



BULLETIN DU BEN

AVRIL 2018
VIVEMENT LE PRINTEMPS

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

Informé 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.

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



SOMMAIRE

06 LES NOMBREUX AVANTAGES DE
CHOISIR LES FRUITS ET LÉGUMES
DE SAISON
Par Marie-Pier Poulin

12 RECETTE - YOGOURT GLACÉ 3
COULEURS
Par Charlotte Brochu tirée de Ricardo

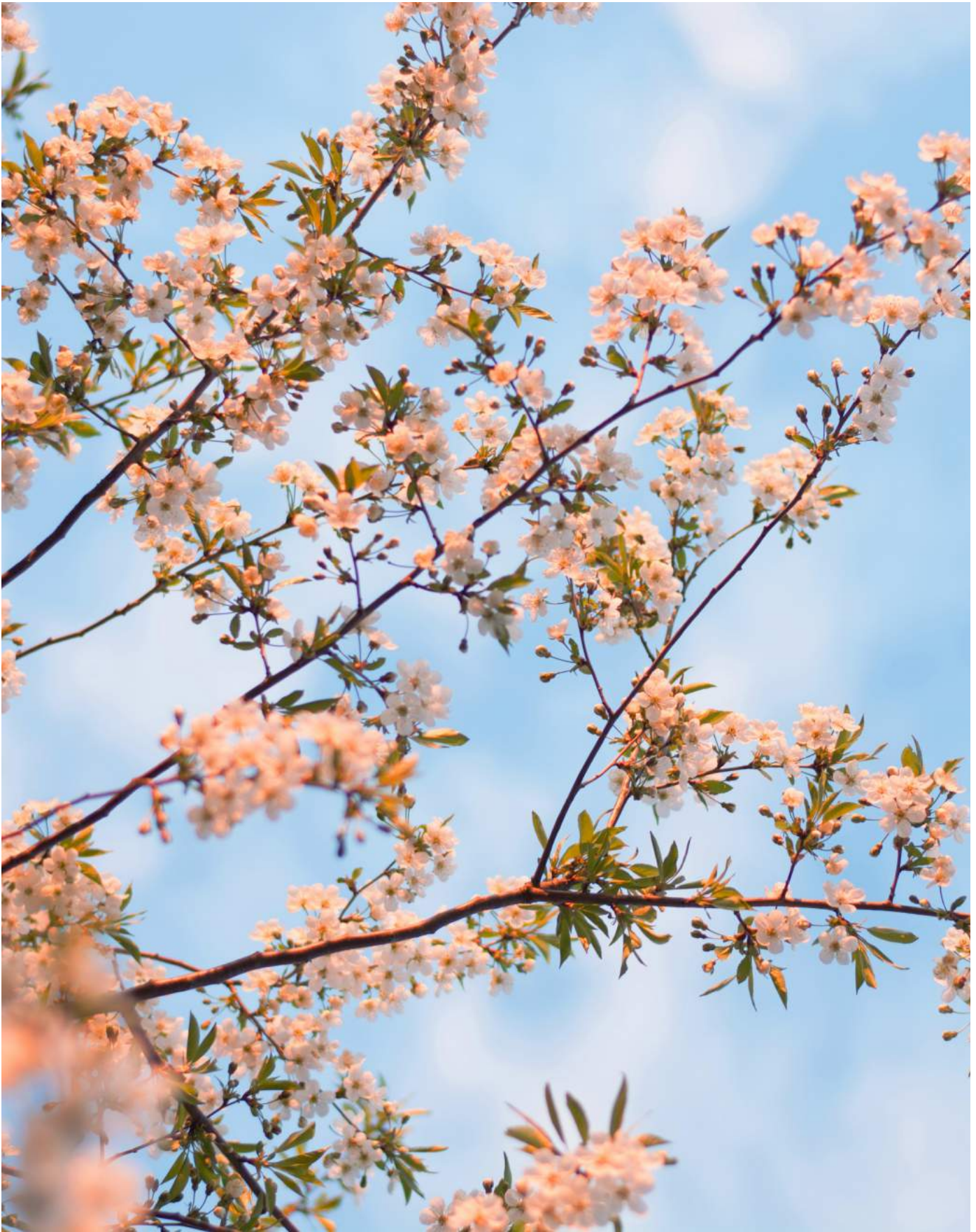
14 RECETTE - SUCETTES GLACÉES À LA
MANGUE
Par Charlotte Brochu tirée de Ricardo

