sans avoir les connaissances ou les compétences nécessaires. Pensons notamment à certains *coachs Beachbody* associés à la distribution de *Shakeology*, à des coachs de fitness ou des commis à la vente de suppléments alimentaires qui peuvent partager des conseils fautifs en nutrition.

Certaines personnes se présentent également en tant que consultants en nutrition, conseillers en alimentation ou experts en nutrition étant donné que ces titres ne sont pas réservés à la profession de diététiste/nutritionniste, sans qu'ils détiennent toutefois de formation dans le domaine de la nutrition. Du côté de la médecine alternative, notons également les nutritionnistes holistiques et les naturopathes qui sont susceptibles de prodiguer des soins en nutrition. Sachez simplement que les diététistes/nutritionnistes sont **les seuls professionnels de la santé spécialistes de la nutrition humaine et de l'alimentation** tel que reconnu par le Code des professions.

Lorsqu'il est question de votre santé, aucune raison ne justifie le fait de la placer entre les mains de quiconque semble vaguement s'y connaître. Pour tout ce qui touche à votre alimentation, confiez votre santé à un professionnel dans ce domaine, soit un ou une diététiste/nutritionniste. Ce titre est un gage de compétence sans équivoque.

J'aimerais terminer en offrant une mention d'honneur à tous les diététistes/nutritionnistes qui exercent un métier passionnant et indispensable pour un monde plus en santé. Continuons de promouvoir la profession de diététiste/nutritionniste, notre profession.

Références :

O'Gleman, G. *Mon métier*. [En ligne] <http://www.genevieveogleman.com/mon-metier> (Page consultée le 20 janvier 2017)

Ordre professionnel des diététistes du Canada. *Qui sommes-nous*. [En ligne]. <http://opdq.org/qui-sommes-nous> (Page consultée le 20 janvier 2017)

Les diététistes du Canada. *Les diététistes font la promotion de la santé par l'alimentation et la nutrition*. [En ligne] <http://www.dietitians.ca/Downloads/Public/Dieitians-Training-and-Roles-french.aspx> (Page consultée le 20 janvier 2017)

DES OUTILS POUR NOUS AIDER À FAIRE DE MEILLEURS CHOIX QUANT À NOTRE ALIMENTATION



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

Les gens désirent avoir une saine alimentation, mais ne savent pas toujours comment s'y prendre. Cet article vous informera des divers outils disponibles, dont le guide alimentaire canadien, l'assiette santé de Harvard, le guide alimentaire brésilien et les étiquettes nutritionnelles.

Tout d'abord, le guide alimentaire canadien fait beaucoup jaser ces derniers temps ! Toutefois, la plus grande critique est qu'il n'est plus adapté à l'alimentation de la population d'aujourd'hui.

Effectivement, ce que nous attendons d'un guide alimentaire est qu'il soit basé sur la science actuelle. Malheureusement, le Guide alimentaire canadien aura 10 ans cette année. Hé oui, la dernière fois qu'il a été renouvelé était en 2007 ! Je ne vous apprendrais donc rien en vous disant la science a changé depuis les dernières années ainsi que l'alimentation et les comportements alimentaires ne sont plus les mêmes qu'il y a 10 ans!

Aux États-Unis, le guide alimentaire est révisé chaque cinq ans. Ainsi, les recommandations faites sont basées sur la science actuelle et permettent à la population d'ajuster son alimentation plus rapidement en fonction de cela. Il serait in-

teréssant de faire la même chose au Canada. Toutefois, c'est un processus qui demande beaucoup de temps, et donc, qui est très coûteux.

Pourquoi avons-nous besoin d'un Guide alimentaire ?

C'est un outil éducatif qui permet à la population de faire des choix alimentaires judicieux visant à atteindre et/ou à maintenir un bon état de santé et de bien-être. En effet, s'il est bien utilisé, il contribue à combler nos besoins en nutriments et, par conséquent, à réduire les risques de maladies chroniques. Toutefois, les gens n'adhèrent pas suffisamment aux recommandations du guide alimentaire. Pourquoi ? Peut-être parce qu'il est trop complexe et demande une trop grande planification de notre alimentation.

