



BULLETIN DU BEN

MARS 2018
LA NUTRITION À L'HONNEUR

À PROPOS

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.



ACTIONS & ENGAGEMENTS

Informier sur la saine alimentation.

Participer à plusieurs évènements 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.

Questions, commentaires ou prise de rendez-vous? Contactez-nous! Coordonnées à l'endos.



SOMMAIRE

06 S'ALIMENTER DE FAÇON DURABLE
Par Laurence Deslauriers

10 RECETTE - SOUPE AUX LÉGUMES
VIDE-FRIGO
Par Andrée-Anne Doyon tirée de
Trois fois par jour

12 DU VULGAIRE «MANGER-MOU» À LA
TEXTURE MODIFIÉE
Par Marie-Pier Poulin

16 MIEUX CONNAITRE L'INTOLÉRANCE
AU LACTOSE
Par Sarah Gaumont

22 RECETTE - SMOOTHIE À
L'ARGOUSIER
Par Sarah Gaumont

23 L'IMAGE CORPORELLE
Par Laurie Pépin & Andrée-Anne
Doyon

28 UN GOÛT DU QUÉBEC - FAUNE ET
FLORE COMESTIBLES
Par Annie-Pier Mercier



MOT DE LA RÉDACTRICE

Le Mois de la nutrition est enfin arrivé! Le thème cette année est le pouvoir des aliments. On énumère entre autres les pouvoirs de rassembler, de découvrir et de nourrir. Un thème important qui traduit bien ce que les nutritionnistes tentent de véhiculer au quotidien. Restez à l'affut des activités que le BEN organise tout au long du mois.

Ce mois-ci, plusieurs aspects de la nutrition sont discutés à travers les articles. Un portrait est tracé de l'alimentation durable qui est

de plus en plus populaire. Une soupe anti-gaspillage se trouve à la suite. Ensuite, l'univers des textures modifiées est exploré. On vous présente également l'intolérance au lactose qui touche une proportion de la population québécoise. Suite à cet article, un *smoothie* sans lactose vous est proposé. Aussi, l'image corporelle et son impact sur la vie vous sont présentés.

Pour finir, la chronique Un goût du Québec décrit ce qui se mange dans notre environnement immédiat.

Bonne lecture!



Annie-Pier Mercier
VP aux publications

S'ALIMENTER DE FAÇON PLUS DURABLE

PAR LAURENCE DESLAURIERS
ÉTUDIANTE EN 3^E ANNÉE

Adopter de petits gestes au quotidien liés à l'alimentation plus durable permet de faire un pas de plus afin d'offrir une planète en santé aux générations futures.



L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) estime que d'ici 2050, il y aura plus de 9 milliards d'êtres humains sur la Terre. Cela signifie que la production de nourriture devra être augmentée de 60%. Compte tenu des impacts environnementaux liés à l'alimentation, il est important d'adopter dès maintenant des habitudes alimentaires plus durables si l'on veut que les générations futures soient en mesure de bien se nourrir. En plus de la composante environnementale, il ne faut pas oublier que le concept de durabilité (on y réfère parfois sous le terme «développement durable») implique aussi des composantes sociales et économiques. C'est pourquoi la FAO définit les régimes alimentaires durables comme des régimes « ayant de faibles conséquences sur l'environnement, qui contribuent à la sécurité alimentaire et nutritionnelle ainsi qu'à une vie saine pour les générations actuelles et futures. Les régimes alimentaires durables contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les

écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines ».

Dans cet article, vous trouverez plusieurs trucs pour vous aider à rendre votre alimentation plus durable. Il est important de garder en tête que chaque action compte et que la somme de nos gestes individuels a un impact significatif au final. De plus, en tant que mangeur/consommateur, nous pouvons également influencer la demande auprès des commerces alimentaires et restaurateurs par nos comportements d'achat. Sans plus tarder, voici une liste de quelques trucs pour s'alimenter de façon plus durable !

1. MANGER MOINS DE VIANDE ET PLUS DE PRODUITS VÉGÉTAUX

Entre autres, car la production animale contribue à l'émission de gaz à effet de serre et nécessite



l'utilisation de grandes quantités d'eau.

2. RÉDUIRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Ranger les aliments de façon adéquate, planifier ses repas et utiliser ses restes peuvent être de bonnes façons de diminuer le gaspillage à la maison.

3. MANGER LOCAL AU FIL DES SAISONS

Les aliments que vous consommerez feront ainsi moins de kilométrage pour se rendre à votre assiette. Cela réduit donc les gaz à effet de serre émis lors du transport. La durabilité est encore plus encouragée lorsque nous choisissons différents aliments locaux lors des saisons où ils sont plus abondants (p.ex. la production de fraises locales en été nécessite moins d'énergie que la production de fraises locales en serre, hors-saison). Manger local permet également d'encourager l'économie locale et peut favoriser la création d'emplois dans le secteur agro-alimentaire dans une région.

4. CHOISIR DES POISSONS ISSUS DE LA PÊCHE DURABLE

Par exemple le maquereau, l'omble chevalier ou la truite arc-en-ciel.

5. ACHETER SES PRODUITS EN VRAC PLUTÔT QU'EMBALLÉS

Vous pourrez ainsi diminuer la quantité de déchets que vous produisez.