16 MANGER BIO - MEILLEUR POUR LA
SANTÉ?
Par Mara Hannan-Desjardins

19 RECETTE - SALADE GRECQUE AU
MELON D'EAU
Par Alicia Corriveau tirée de Foodlavie

20 S'ALIMENTER EN RANDONNÉE
Par Charlotte Brochu

24 UN GOÛT DU QUÉBEC - SELON JULIE
AUBÉ Dt.P
Par Annie-Pier Mercier



MOT DE LA RÉDACTRICE

Doux avril. Il marque à la fois le début du printemps et la fin de mon poste de rédactrice en chef au bulletin du BEN. Je laisse maintenant la place à Marianne Gagnon qui, j'en suis certaine, fera un travail remarquable et aura autant de plaisir que moi.

Cette édition est teintée d'une fraîcheur qui nous prépare à l'été qui approche. Au menu, on jase alimentation saisonnière et on propose deux recettes de sucettes glacées. Puis, on se questionne

si les aliments biologiques sont meilleurs pour la santé. Une recette de salade toutes en couleurs se trouve à la suite de cet article. Puisque été est synonyme de plein air pour plusieurs, on vous informe sur l'alimentation en randonnée.

Pour la dernière chronique Un goût du Québec, j'ai interviewé Julie Aubé, agrotouriste et nutritionniste pour parler de la symbiose entre la culture culinaire et l'alimentation saine.

Bonne lecture!

Annie-Pier Mercier

Annie-Pier Mercier
VP aux publications

LES NOMBREUX AVANTAGES DE CHOISIR LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

PAR MARIE-PIER POULIN
ÉTUDIANTE EN 3^E ANNÉE

À l'approche de la saison des récoltes, apprenez-en plus sur les raisons de privilégier les fruits et légumes de saison.



Le Québec est choyé par ses terres fertiles qui permettent de produire de nombreux fruits et légumes, et ce, surtout durant la saison estivale. Et quelle activité prisée que d'aller cueillir des fraises durant la saison des fraises ou des pommes durant la saison des pommes! La « saison » des fraises. Cette période où ce petit fruit est à l'apogée du goût et qu'il pullule dans les champs jusqu'à leur accorder son beau rouge ardent. Plusieurs seront certainement d'accord que les fraises du Québec cueillies en juillet sont plus savoureuses que celles que l'on peut se procurer à n'importe quelle autre période de l'année. Leur goût et leur parfum se démarquent sans équivoque. Mais qu'en est-il de tous les autres avantages que nous avons à consommer les produits maraîchers de saison ? En voici une liste qui pourrait bien vous convaincre d'accorder une place particulière aux aliments de saison dans votre assiette !

1. LES PRODUITS SONT PLUS SAVOUREUX

Cet avantage est sans contredit le plus important, ou du moins, le mieux connu. Les qualités organoleptiques - c'est-à-dire les propriétés qui ont trait au goût, à l'odeur et à la sensation en bouche de l'aliment - sont particulièrement optimales lorsque les aliments sont de saison. Cette saveur améliorée vient du fait que les aliments de saison sont cueillis lorsqu'ils sont au meilleur de leur processus de mûrissement. Lorsque les produits frais importés doivent parcourir une distance importante, ils sont cueillis avant d'atteindre le point culminant de leur maturité pour ne pas qu'ils soient trop mous rendus à destination et qu'ils résistent mieux au transport. Ces fruits et légumes doivent donc mûrir en entrepôt, ce qui en résulte en un développement moindre des saveurs, comparativement au mûrissement qui a lieu sur le plant au soleil.