Alors, si nous voulons avoir une ligne directrice fiable et facile à appliquer, que devrions-nous rechercher ?

Tout d'abord, l'assiette santé de Harvard est un très bon outil. Il a été adapté en partant des recommandations américaines qui sont illustrées depuis longtemps sous forme d'assiette (Choose my plate). L'assiette santé de Harvard a ensuite proposé quelques

modifications quant aux recommandations. Elle a également été traduite en français ! Cet outil est simple à comprendre et nous illustre facilement comment avoir des repas sains et équilibrés. En effet, il illustre bien la proportionnalité.

L'ASSIETTE SANTÉ

HUILES SANTÉ

Utilisez des huiles santé (comme l'huile d'olive et de canola) pour la cuisson, les salades et accompagner les plats à table. Limitez le beurre. Évitez les gras *trans*.

Plus vous consommez des légumes variés et en grande quantité, mieux c'est. Les pommes de terre et les frites ne sont pas considérées comme des légumes.

Mangez beaucoup de fruits de toutes les couleurs.

EAU

Buvez de l'eau, du thé ou du café (avec peu ou pas de sucre). Limitez le lait et les produits laitiers (1-2 portions/jour) et le jus (1 petit verre/jour). Évitez les boissons sucrées.

Mangez des céréales complètes (comme le riz brun, le pain de blé intégral et les pâtes à grains entiers). Limitez les céréales raffinées (comme le riz blanc et le pain blanc).

Optez pour du poisson, de la volaille, des légumineuses et des noix. Limitez la viande rouge. Évitez le bacon, les viandes froides et les autres charcuteries.

RESTEZ ACTIF!

© Harvard University

Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

En général, il offre de bons conseils, mais un guide alimentaire devrait donner des messages positifs. Or, dans ce guide, on voit souvent le mot : « Limiter » et « Éviter ». De plus, certains conseils sont libres à notre perception. Par exemple, « Buvez de l'eau, du thé ou du café avec peu ou pas de sucre ».

Quelle quantité est attribuable « à peu de sucres » ? Si les pommes de terre ne sont pas des légumes, que sont-elles ? Des féculents ? On ne le sait pas, car ces petits détails ne sont pas mentionnés. Bref, ce guide a ces points positifs, mais a aussi des points négatifs.

Ensuite, le fameux Guide alimentaire brésilien. Vous vous souvenez de ce guide alimentaire qui a reçu tant d'éloges ? Ce n'est pas étonnant qu'il en soit ainsi, car il met de l'avant la qualité des aliments, le plaisir de manger ainsi que la cuisine en famille. Adieu les portions et les groupes alimentaires! Le guide alimentaire brésilien a été créé

de cette façon, car, selon Extenso, des chercheurs ont observé que les populations les plus en santé sont celles qui prennent du temps pour préparer les repas et pour les manger. Ce sont celles qui se nourrissent avant tout d'aliments de base : fruits, légumes, légumineuses, riz, etc. Bref, voici les 10 conseils du Guide alimentaire brésilien:

1. Faites des aliments frais ou minimalement transformés la base de votre alimentation.
2. Utilisez l'huile, le beurre, le sucre et le sel en petite quantité pour assaisonner et cuisiner les aliments et créer des préparations culinaires.
3. Limitez la consommation d'aliments transformés.
4. Évitez la consommation d'aliments ultra-transformés.
5. Mangez à des heures régulières et avec attention, dans des endroits appropriés et, lorsque possible, en compagnie.
6. Faites votre épicerie dans les endroits qui offrent une grande variété d'aliments frais ou minimalement transformés.
7. Développez, exercez et partagez vos habiletés culinaires.
8. Planifiez votre temps pour que l'alimentation soit importante dans votre vie. Partagez les responsabilités liées à la préparation des repas avec les autres.
9. À l'extérieur, préférez des restaurants qui offrent des plats cuisinés sur place. Évitez les chaînes de restauration rapide.
10. Soyez critique à l'endroit des publicités et du marketing alimentaire.