6. CHOISIR DES ALIMENTS BIOLOGIQUES OU ISSUS D'UNE AGRICULTURE DURABLE

Ils sont cultivés sans engrais chimiques ni pesticides. Recherchez par exemple les logos : Écocert Canada, Bio Québec et Biologique Canada. Par ailleurs, plusieurs petits producteurs n'ont pas nécessairement encore les ressources pour satisfaire toutes les exigences d'une certification biologique, mais pratiquent tout de même une agriculture utilisant un minimum d'intrants chimiques/pesticides industriels. Attention toutefois: acheter un aliment biologique qui a été produit très loin (ayant parcouru plus de kilomètres de la ferme à l'assiette) peut parfois s'avérer moins durable que d'acheter un aliment

local qui ne serait pas certifié biologique.

7. CHOISIR DES ALIMENTS ISSUS DU COMMERCE ÉQUITABLE

Cela permet entre autres d'assurer une rémunération plus juste pour les petits producteurs des pays en développement, ce qui soutient à la fois les aspects économiques et sociaux du développement durable. Recherchez les logos tels que : Fairtrade, Ecocert, Fair for life.

8. MANGER MOINS DE PRODUITS TRANSFORMÉS

Ils peuvent avoir un impact environnemental considérable (emballage, énergie et eau consommées pour les procédés de transformation), alors que leur valeur nutritive est généralement faible.

N'oubliez pas que les conseils mentionnés ci-haut ne sont qu'un aperçu de tout ce que vous pouvez faire pour manger de façon plus durable. Si vous êtes intéressés, je vous recommande fortement le livre *Sauver la planète une bouchée à la fois* de Bernard Lavallée, un incontournable quand on parle de nutrition et d'alimentation durable.

Bonne lecture !

Références :

Équiterre. *L'éthique derrière l'étiquette* [En ligne] http://equiterre.org/sites/fichiers/divers/depliant_letiquette_derriere_letiquette.pdf (Page consultée le 28 janvier 2018)

FAO. *Recommandations alimentaires et durabilité* [En ligne] <http://www.fao.org/nutrition/education-nutritionnelle/food-dietary-guidelines/background/sustainable-dietary-guidelines/fr/> (Page consultée le 28 janvier 2018)

IGA. *L'alimentation durable : ces gestes qui font une différence* [En ligne]. <https://blogue.iga.net/l'alimentation-durable-gestes-difference/> (Page consultée le 28 janvier 2018)

Passeport santé. *Environnement : 9 conseils pour manger responsable* [En ligne] <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=9-conseils-manger-responsable> (Page consultée le 28 janvier 2018)

Seafood watch. *Seafood recommendations* [En ligne] <http://www.seafoodwatch.org/seafood-recommendations> (Page consultée le 28 janvier 2018)



SOUPE AUX LÉGUMES VIDE-FRIGO

PROPOSÉE PAR ANDRÉE-ANNE DOYON
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

INGRÉDIENTS

30 ml (2 c. à soupe) huile végétale, pour la cuisson
1 oignon jaune, haché finement
Sel et poivre, au goût
4 gousses d'ail, hachées finement
15 ml (1 c. à soupe) de poudre de cari
10 ml (2 c. à thé) d'épices au choix (curcuma, cardamome, cumin, etc.)
2 L (8 tasses) de légumes au choix, coupés en rondelles ou en quartiers (courgettes, carottes, pommes de terre céleri, rutabaga, tomates en dés, chou, tige de brocoli, etc.)
2L (8 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium
250 ml (1 tasse) de céréales au choix quinoa, riz à grain long, orge perlé rincé
Herbes fraîches au choix (persil, coriandre, menthe, ciboulette, etc.) pour servir

PRÉPARATION

1. Dans un chaudron, faire chauffer l'huile végétale, puis attendrir l'oignon pendant 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit translucide. Assaisonner.
2. Ajouter l'ail et les épices, puis poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.
3. Ajouter les légumes, le bouillon et le quinoa. Assaisonner, puis laisser mijoter pendant 20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes et la céréale soient cuits. Rectifier l'assaisonnement au besoin, puis servir avec les herbes fraîches.

Recette tirée de Trois fois par jour: Soupe aux légumes vide-frigo [En ligne] <http://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/soupes-potages/soupe-aux-legumes-vid-frigo-> (Page consultée le 6 février 2018)

DU VULGAIRE «MANGER-MOU» À LA TEXTURE MODIFIÉE

PAR MARIE-PIER POULIN
ÉTUDIANTE EN 3^E ANNÉE

Aliments à texture modifiée : Aliments à usage diététique spécial destinés aux personnes éprouvant des difficultés à avaler (dysphagie).



Pour plusieurs, la simple pensée de vieillir en institution s'accompagne d'une profonde crainte de devoir se nourrir de ce fameux «manger-mou» d'hôpital. Dans l'imaginaire collectif, la nourriture d'hôpital s'apparente à une bouillie aux teintes douteuses de beige qui goûte à la fois mauvais et rien du tout. Jadis, cette description aurait pu être exacte. Toutefois, avec l'avancement des nouvelles technologies et les multiples recherches menées dans les dernières années pour développer des produits qui allient bon goût et texture adéquate pour le consommateur, la nourriture purée n'est plus ce qu'elle était. Contrairement aux apparences, il y a toute une complexité, voire tout un monde, derrière la nourriture à texture modifiée. De plus, elle s'adresse à une clientèle particulière : la clientèle dysphagique. Démystifions un peu les problèmes qui amènent le besoin de modifier la texture de l'alimentation et les principes de base de l'adaptation de texture.

LA DYSPHAGIE EN BREF

Mais qu'est-ce que la dysphagie ? La dysphagie est la difficulté à avaler qui s'applique aux solides et également aux liquides. Chez la personne dysphagique, manger et/ou boire devient non sécuritaire en raison des risques d'étouffement accrus, et s'alimenter devient difficile, inquiétant, voire même douloureux. Si vous avez des doutes pour vous-mêmes ou pour l'un de vos proches, pensez à consulter un professionnel qui saura vous guider dans la procédure à suivre pour augmenter votre confort et votre sécurité.