2. LES FRUITS ET LÉGUMES SONT NUTRITIONNELLEMENT À POINT

Puisqu'ils sont cueillis à maturité, les fruits et légumes ont le temps de développer leur plein potentiel nutritionnel. Lors du mûrissement, des

réactions biochimiques naturelles se produisent dans ces produits, ce qui fait en sorte que des nutriments, par exemple les antioxydants, sont présents en plus grande quantité dans les produits mûrs à point. La couleur plus vibrante des fruits et légumes de saison est un bon indice de sa qualité nutritionnelle optimale. En effet, de règle générale, plus un fruit ou un légume est coloré, plus son contenu en nutriments, tels les antioxydants, est important. Fait intéressant, une étude menée à l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF) a démontré que la variété de fraises Authentique Orléans contient plus de polyphénols que les variétés traditionnelles. Elles avaient donc un plus grand impact positif sur la résistance à l'insuline. En voilà une bonne raison d'être fiers de nos produits locaux !

3. ILS SONT SOUVENT MOINS CHERS

Les distances de livraison amoindries, les installations de mûrissement moins nécessaires

et les quantités importantes disponibles sont toutes des situations qui peuvent contribuer à la diminution du prix à déboursier pour se procurer des fruits et légumes de saison, spécialement chez le maraîcher le plus près. Également, dans une optique moins locale toutefois, les produits qui sont de saison chez d'autres pays et qui sont importés sont souvent moins chers. Il suffit de penser aux fameuses promotions de l'épicier qui mettent parfois en vedette ces produits. Un exemple bien tangible est la disponibilité importante et le prix avantageux des clémentines marocaines au mois de décembre.

4. ILS PERMETTENT DE DÉCOUVRIR DES FRUITS ET LÉGUMES OUBLIÉS ET FAVORISENT LA VARIÉTÉ

Certains aliments ne sont disponibles que pendant une courte période dans l'année. Par exemple, les raisins bleus d'Ontario sont en vente au Québec durant seulement quelques



semaines de la fin août et début septembre. Pour profiter de leur goût et de leur texture unique, il est impératif de les choisir durant cette courte fenêtre de disponibilité. Lors de cette période, il peut être intéressant de choisir ce fruit lorsqu'il est possible de s'en procurer pour augmenter la variété de notre alimentation. L'un des principes fondamentaux en nutrition est la consommation

d'une variété d'aliments, y compris les fruits et légumes. Choisir les aliments de saison contribue à atteindre cet objectif. Par ailleurs, opter pour des produits de saison permet parfois de découvrir de nouveaux aliments, ou du moins de privilégier des fruits et légumes oubliés. Pourquoi ne pas profiter des cerises de terre en septembre pendant qu'elles sont disponibles, ou pourquoi ne pas valoriser



les aubergines du Québec en octobre pendant qu'elles sont à leur meilleur ? Quand on porte une attention particulière aux produits de saison, tout un monde de saveurs et de découvertes s'ouvre à nous !

5. ILS SONT MEILLEURS POUR L'ENVIRONNEMENT S'ILS SONT LOCAUX

Les fruits et légumes de saison sont plus évidents à retrouver dans les marchés locaux où les maraîchers exhibent leur récolte du moment,

fraîchement extirpée du champ. Il y a plusieurs avantages à manger local, ne serait-ce que pour la préservation de l'environnement et pour le soutien durable de l'économie. Manger local en optant pour des produits de saison vient avec son lot de bénéfices pour la planète. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à consulter le livre de Bernard Lavallée : Sauver la planète une bouchée à la fois. Il est tout indiqué pour assouvir votre curiosité en la matière.

Que demander de plus ? Meilleurs au goût, nutritionnellement à point, moins chers, propices



à l'alimentation durable. Les fruits et légumes de saison ont tout pour plaire vos papilles et votre conscience. Mais n'ayez crainte, vous n'avez pas à attendre impatiemment l'été pour profiter des fruits et légumes québécois. Certains produits sont disponibles toute l'année, puisqu'ils sont bien entreposés. Il suffit de penser aux légumes racines, tels les navets et les topinambours par exemple ou aux différentes variétés de choux. Il y a même des producteurs maraîchers qui cultivent des légumes frais en serre toute l'année ! Pour vous faciliter la tâche, vous retrouverez ci joint, une liste des disponibilités des fruits et légumes au Québec.