Encore là, malgré ses belles qualités, il y a quelques points à améliorer. Pour bien comprendre chacun des points, il faut aller lire la documentation. De plus, il n'y a aucune image, alors que le visuel est très important, car il aide à se rappeler les messages véhiculés et le goût de bien manger. De plus, quelques spécifications devraient être ajoutées dans les recommandations. Par exemple, qu'est-ce qu'un aliment

transformé et qu'est-ce qu'un aliment ultra-transformé ? Quel endroit est approprié pour manger ? Comment être critique à l'endroit des publicités et du marketing alimentaire ? Bref, ce guide peut aider la population à avoir une alimentation plus saine, mais il faut quand même être en mesure de comprendre et de mettre en application ces conseils.

Les étiquettes nutritionnelles peuvent également nous aider à mettre en application les recommandations transmises par les guides alimentaires et peuvent aider à faire de bons choix à l'épicerie. En effet, en comparant deux produits, il est possible de déterminer quel est le choix le plus sain. Toute-

fois, ce peut parfois être complexe, c'est pourquoi, récemment, le gouvernement canadien a décidé de modifier l'étiquetage des aliments (yé !). Plusieurs changements vont graduellement apparaître d'ici 2021 afin de faciliter la prise de décision du consommateur. Les voici :

ORIGINAL

Valeur nutritive
Nutrition Facts
par 250 mL / Per 250 mL

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 110	
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g + trans / Trans 0 g	0 %
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium / Sodium 0 mg	0 %
Glucides / Carbohydrate 26 g	9 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 22 g	
Protéines / Protein 2 g	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	120 %
Calcium / Calcium	2 %
Fer / Iron	10 %

NOUVEAU

Valeur nutritive
Nutrition Facts
pour 1 tasse (250 mL)
Per 1 cup (250 mL)

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value*
Calories 110	
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g + trans / Trans 0 g	0 %
Glucides / Carbohydrate 26 g	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 22 g	22 %
Protéines / Protein 2 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 170 mg	10 %
Calcium 26 mg	2 %
Fer / Iron 0 mg	0 %

* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup
*5% or less is a little, 15% or more is a lot

La taille des calories a augmenté et ressort plus, soulignée par un trait épais.

La quantité en mg est indiquée.

Une nouvelle note complémentaire sur le % de la valeur quotidienne.

La portion ressort plus et est plus similaire sur les aliments semblables.

Les valeurs quotidiennes sont actualisées.

Un nouveau % de la valeur quotidienne des sucres totaux.

La liste des minéraux préoccupants pour la santé publique est actualisée.

La grosseur de la portion

Elle sera non seulement en plus gros caractère, mais aussi, elle sera semblable pour les aliments d'une même catégorie. En effet, pour bien comparer deux produits, on doit se baser sur une même grosseur de portion. Il sera donc plus facile de le faire comparativement à avant. De plus, pour les aliments emballés individuellement, le tableau de la valeur nutritive représentera exactement la portion dont il est question.

Les calories

Elles sont mises de l'avant grâce à

l'augmentation du caractère et du gros trait qui les souligne. Ce peut être une bonne comme une mauvaise chose. Dans l'optique que les calories sont utilisées pour contrôler l'obésité ce peut être une bonne chose, car cela peut aider les gens qui tentent de contrôler leur apport quotidien en calories. Toutefois, puisque ce chiffre est mis de l'avant, cela peut induire certaines personnes en erreur. Par exemple, on pourrait croire que les croustilles sont un choix de meilleure qualité nutritionnelle que les noix parce qu'elles sont moins caloriques, alors que c'est faux.