Visitez le site suivant : <http://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/expertise-et-partenariat/le-centre-dexcellence-sur-le-veillissement-de-quebec-cevq/soins/dysphagie>

Au Québec, la dysphagie touche environ 10 % des personnes âgées demeurant à leur domicile et peut atteindre jusqu'à 60 % de la clientèle hébergée en centre de soins de longue durée (1) . Les troubles de la déglutition, c'est-à-dire à avaler, ne sont pas uniquement le lot

des aînés. Ils peuvent être présents chez des victimes d'AVC et chez les individus ayant subi un traumatisme crânien. Pour ces personnes aux prises avec la dysphagie, l'adaptation de la texture des aliments est préconisée pour rendre l'acte de manger plus facile et agréable. Il est alors question de nourriture purée, de nourriture hachée et de liquides épaissis par exemple. Tout dépendamment de la complexité de la dysphagie, la texture sera adaptée à différents niveaux.

LA TEXTURE PURÉE

L'une des textures les plus étudiées et développée par les étudiants au baccalauréat en nutrition à l'Université Laval est la texture purée. Il ne suffit pas que de mettre une lasagne dans le mélangeur jusqu'à ce que ce soit mou et lisse pour développer une purée sécuritaire! La purée se doit de respecter plusieurs critères de consistance et de texture. Elle doit être liquide, mais pas trop liquide ; elle doit être assez collante pour se tenir sur la cuillère, sans l'être trop une fois en bouche; elle doit être absolument homogène; elle doit conserver une texture adéquate, même avec la chaleur de la bouche; et beaucoup plus encore. Évidemment, la plupart des centres de santé sont bien équipés pour répondre aux besoins de l'adaptation de texture. Mais qu'en est-il des particuliers ? Comme mentionné précédemment, bon nombre de personnes dysphagiques ne sont pas en institution. Pour cette population, jongler avec tous les critères d'une purée sécuritaire peut représenter un véritable casse-tête. L'alimentation purée peut rapidement devenir monotone. C'est pourquoi des professeures impliquées, en collaboration avec les étudiants en nutrition à l'Université Laval, ont mis sur pieds le site web : Purée que c'est bon !

Site <http://pureequecestbon.fsa.ulaval.ca>

Un site web qui recueille les meilleures recettes à texture modifiée développées par les étudiants lors de projets scolaires. Près de 80 recettes incluant des déjeuners, des viandes, des légumes d'accompagnement et des desserts, entre autres,

sont expliquées précisément pour faciliter le plus possible la tâche. Par exemple, une recette de poulet à la parmigiana version purée et une recette de rôtie de pain également en version purée s’y retrouvent. Ces recettes sont conçues spécialement pour qu’elles soient réalisables dans le contexte d’une cuisine domestique, puisqu’elles sont destinées à aider les personnes dysphagiques qui doivent composer avec la modification de texture au quotidien. La vocation de ce site est également d’augmenter la variété de l’alimentation de cette population. L’alimentation n’a pas à être monotone, que ce soit en texture régulière ou en texture purée ! Des ressources comme celles-ci donnent un coup de pouce pour que l’acte de manger soit des plus agréables et satisfaisants.

Bien que la dysphagie soit une condition complexe, le développement de nourriture à texture modifiée en plein essor laisse présager

que l’alimentation en texture purée ne peut que continuer à s’améliorer à l’avenir. À cet effet, des purées formées, donc qui peuvent être moulées et qui conservent leur forme dans l’assiette, sont une innovation récente. L’alimentation pour personnes dysphagiques ne cesse d’évoluer en termes de goût, de texture et sans oublier en matière de présentation visuelle, et ce n’est que le début. L’humain mange d’abord avec ses yeux et la production de purées visuellement plus appétissantes est un pas de géant pour favoriser le plaisir de manger !

Référence

(1) Ordre professionnel des diététistes du Québec. (2007) Consultation publique sur les conditions de vie des personnes âgées : un enjeu de société, une responsabilité qui nous interpelle tous (Mémoire de l’Ordre professionnel des diététistes du Québec). [PDF] https://www.opdq.org/wp-content/uploads/2013/08/OPDQ_MemoireConditionVieAines_2007.pdf (Page consultée le



MIEUX CONNAITRE L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE

PAR SARAH GAUMOND
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

Apprenez-en plus sur le mécanisme de l'intolérance au lactose, les symptômes, la prévalence dans le monde et les aliments qui sont tolérés, ceux à avoir à l'oeil et ceux qui devraient être pris avec un supplément de lactase.

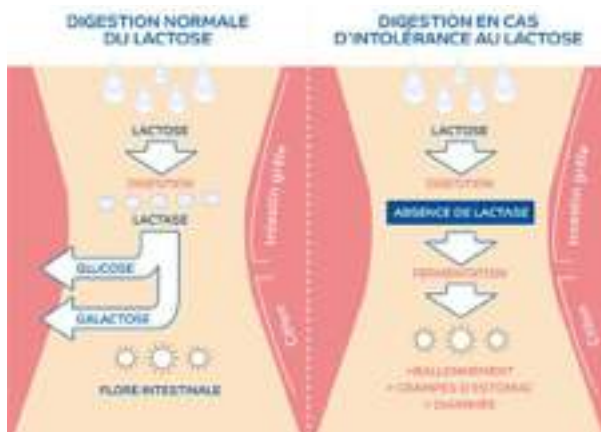


Intolérance au lactose, allergie au lait, alactasie, allergie aux protéines de lait de vache (APVL) sont tous des termes qu'on entend lorsqu'une personne a de la difficulté à consommer les produits laitiers. Par contre, il ne faut pas mettre tous ces termes dans le même panier. En fait, nous pouvons classer ces termes dans deux catégories: l'allergie au lait et l'intolérance au lactose. Dans le texte qui suit, nous démystifierons la différence entre l'allergie au lait ainsi que l'intolérance au lactose.