Site : https://equiterre.org/sites/fichiers/calendrier-des-disponibilites-des-fruits-et-legumes_0.pdf

Références

- CBI Ministry of Foreign Affairs. (2016). Exporting fresh exotic tropical fruit to Europe. [En ligne] <https://www.cbi.eu/market-information/fresh-fruit-vegetables/exotic-tropical-fruit/europe/> (Page consultée le 8 janvier 2018)*
- Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels. (2015) Encore plus de raisons d'aimer les fraises !. [En ligne] http://www.inaf.ulaval.ca/no_cache/quoi-de-neuf/actualites/details/article/encore-plus-de-raisons-daimer-les-fraises/#.WsQBFC9wtok (Page consultée le 3 avril 2018)*
- Skrovankova, S. Sumczynski, D. Mlcek, J. Jurikova, T. Sochor, J. (2015). Bioactive Compounds and Antioxidant Activity in Different Types of Berries. International Journal of Molecular Sciences, 16(10): 24673–24706. DOI : 10.3390/ijms161024673 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4632771/>*
- Shape Magazine. Taylor, M. Is ripe fruit healthier for you. [En ligne] <https://www.shape.com/healthy-eating/diet-tips/ripe-fruit-healthier-you> (Page consultée le 8 janvier 2018)*
- LAVALLÉE, B. (2015) Sauver la planète une bouchée à la fois. Montréal, Canada : Les éditions La Presse.*



YOGOURT GLACÉ TROIS COULEURS

PROPOSÉES PAR CHARLOTTE BROCHU
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

INGRÉDIENTS

Yogourt aux bananes

180 ml (3/4 tasse) de yogourt nature 10 %
1 banane mûre, tranchée
75 ml (1/3 tasse) de sucre
10 ml (2 c. à thé) de jus de citron

Yogourt aux framboises

375 ml (1 1/2 tasse) de framboises fraîches ou surgelées, décongelées
125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature 10 %
75 ml (1/3 tasse) de sucre

Yogourt aux bleuets

375 ml (1 1/2 tasse) de bleuets frais ou surgelés, décongelés
125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature 10 %
75 ml (1/3 tasse) de sucre
12 bâtonnets à café en bois

PRÉPARATION

Yogourt aux bananes

1. Au mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée lisse. Réserver.

Yogourt aux framboises/ Yogourt aux bleuets

1. Au mélangeur, réduire les ingrédients en purée lisse du yogourt aux framboises. Réserver.
2. Répéter l'étape 1 pour le yogourt aux bleuets. Réserver.
3. Passer les purées au tamis.

Tous les yogourts

1. Verser les purées en alternance dans des moules pour sucettes glacées.
Placer les bâtonnets.
2. Congeler de 5 à 6 heures.

Recette tirée de Ricardocuisine. Yogourt glacé 3 couleurs. [En ligne] <https://www.ricardocuisine.com/recettes/4750-yogourt-glace-trois-couleurs> (Page consultée le 13 mars 2018)



SUCETTES GLACÉES À LA MANGUE

PROPOSÉES PAR CHARLOTTE BROCHU
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

INGRÉDIENTS

750 ml (3 tasses) de mangues en cubes
105 g (1/2 tasse) de sucre
125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature grec
65 g (1/2 tasse) de pistaches non salées concassées

PRÉPARATION

1. Broyer finement les cubes de mangue au mélangeur, puis passez-les au tamis.
2. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la purée obtenue par les mangues broyées et le sucre jusqu'à ce qu'il soit dissous. Incorporer le yogourt. Réserver.
3. Dans les moules à sucettes glacées, répartir la moitié des pistaches. Verser le mélange de mangues jusqu'à 1 cm (1/2 po) du rebord. Couvrir du reste des pistaches et insérer les bâtonnets au centre des moules.
4. Congeler 6 heures ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Pour faciliter le démoulage, laisser couler un peu d'eau chaude sur la base des moules.