Les sucres totaux

Sur l'étiquette, on verra apparaître un % de la valeur quotidienne des sucres totaux. Les sucres totaux comprennent les sucres naturellement présents dans l'aliment et les sucres ajoutés. Il sera, par contre, difficile de faire la différence entre les deux. Pour avoir une idée d'où proviennent les sucres, il faudra surveiller la liste des ingrédients qui, elle aussi, sera modifiée (tous les sucres seront rassemblés sous un même terme). Ainsi, s'il est inscrit «sucre» dans la liste, cela voudra dire qu'il y a du sucre ajouté. Puis, tout dépendant d'où il se situe dans la liste soit au début ou à la fin, nous pourrons déduire s'il y a une plus ou moins grande partie des sucres totaux qui proviennent du sucre ajouté. Plus les produits contiennent du sucre ajouté, moins ils sont intéressants d'un point de vue nutritionnel.

Les vitamines et minéraux

La liste des vitamines et minéraux préoccupants est mise à jour. On dit au revoir aux vitamines A et C, car ces carences sont rares dans la population

de nos jours. Par contre, nous verrons apparaître le potassium, car la majorité des Canadiens ne consomment pas assez de ce nutriment. De plus, il joue un rôle important dans le maintien d'une saine tension artérielle. De très bonnes sources de potassium sont les légumineuses, les fruits, les légumes et les céréales à grains entiers. Toutefois, les fruits et les légumes frais n'ont pas de tableau de valeur nutritive. Il faut donc ne pas les oublier si nous désirons augmenter notre apport en potassium.

5% c'est peu, 15% c'est beaucoup

Voilà une chose que j'ignorais totalement avant d'entrer en nutrition. Et comme moi, une majorité de la population ignore cette notion. Le pourcentage de la valeur quotidienne indique les composantes (glucides, lipides, vitamines et minéraux) d'un aliment basé sur une diète de 2000 calories. Ainsi, en sachant que 5% c'est peu et que 15% c'est beaucoup, il sera plus facile d'interpréter l'apport quotidien à atteindre ou à ne pas dépasser.

Références :

Gouvernement du Canada. Modification à l'étiquetage des aliments [En ligne]
http://www.canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/label-etiquetage/changes-modifications-fra.php?_ga=1.76013269.1372174472.1481766165 (Page consultée le 7 janvier 2017)

Le nutritionniste urbain. Modifiez le guide alimentaire right now [En ligne]
<https://nutritionnisteurbain.ca/actualite/modifiez-guide-alimentaire-canadien-right-now/> (Page consultée le 7 janvier 2017)

Le nutritionniste urbain. L'étiquette sur vos aliments changera dans cinq ans [En ligne]
<https://nutritionnisteurbain.ca/actualite/letiquette-sur-vos-aliments-changera-dans-cinq-ans/> (Page consultée le 7 janvier 2017)

Jacques, Hélène. Notes de cours : Eau et Électrolytes. Nutrition fondamentale. Hiver 2016. Université Laval.
Extenso. Le guide alimentaire brésilien [En ligne]
<http://www.extenso.org/blogue/bresil-nouvelle-vision-du-guide-alimentaire/111/> (Page consultée le 7 janvier 2017)

Science & fourchette. Le guide alimentaire canadien : périmé [En ligne]
<http://sciencefourchette.com/guide-alimentaire-perime> (Page consultée le 7 janvier 2017)



Mettez fin au combat avec les aliments!

Ciblez le
problème,
renseignez-
vous et
demandez
de l'aide.

moisdelanutrition2017.ca

METTEZ FIN AU COMBAT AVEC LES ALIMENTS

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

Depuis quelques années, les diététistes du Canada organisent des activités tout au long du mois de mars pour éduquer la population par rapport à l'alimentation. En 2016, le thème de la campagne était faire de petits changements, un repas à la fois. Cette année, il s'agit de mettre fin au combat avec les aliments.

Se nourrir devrait être une activité plaisante et non une source de stress, de frustration et de confusion. En effet, nous mangeons généralement 3 fois par jour. Si chacun des repas était un enfer, la vie serait bien triste, longue et pénible ! C'est pourquoi il faut minimiser les sentiments négatifs en lien avec la nourriture. Il faut essayer de prendre chacun des repas comme étant une activité agréable.