ALLERGIE AU LAIT

De prime abord, une allergie se produit lorsque le système immunitaire réagit, avec ses anticorps, contre un élément qui normalement ne cause pas de tort à l'être humain. Donc, l'allergie au lait, aussi appelé allergie aux protéines de lait de vache (APVL), se traduit lorsque le système immunitaire ne reconnaît pas comme normale cette protéine du lait et provoque donc des réactions de défense comme des symptômes cutanés, respiratoires et parfois cardio-vasculaires ou encore des réactions impliquant le système digestif. Il faut faire extrêmement attention avec cette allergie, qui est une des plus courantes surtout chez l'enfant, car les personnes qui en souffrent doivent absolument cesser de consommer des produits laitiers et des aliments qui contiennent des protéines du lait. Tout dépendant du degré de l'allergie, celle-ci peut être grave. Heureusement, la majorité des allergies au lait chez le jeune enfant disparaissent vers l'âge de 18 mois.

L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE



<https://fr.medipedia.be/intolerance-lactose/symptomes/quels-sont-les-symptomes-de-lintolerance-au-lactose>

Pour ce qui est de l'intolérance au lactose, aussi appelé alactasie, celle-ci n'implique pas les protéines et le système immunitaire comme l'allergie. L'intolérance se traduit plutôt par un manque total (extrêmement rare) ou une diminution avec l'âge de la capacité à synthétiser de la lactase, une enzyme produite dans l'intestin grêle qui digère le sucre naturellement présent dans le lait et la plupart des produits laitiers: le lactose. Lorsque la digestion du lactose se fait adéquatement par la lactase, celle-ci scinde le lactose en deux sucres simples (glucose et galactose) pour qu'ils puissent être absorbés dans l'organisme. Au contraire, lors d'une intolérance au lactose, ce sucre ne peut pas être digéré au niveau de l'intestin grêle, car il y a un manque de lactase. Ainsi, il continue son chemin jusqu'au côlon (gros intestin) où il est fermenté par les bactéries. C'est donc de là que proviennent les divers inconforts liés à cette intolérance : ballonnements, flatulences, douleurs abdominales, diarrhées ou constipation, etc.

Les malaises liés à l'intolérance au lactose diffèrent de personne en personne. Généralement, même les personnes avec les plus sévères intolérances peuvent tout de même consommer une petite quantité de lactose sans en ressentir les symptômes. Il est extrêmement rare qu'il y ait un manque de lactase complet à la naissance. En fait, quand un bébé naît, son niveau de lactase est au maximum pour pouvoir digérer le lait de sa mère. Puis, quand l'allaitement se termine, il est normal chez tout mammifère que les quantités de lactase diminuent et que cette diminution se poursuive avec l'âge. Par contre, au cours de l'évolution de l'espèce humaine, il y a eu des mutations génétiques chez certaines ethnies et populations faisant en sorte que, dans leur cas, la lactase est, chez la plupart des individus, maintenue toute la vie à des niveaux suffisamment élevés pour bien digérer le lait et les produits laitiers. Dans d'autres populations, l'intolérance au lactose est très répandue, surtout chez les adultes (voir la figure ci-après). Dans toutes les populations, l'intolérance au lactose chez les moins de 3 ans est presque inexistante, à part pour ceux qui sont touchés

pour une déficience secondaire temporaire causée par une infection (par exemple: gastro-entérite). Cependant, nous ne rentrerons pas dans les détails de cette intolérance secondaire.



<http://anthropology.ua.edu/blogs/ant475/2013/10/07/obesity-diabetes-and-lactose-tolerance-a-summary-of-human-nutritional-evolution/lactose-intolerance/>

LES ÉLÉMENTS NUTRITIFS À SURVEILLER

Autant pour l'allergie au lait que pour l'intolérance au lactose, les personnes atteintes ont tendance à couper TOUS les produits laitiers de leur alimentation, y compris le lait. Pour l'allergie, il est

tout à fait indiqué de le faire pour ne pas risquer de réactions potentiellement graves du système immunitaire. En ce qui concerne l'intolérance au lactose, il est très souvent possible de continuer à consommer certains aliments laitiers. En plus d'être une excellente boisson pour s'hydrater, le lait est très nutritif. En effet, il est une bonne source de glucides, protéines, lipides, ainsi que de calcium, phosphore, potassium et des vitamines A, B2, B12 et D. Lorsque les produits laitiers sont coupés de votre alimentation, il y a de très fortes chances que la vitamine A, la vitamine D et le calcium se fassent rares dans l'organisme. Pour ne pas manquer de ces importants éléments nutritifs, on peut se tourner vers les alternatives que sont les produits laitiers spécialement formulés sans lactose, comme les yogourts, fromages et lait sans lactose maintenant en vogue dans les supermarchés du coin. Il existe aussi de très belles alternatives végétales au lait animal, comme la boisson de soya enrichie. À noter par contre que les boissons d'amande et de riz ne contiennent pas suffisamment de protéines pour être de bons substituts au lait de vache. Enfin, il existe des comprimés ou des préparations



liquides (gouttes) de lactase en vente libre dans les pharmacies. Il y en a qui sont à prendre avant le repas (comprimés) ou à mélanger au lait liquide à l'avance pour que le lactose soit prédigéré au complet (gouttes). Ces alternatives sont pratiques à trainer avec soi dans des sorties.

SEUIL DE TOLÉRANCE AU LACTOSE

Chez les intolérants au lactose, le seuil de tolérance diffère d'une personne à une autre. Comme on peut observer dans le tableau plus bas, les fromages (surtout ceux à pâte dure) sont souvent les produits laitiers les plus faciles à digérer avec leur bas taux de lactose. Pour une meilleure tolérance, il y a quelques trucs que je peux vous donner. Par exemple, un verre de lait après ou pendant un repas est généralement bien toléré chez les personnes intolérantes. Il est à noter que la quantité de lait peut toujours varier selon la tolérance individuelle. Certaines personnes ne peuvent ressentir presque aucun symptôme, car la digestion du lactose est étendue dans le temps à comparer à un verre de lait seul en collation qui crée une trop grosse charge de lactose en peu de temps. Il en résulte une digestion incomplète du lactose et les malaises comme les flatulences se font ressentir. Donc, de petites quantités tout au long de la journée, en plus de les accompagner d'autres aliments dans votre alimentation, sont bien mieux tolérées par l'organisme. Par ailleurs, les yogourts contiennent une bonne quantité de

lactose, mais ils peuvent être bien tolérés, car ils contiennent des enzymes bactériennes qui prédigèrent le lactose (lactase microbienne). Dans le tableau qui suit, on peut trouver différents aliments ainsi que leur teneur moyenne en lactose.

Quelle quantité de lactose peut-on consommer alors? Évidemment, comme vous vous en doutez, tout est dans la modération et il faut se tester soi-même pour connaître son propre seuil de tolérance. Les personnes qui coupent les produits laitiers seront plus à risque d'apports insuffisants en calcium et en vitamine D et possiblement d'impacts négatifs sur la santé osseuse s'ils continuent à éviter ces aliments à long terme. Par ailleurs, selon des données encore expérimentales, on peut adapter les bactéries de notre côlon à métaboliser le lactose. En effet, il suffit d'en prendre graduellement chaque jour et il se pourrait que vous ayez une diminution de symptômes liés à l'intolérance au lactose. Ce que rapportent certaines recherches, c'est que pour éviter cela, il suffit donc de prendre régulièrement des petites portions individuelles de lait au repas. Il est estimé qu'environ 12 g de lactose pris avec d'autres aliments peut être bien toléré chez la plupart des individus intolérants. Puisqu'une bonne partie des produits laitiers peut être bien tolérée sans effets secondaires, il ne vaut donc pas la peine de mettre de côté ces aliments.

Aliments	Teneur moyenne en lactose (g)
Lait (1 tasse)	11-13
Yogourt (1 tasse)	5-17
Crème sure (½ tasse)	4-5
Crème glacée (1 tasse)	6-7
Fromage frais (cottage, <u>Minigo</u>) (60 g)	2-3
Cheddar (50 g)	0,12
Mozzarella (50 g)	1,3
Margarine avec lactosérum (¼ tasse)	2 et +

	Aliments sans lactose	Aliments à avoir à l'œil	Aliments à prendre avec un supplément de lactase au besoin
Produits laitiers et substituts	Boissons substituts de lait : soya (le plus complet), amande, riz avoine et coco	Margarine ordinaire (seulement si grosse quantité)	Fromages à tartiner, sauces et trempettes au fromage ou yogourt, tzatziki
Viandes et substituts	Tofu	-	Viandes transformées qui peuvent contenir du lactose
Fruits et légumes	Jus d'orange enrichi en calcium et vitamine D	-	Pomme de terre en poudre (sachet)
Produits céréaliers	Pains (tous)	Raviolis, tortellinis, et autres pâtes farcies	Pâtisseries
Aliments prêts-à-manger	Gâteau des anges	Sachet de sauce et de soupe	Pizza
Autres aliments	Gulmauvos	Desserts commerciaux	Chocolats au lait

d'amande, de riz, d'avoine ou de coco pour des recettes sucrées. Je vous conseille également de diminuer le sucre si vous remplacer le lait par une boisson substitut. Bouillon de légumes pour des recettes plus salées.

Crème : Boisson végétale substitut du lait, crème de soya (Belsoy), margarine sans lactose, huile végétale, substitut de crème du commerce (Nutriwhip).

Fromage : Fromage sans lactose, fromage de noix ou fromage de soya

Yogourt : Yogourt sans lactose, substitut de yogourt à base de soya ou d'amande, tofu soyeux.

LES ALIMENTS TOLÉRÉS, CEUX À AVOIR À L'ŒIL ET CEUX QUI DEVRAIENT ÊTRE PRIS AVEC UN SUPPLÉMENT DE LACTASE

Voici une petite liste de quelques aliments bien tolérés, et ceux pour lesquels les intolérants au lactose auront peut-être besoin d'un comprimé de lactase pour éviter de se priver.

*Vous trouverez une liste complète d'aliments dans le livre Sans lactose : 21 jours de Menus.

À GO, ON SUBSTITUE!

Trouver des recettes sans lactose semble être une tâche ardue? Ne vous inquiétez pas, j'ai la solution pour vous! En fait, il suffit de trouver des substitutions à vos produits laitiers. Donc, peu importe la recette que vous avez devant vous, vous n'avez qu'à remplacer son aliment substitut et le tour est joué! En voici quelques exemples :

Lait régulier : Lait sans lactose, boisson de soya,

Crème glacée : Sorbet à base de fruits, smoothies glacés

Notez bien qu'il faut choisir le substitut qui se marie le mieux à notre recette.