Si vous faites partie des gens pour qui la nourriture est un combat, 3 étapes ont été établies afin de vous aider. La première étape est de cibler le problème, c'est-à-dire de déterminer ce qui est à l'origine du combat que vous entretenez avec la nourriture. La deuxième étape est de se renseigner auprès de sources crédibles. La troisième et dernière étape est de demander de l'aide à une diététiste, à votre famille ou vos amis afin de vous aider et de vous soutenir dans votre démarche.

Plusieurs problèmes peuvent être la source du combat que certains entretiennent chaque jour avec les aliments. Les diététistes du Canada ont ciblé 5 exemples courants. Chaque semaine du mois de mars, un exemple qui peut être à l'origine du combat avec les aliments sera traité afin de vous renseigner et de vous aider dans votre démarche vers un mode de vie plus sain. Voici les 5 exemples qui seront abordés et quelques trucs de diététistes pour vous aider :

Les modes alimentaires :

Hum ! Comment puis-je savoir à quels renseignements sur la nutrition me fier ?

- Méfiez-vous des produits qui prétendent «guérir» une longue liste de maladies. Il n'existe pas de remède universel.
- En tant que diététiste, les mots qui me mettent la puce à l'oreille et m'amènent à pousser un peu plus loin la recherche sont «détoxifier», «purifier», «cure» et «miracle».
- Posez-vous des questions! N'acceptez pas l'information sur la nutrition qu'on vous propose en ligne sans vérifier qui en est l'auteur ni confirmer

qu'elle repose sur des données scientifiques.

Les problèmes digestifs :

Pouah ! Qu'est-ce qui cause tous ces gaz ?

- Les problèmes digestifs sont aussi uniques que la personne qu'ils touchent. L'autodiagnostic, sans les soins et le soutien d'un diététiste, peut donner lieu à des restrictions en aliments et en nutriments inutiles. Ne vous privez pas de formidables aliments nutritifs pour rien!

Les mangeurs difficiles :

Argh ! Pourquoi tous les repas en famille sont-ils synonymes de chaos ?

- Veillez à ce que la période des repas demeure agréable! L'attitude que votre enfant adopte à l'égard de certains aliments peut être liée à l'ambiance dans laquelle ils lui ont été servis.
- Ne parlez pas des caprices alimentaires à table. Optez pour un ton de conversation léger.
- Prenez plaisir à goûter et découvrir de nouveaux aliments et, au fil du temps, vos enfants se mettront à imiter vos comportements. Vous avez plus d'influence que vous ne le croyez!

L'alimentation et le stress:

Au secours ! Pourquoi est-ce que je me tourne toujours vers les aliments quand je vis une période de stress?

- Au lieu de vous tourner vers les aliments réconfortants, combattez le stress en vous adonnant à une activité que vous aimez. Écoutez de la musique, faites une promenade, discutez avec un ami, faites de l'exercice, caressez votre animal de compagnie ou lisez un livre.
- La faim émotionnelle donne lieu à des fringales d'aliments gras ou sucrés, comme des croustilles ou des pâtisseries.
- Il est préférable de manger des aliments riches en nutriments qui nourrissent à la fois le corps et l'esprit. Optez pour des fruits, du yogourt, des crudités avec du hummus, des noix ou des craquelins aux grains entiers.

La prise en charge d'une maladie (ex : le diabète) :

Pfff... Comment puis-je prendre en charge mon diabète ?

- Les aliments sont l'une des composantes clés de la prise en charge du diabète. Par conséquent, le fait qu'une diététiste fasse

partie de votre équipe de soins vous aidera à atteindre vos objectifs de santé.

- Il n'existe pas d'approche simple qui présente un régime alimentaire convenant à tout le monde. Une diététiste peut travailler avec vous pour vous permettre d'atteindre vos objectifs personnels.
- Les portions qu'on nous sert lorsque nous mangeons à l'extérieur sont généralement plus grosses que ce dont nous avons besoin. Divisez votre repas et rapportez les restes à la maison pour les savourer plus tard ou partagez votre plat avec la personne qui vous accompagne.