Référence

Dennis Savaiano, Ph. D. L'intolérance au lactose : dernières avancées et la place des produits laitiers [En ligne] https://www.savoirlaitier.ca/formation-continue/l-intolerance-au-lactose-dernieres-avancees-et-la-place-des-produits-laitiers?utm_campaign=371071_Nutrinouvelles_d%C3%A9cembre_2017_FR&utm_medium=email&utm_source=Nutri_Nouvelles-All_Users (Page consultée le 1 février 2018)

LALANCETTE, Marie-France (2015). Sans lactose : 21 jours de menus. Montréal, Québec : Modus vivendi.



SMOOTHIE À L'ARGOUSIER

PAR SARAH GAUMOND
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) Baies d'argousier*
125 ml (½ tasse) Framboises
125 ml (½ tasse) Yogourt à la vanille (ou nature)
125 ml (½ tasse) Boisson de soya (ou amande, riz, etc.) enrichie nature
125 ml (½ tasse) Jus d'orange enrichi de calcium
5 ml (1 c. à thé) Graines de chia (facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans un mélangeur, ajouter tous les ingrédients et les réduire en purée lisse.
2. Verser la préparation dans un verre.
3. Déguster!

*Baies d'argousier : Ces baies possèdent un goût unique acidulé ainsi qu'une teneur en vitamines très intéressante. « Sa concentration en vitamine C est 30 fois supérieure à celle de l'orange. Sa teneur en vitamine E est plus élevée que celle du blé ou du soya, elle en est d'ailleurs une importante source, de même que de certains autres antioxydants », indique Christina Ratti, ingénieure chimique à l'Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF) de l'Université Laval. Il s'agit de petits fruits qui ne se retrouvent pas nécessairement en épicerie. Elles sont cultivées au Québec et ses producteurs peuvent être trouvés grâce à l'association des producteurs d'argousier du Québec (APAQ). Le plus près de Québec, il y a la Ferme Nicole à Sainte-Anne-de-Beaupré et L'argousier 100 façons à Saint-Gervais. Il ne serait pas surprenant de les voir dans les marchés de public cet été, au Vieux-Port et peut-être aussi à Sainte-Foy, mais c'est à vérifier.

<http://www.argousier.qc.ca/fra/association/liste-des-producteurs.asp>

*ASTUCE

Cette recette ne peut pas être plus simple! Avec la même quantité pour tous les ingrédients, elle est parfaite pour ceux qui adorent les recettes rapides, savoureuses et sans lactose.

Les petits fruits peuvent être changés au gré des saisons et de vos humeurs. Ils peuvent aussi bien être frais ou congelés.

L'IMAGE CORPORELLE

PAR LAURIE PÉPIN & ANDRÉE-ANNE DOYON
ÉTUDIANTES EN 2^E ANNÉE

« Dans notre société, le corps est perçu comme quelque chose qu'il faut contrôler et façonner pour correspondre à des standards de beauté hautement valorisés. Le fait de s'accepter tel que l'on est va à contre-courant de la norme! »

Équilibre (1)



Dans une ère où la minceur et le poids peuvent définir les individus, tant à leurs yeux qu'aux yeux des autres, l'image corporelle « idéale » répandue dans les médias peut être perçue comme étant un modèle standard à atteindre. Ce phénomène est si présent qu'il peut dorénavant dicter nos styles de vie, notre façon de s'alimenter et bien plus encore.

L'image corporelle se construit à partir de ce qu'une personne perçoit de son corps, mais également de ce qu'elle croit que les autres perçoivent d'elle. Cette perception inclut les pensées, les jugements, les émotions et les sensations à l'égard de son corps. Elle se forge à partir des messages véhiculés par l'entourage ainsi que du contexte socioculturel (2). La définition de la beauté diffère selon les différentes cultures ; une peau très pâle et la minceur peuvent être valorisées dans l'une tandis que dans l'autre, c'est plutôt le teint foncé et les courbes qui le sont, par exemple. De plus, au-delà des standards culturels, chaque individu possède ses propres goûts définissant son modèle de beauté. Les critères de l'image corporelle sont donc uniques à chacun.

La société dans laquelle nous vivons actuellement nous impose malheureusement des standards, entre autres par la propagation de modèles de beauté qui prônent la minceur et la musculation sur les réseaux sociaux et sur le web, pour n'en nommer que quelques-uns. Selon des statistiques de l'organisme Équilibre, « même si la majorité des jeunes Québécois du secondaire présente un

poids normal ou inférieur à la normale, on estime qu'environ 50 % d'entre eux sont insatisfaits de leur apparence corporelle » (Équilibre, 2013). En général, les filles désirent une silhouette plus mince alors que les garçons, eux, désirent une silhouette plus forte. Ces préoccupations, qui sont présentes chez tous les différents groupes d'âge, mais plus particulièrement chez les femmes, peuvent amener des comportements alimentaires néfastes pour la santé des individus à court et à long terme. Le recours à des diètes parfois très restrictives et la pratique d'activité physique intense en sont des exemples.