Bref, en espérant que ces conseils puissent vous aider dans votre démarche contre le combat qui peut être entretenu avec certains aliments. Si vous désirez obtenir plus de soutien ou d'information, n'hésitez pas à contacter un(e) nutritionniste. Sur le site web de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec, il est possible de trouver un professionnel oeuvrant dans votre ville. Voilà le lien internet : <https://opdq.org/trouver-un-professionnel/>

Références :

Les diététistes du Canada. Le mois de la nutrition. [En ligne] <http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-Month/Nutrition-Month.aspx> (Page consultée le 28 janvier 2017)



ON RENCONTRE : MARIELLE LEDOUX

PAR : MARA HANNAN-DESJARDINS

ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Titulaire d'un baccalauréat en nutrition et en éducation physique, d'une maîtrise en physiologie de l'exercice et d'un doctorat en nutrition.

Marielle est, pour le moins qu'on puisse dire, une femme passionnée par l'alimentation et le sport. Elle est maintenant une professeure retraitée de l'Université de Montréal. Aussi, Marielle est l'auteure principale des livres «Nutrition, sport et performance». Elle souhaite partager ses connaissances avec le public, car plusieurs croyances peuvent être erronées dû au fait que tout le monde peut se considérer connaisseur dans le domaine.

Marielle sera aussi l'une de nos conférencières invitées lors de nos activités dans le cadre de mois de la Nutrition. Pour plus d'informations, suivez le BEN sur Facebook !

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

Q 1 : Pourquoi avoir étudié en nutrition et en kinésiologie?

Bien qu'issue d'un milieu de médecins, Marielle aimait mieux travailler avec des gens «en santé» et qui voulaient s'améliorer. Aussi, ayant fait de la compétition pendant son adolescence, faire du sport restait important à ses yeux. Deux raisons importantes ont marqué ces choix de carrière. La première étant que la nutrition et le sport étaient les meilleurs moyens pour prévenir les maladies chroniques. La deuxième étant qu'une bonne alimentation et un bon entraînement sont essentiels à la performance chez les sportifs et les athlètes.

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

Comme professeure, Marielle adorait travailler avec des jeunes qui étaient très intéressés par la nutrition sportive et qui voulaient toujours en apprendre plus sur le sujet. D'un autre côté, en tant que chercheuse, c'était de travailler avec des sportifs, des athlètes, des entraîneurs et tout le personnel qui les encadraient pour améliorer leur performance.

«C'est le fun de travailler avec des gens qui font tout pour améliorer leur situation et qui savent que chaque détail est important. J'adorais mettre tout le bagage acquis par le travail auprès de cette clientèle pour avoir toujours des exemples et des connaissances à jour et ainsi en faire profiter les étudiants tant dans mon enseignement et que dans ma recherche.»

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

La saine alimentation selon Marielle est très simple. Il suffit de manger un peu de tout pour ne manquer de rien, c'est-à-dire que manger une variété d'aliments qui permettra à l'organisme

de recevoir des nutriments diversifiés. Cela persiste, même en considérant les avancées de la recherche dans le domaine de la nutrition.

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

Lorsque j'ai posé cette question à Marielle, elle m'en a énuméré plusieurs ! Comme quoi domaine de la nutrition est toujours en constante évolution !

Parmi ceux-ci, il faudra continuer à mettre l'accent sur la prévention. Malheureusement, il y a eu beaucoup de coupures dans ce domaine au Québec ces dernières années... Il faudra donc essayer de faire plus avec moins ! Ensuite, un défi qui demeure d'actualité est de déjouer les nombreux mythes sur la nutrition qui sortent chaque jour. Il faudra que les nutritionnistes prennent plus de place dans le monde des médias et aident les gens à cibler les bonnes sources d'informations afin de ne pas tomber dans le panneau.