Une solution rapide qui est souvent employée par ceux qui sont insatisfaits de leur image corporelle et qui désirent répondre aux standards de beauté est la perte de poids rapide. Ainsi, dans cette optique certains adhèrent à des régimes alimentaires drastiques. Cependant, cette solution n'est pas à privilégier puisque dans 95% des cas, après 5 ans, les gens ont retrouvé ou dépassé leur poids initial (3). En effet, s'engager dans un régime alimentaire très restrictif peut aussi signifier s'engager dans un cercle vicieux. Au départ, on peut parfois observer une perte de poids rapide et importante. Cependant, la plupart du temps, celle-ci résulte simplement d'une perte d'eau et de muscles. Ensuite, puisque la restriction est trop sévère, il s'ensuit généralement un épisode de perte de contrôle où la personne ingère une grande quantité de nourriture et où le poids est repris, entraînant un sentiment d'échec. Ces régimes s'avèrent donc très difficiles psychologiquement,



en plus de comporter plusieurs risques pour la santé. Par exemple, ces régimes augmentent le risque de souffrir de carences nutritionnelles (protéines, lipides, calories, vitamines, minéraux, etc.), d'anémie, d'ostéoporose et de déshydratation, pour ne nommer que ceux-ci. De plus, il a été démontré que les jeunes qui adhèrent à des régimes alimentaires ont plus de chances de souffrir d'embonpoint plus tard dans leur vie (4). Bref, la clé du succès pour perdre du poids ou pour être en santé à long terme est de manger sainement, c'est-à-dire de façon variée et équilibrée, combiné à de l'activité physique. Il faut cesser de s'interdire certains aliments et de soucier des calories. L'important est d'éprouver du plaisir en mangeant tout en écoutant ses signaux de faim et de satiété!

L'insatisfaction liée à l'image corporelle peut également conduire à une pratique excessive d'activités physiques dans l'optique de perdre ou de contrôler son poids. Le surentraînement peut augmenter les chances de développer des blessures

physiques, plus particulièrement lorsque celui-ci est combiné à un régime trop restrictif dans lequel les apports en nutriments essentiels pour l'entraînement et la récupération sont inadéquats. On sait également que le fait de pratiquer de façon trop intensive l'entraînement pour des raisons esthétiques peut conduire plus rapidement à l'abandon, surtout lorsque les résultats souhaités n'apparaissent pas assez rapidement. Pour un individu insatisfait de son image corporelle, les motivations liées à la pratique d'activités physiques sont majoritairement centrées sur la perte de poids. Ainsi, l'entraînement est dénudé de plaisir et contraignant, ce qui fait en sorte qu'il ne sera pas suivi à long terme. À l'inverse, un individu qui s'entraîne dans le plaisir en écoutant son corps risque davantage de garder ses bonnes habitudes, d'éviter les blessures et donc de voir des effets positifs à long terme sur sa santé physique, mais également sur sa santé mentale. S'entraîner est avant tout synonyme de bien-être et c'est en adoptant un plan d'entraînement sain, équilibré et réaliste qu'il est possible de l'atteindre.

Au final, la personne qui est insatisfaite de son image corporelle et qui s'adonne à un régime trop restrictif ou à une pratique d'activité physique trop intense a peu de chances d'atteindre ses objectifs et de les conserver à long terme. Il ne faut pas oublier que le poids et l'image corporelle ne sont pas les seuls indicateurs de santé. En effet, bien que le poids soit en partie déterminé par la pratique d'activité physique et par l'alimentation, d'autres facteurs peuvent aussi l'influencer, tels que l'âge, la génétique, les médicaments, le sommeil, etc. Ainsi, il est possible d'avoir d'excellentes habitudes de vie tout en ayant un poids supérieur à ce qui est recommandé. D'ailleurs, chaque être humain est physiologiquement différent, et c'est ce qui fait la beauté de chacun!

Si vous avez besoin de plus de renseignements ou de conseils, il vous est possible de consulter le site suivant : <http://www.equilibre.ca/>.

Références:

1. *ÉquiLibre* (2015, 17 mars). *Les campagnes sur la diversité corporelle nuisent-elles à la prévention de l'obésité ?* [En ligne]. <http://www.monequilibre.ca/mon-corps/99-campagnes-diversite-corporelle-nuisent-elles> (Page consultée le 27 janvier 2018).
2. *ÉquiLibre*. *L'image corporelle*. [En ligne]. <http://www.equilibre.ca/approche-et-problematique/les-problemes-de-poids/l-image-corporelle/> (Page consultée le 22 janvier 2018).
3. *Extenso*. (2015, 27 avril). *Diètes populaires : les risques pour la santé des régimes restrictifs* [En ligne] <http://www.extenso.org/article/dietes-populaires-les-risques-pour-la-sante-des-regimes-restrictifs/>. (Page consultée le 27 janvier 2018).
4. *ÉquiLibre* (2013, novembre). *Une mobilisation collective pour la prévention des problèmes liés au poids et à l'image corporelle chez les jeunes*. [En ligne]. <http://equilibre.ca/documents/files/destination2030memoireequilibre-novembre2013.pdf> (Page consultée le 23 janvier 2018)
5. *Extenso*. (2015, 16 mars). *La santé : plus qu'une question de poids!* [En ligne] <http://www.extenso.org/article/la-sante-plus-qu-une-question-de-poids/>. (Page consultée le 27 janvier 2018).



UN GOÛT DU QUÉBEC - FAUNE ET FLORE COMESTIBLES

PAR: ANNIE-PIER MERCIER
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

«Existe-t-il une production plus efficace et respectueuse de l'environnement que celle de la nature elle-même?»
Bernard Lavallée

On oublie parfois qu'au-delà des épiceries, des marchés, et des emplacements où l'on peut se procurer de la nourriture, la terre offre elle aussi des aliments comestibles, et ce, gratuitement. Il faut demeurer vigilant certes, ce sont des aliments provenant de la nature sauvage et non transformés qui peuvent être intéressants à intégrer à son alimentation. Bien que nous vivons dans un pays nordique, plusieurs aliments sont à notre disposition. La forêt boréale est la forêt qui domine le territoire du Québec. Cette forêt est nommée en l'honneur de Borée, le dieu grec du vent du nord. (2) Elle offre une grande variété de produits comestibles. Je ferai un survol des poissons, des plantes boréales, et des petits fruits indigènes pour, je l'espère, vous donner le goût d'explorer le tout.

LES POISSONS

Pourquoi ne pas troquer l'achat de filets de poisson déposés sur un lit de glace au supermarché par un poisson frais pêché lors d'une sortie de pêche en famille cet été? Une centaine d'espèces de poissons nagent dans notre fleuve, nos rivières et nos lacs. Le Québec compte environ 13 000 lacs (3). C'est une bonne façon de manger sauvage, et de faire aimer le poisson aux plus septiques. Fraicheur garantie!

À la Société des Établissements du Plein Air du Québec (Sépaq), vous pouvez pêcher 12 espèces de poissons indigènes, dont la truite mouchetée, le doré jaune, le grand brochet, le saumon atlantique qui vit en mer, la truite grise, la ouananiche, la truite rouge, le maskinongé, l'achigan à petite bouche, la truite moulac, la perchaude, de l'esturgeon jaune. De plus, ils garantissent une expérience de pêche exceptionnelle et une gestion durable des ressources. (3)

LES PLANTES BORÉALES

Beaucoup de plantes comestibles poussent tout naturellement sur le territoire québécois. Parfois, on les trouve dans les forêts et parfois, elles poussent dans notre jardin et on s'empresse de les enlever. Plusieurs plantes sont perçues comme des «mauvaises herbes», mais pourquoi les

catégoriser ainsi? François Brouillard fondateur de l'entreprise Les Jardins sauvages dit : «Ça n'existe pas, les mauvaises herbes. Ce sont juste des plantes qui ne poussent pas à la bonne place.» Bernard Lavallée, nutritionniste, propose dans son livre *Sauver la planète une bouchée à la fois*, quelques «mauvaises herbes» bonnes à manger : le chou gras qui remplace les épinards, le pissenlit qui est bon dans les sandwiches, la grande ortie cuite - pour enlever l'effet urticant - qu'on met dans une soupe, et le pourpier potager qui peut être utilisé en guise de salade.

Vous n'êtes pas du genre à vous salir les mains? Certaines plantes sauvages québécoises sont plus populaires et se retrouvent parfois au marché comme les têtes de violon, le thé du labrador, l'ail des bois, la baie de genièvre, le thé des bois, etc. Sinon, il est possible de goûter les arômes de chez nous avec des épices boréales rendues commerciales. Par exemple, à Québec, Arnaud Marchand, chef propriétaire du Bistro boréal Chez Boulay, a créé en partenariat avec Morille Québec, une gamme d'épices. Pour aider les gens à marier les saveurs sauvages à la maison, il a décidé, au lieu de nommer directement les épices comme «poivre des dunes» ou «sapin de baumier», de nommer épices par exemple : «épices à poisson» ou «épices à viandes blanches » ou «épices à viandes rouges». C'est ainsi plus accessible pour monsieur madame Tout-le-monde! (4)

LES PETITS FRUITS INDIGÈNES

On connaît tous des petits fruits qui poussent dans le fond de la cour de notre oncle ou au chalet de grand-maman. En plus d'être gratuits, ils sont délicieux et amplement mérités considérant le temps passé à quatre pattes pour les ramasser. On peut retrouver des bleuets en abondance dans les tourbières et dans les endroits qui ont été ravagés par les flammes; des airelles, qui ressemblent et s'apprêtent un peu comme les canneberges; des camarines qui poussent souvent proche de l'airelle; des amélanches; des gadelles; des groseilles; des fraises des champs; des petites framboises sur le bord des routes, etc. Si la cueillette vous intéresse, je vous conseille le livret



des petits fruits indigènes en référence. (5)

Voici les conseils de Bernard Lavallée si vous décidez de goûter des plantes ou des fruits sauvages. (1)

- Si vous n'êtes pas certains de reconnaître la plante ou le fruit, ne la consommez pas et demandez plutôt conseil à quelqu'un qui s'y connaît
- Si vous êtes certains de reconnaître la plante ou le fruit, prenez une bouchée puis attendez 24 heures pour vous assurer qu'il n'y a aucun problème. Cueillez les plantes/fruits dans un endroit sécuritaire ou éloigné de l'activité humaine.
- Nettoyez bien les plantes/fruits avant de les consommer.

Références

- (1) Bernard Lavallée. (2015) *Sauver la planète une bouchée à la fois*. Les Éditions La Presse. 226 pages.
- (2) Sépaq. *Espèces de poissons*. [En ligne] <https://www.sepaq.com/peche/poissons-quebec/> (Page consultée le 4 mars 2018)
- (3) Fédération canadienne de la faune. *La forêt boréale canadienne*. [En ligne] <http://www.hww.ca/fr/espaces-sauvages/la-foret-boreale-canadienne.html>. (Page consultée le 4 mars 2018)
- (4) Caribou Magazine. *Nordicité*. (2016) 80 pages.
- (5) Gilles Ayotte, Vicky Bérubé. *Les petits fruits indigènes*. [PDF] http://www.gret-perg.ulaval.ca/fileadmin/fichiers/fichiersGRET/img/divers/livret_petits_fruits_indigenes_Qc.pdf.

LA NUTRITION À L'HONNEUR MARS 2018

Responsable : Annie-Pier Mercier
Révision: Anie Larue T.D.P, Annie Bédard Dt.P M.Sc,
Véronique Provencher Dt.P Ph.D, Thérèse Desrosier
Dt.P Ph.D, Lucie Fillion Dt.P M.Sc, Isabelle Galibois 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