D'autres défis sont aussi à venir. D'un côté plus scientifique, il y aura la venue de la nutriginomique (science qui étudie comment nos gènes influencent la façon dont nous répondons à l'alimentation et vice-versa). Par conséquent, il faudra que les professionnels sachent comment interpréter les données et comment les utiliser, tout en considérant les enjeux éthiques ! Un autre défi sera de faire en sorte que bien manger soit accessible à tous à un coût raisonnable. Ce défi peut sembler énorme, mais de simples idées telles que les frigos communautaires, qui permettent de donner des aliments aux gens au lieu de les jeter à la poubelle, pourraient aider à résoudre ce problème. Cela permet aux gens de s'alimenter gratuitement tout en réduisant le gaspillage alimentaire.

SES TRUCS POUR ENTREtenir UNE RELATION PLUS Saine AVEC LA NOURRITURE

01

MANGER EN FAMILLE

Cela permet d'améliorer les relations entre les membres de la famille. Par conséquent, il y a des impacts positifs sur les comportements alimentaires, par exemple une consommation plus fréquente des déjeuners. Il y a moins de risques de développer un trouble alimentaire et moins de risque de surpoids et d'obésité.

02

AVOIR UN ÉQUILIBRE

Manger un peu de tout pour ne manquer de rien est un concept important dans une saine alimentation. «Manger un peu de tout» comprend aussi des aliments qui nous font plaisir. Il suffit d'avoir un bon équilibre dans son alimentation et dans l'activité physique, car bouger un peu tous les jours ne fera de mal à personne !

03

AVOIR L'ESPRIT OUVERT

Cette ouverture nous amène à essayer de cuisiner de nouvelles recettes et de nouveaux aliments. Ainsi, il est possible de découvrir de bons, voire très bons mets et de les intégrer à notre alimentation plus couramment.

SAUMON AU FOUR

PAR : MARIELLE LEDOUX

Ingrédients :

680 g de filets de saumon sans arêtes
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel & poivre, au goût
2 échalotes françaises, coupées en rondelles

Pour la sauce :

1/2 tasse de mayonnaise
1/3 de tasse de moutarde de Dijon
2 c. à soupe d'aneth frais, haché
1/2 c. à thé de zeste de citron frais

Accessoire :

Planche de cèdre trempée dans l'eau 2 heures et égouttée

Préparation :

1. Rincer le saumon à l'eau froide et l'éponger avec du papier absorbant. Badigeonner la peau généreusement d'huile d'olive. Si le filet est sans peau, badigeonner un des côtés avec de l'huile d'olive. Saler et poivrer le saumon des deux côtés, puis le poser sur la planche, côté peau ou côté huilé en dessous.
2. Combiner la mayonnaise, la moutarde, l'aneth et le zeste de citron. Fouetter pour mélanger, puis saler et poivrer au goût.
3. Préparer le gril pour une cuisson à chaleur indirecte et préchauffer à feu moyen vif.
4. Quand le gril est prêt, napper le filet de sauce et le placer sur la planche au centre de la grille chaude, loin de la chaleur. Fermer le couvercle et laisser cuire jusqu'à ce que le poisson soit prêt, de 20 à 30 min.
5. Pour vérifier la cuisson, insérer un thermomètre à viande à lecture instantanée dans le côté du filet de poisson. La température interne devrait être d'environ 57 °C (135 °F). On peut aussi insérer une mince broche métallique dans le filet pendant 20 s ; si elle en ressort très chaude, le poisson est cuit. Laisser le saumon sur la planche pour le servir avec quelques rondelles d'échalotes sur le dessus.

Rendement : 4 portions

Recette inspirée de : <http://www.recettes-bbq.com/recettes/mdg/saumon-sur-planche>



Photo : Creative Market - Foodie magazine

La nutrition à l'honneur
Mars 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., Simone Lemieux Dt.P. Ph.D. Thérèse Desrosiers
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
Site Web : www.ben.asso.ulaval.ca