Recette tirée de Ricardocuisine. Sucettes glacées à la mangue [En ligne] <https://www.ricardocuisine.com/recettes/7593-sucettes-glacees-lassi-a-la-mangue> (Page consultée le 13 mars 2018)

ASTUCE

Voici une marche à suivre pour faire des *popsicles* santé selon Solène Thouin de l'Académie culinaire de Montréal

Site : <http://www.coupdepouce.com/cuisine/conseils-pratiques/article/comment-faire-des-popsicles-sante>

MANGER BIO: MEILLEUR POUR LA SANTÉ?

PAR MARA HANNAN-DESJARDINS
ÉTUDIANTE EN 3^E ANNÉE

Les aliments biologiques, les connaissons-nous? Sont-ils plus sains ou plus écologiques? Démystifions cette catégorie d'aliments.

QU'EST-CE QUE MANGER BIO ?

Les aliments issus de l'agriculture biologique sont produits ou transformés de manière à protéger l'environnement, à maintenir la biodiversité et à respecter les cycles de la nature. Ainsi, l'agriculture biologique favorise une saine utilisation de ressources renouvelables, le recyclage et l'amélioration de la fertilité et de la qualité des sols.

L'alimentation biologique privilégie la santé et le bien-être des animaux tout en valorisant l'économie locale et la mise en valeur des territoires agricoles. De cette façon, la production et la transformation d'aliments biologiques excluent :

- l'utilisation de pesticides et d'engrais chimiques de synthèse ;
- les organismes génétiquement modifiés (OGM) ;
- les antibiotiques et les hormones de croissance ;
- les irradiations ;
- ainsi que les agents de conservation chimiques.

MEILLEUR POUR LA SANTÉ ?

Puisque les aliments biologiques ont moins de pesticides que les aliments traditionnels, il serait logique que ces derniers soient meilleurs pour la santé. Ce n'est pourtant pas ce que le Gouvernement du Canada affirme. Il est soutenu qu'il n'y a pas une quantité suffisante de pesticides dans les aliments traditionnels pour avoir des effets néfastes sur notre santé. Par contre, acheter des aliments biologiques permet de contribuer à

la santé des producteurs. En effet, les producteurs d'aliments traditionnels ont des risques plus élevés de développer des maladies liées à la contamination par les pesticides, de par une exposition prolongée à ces substances.

Également, puisque les aliments biologiques sont moins protégés des menaces extérieures telles que des attaques des ravageurs, ils produiraient plus de nutriments en guise de défense ; il serait ainsi logique que ces derniers soient meilleurs pour la santé. En effet, les fruits et les légumes biologiques sont parfois plus riches en vitamines, minéraux et antioxydants. Par contre, comparativement aux fruits et légumes traditionnels, la différence est minime.

En conclusion, il n'y a pas encore assez d'évidences scientifiques pour dire que les aliments biologiques sont meilleurs pour la santé pour la santé du consommateur. Par contre, les avantages à d'autres niveaux peuvent être suffisants pour vous encourager à en consommer davantage ! On peut penser aux avantages environnementaux et aux avantages pour la santé des producteurs comme mentionner précédemment.

Références

Science & Fourchette. Tout ce qu'il faut savoir avant d'acheter bio (ou pas) [En ligne] <http://sciencefourchette.com/science/tout-ce-qu'il-faut-savoir-avant-d'acheter-bio-ou-pas/> (Page consultée le 6 mars 2018)

Lavallée, B. (2015). Sauver la planète une bouchée à la fois : trucs et conseils. Montréal, Québec : Les éditions La Presse



SALADE GRECQUE AU MELON D'EAU

PROPOSÉE PAR ALICIA CORRIVEAU
ÉTUDIANTE EN 3^E ANNÉE



INGRÉDIENTS

Pour la salade

60 ml (¼ tasse) d'oignon rouge, émincé
1 L (4 tasses) de melon d'eau épépiné, coupé en cubes
330 ml (1½ tasse) de tomates cerises jaunes, coupées en deux
125 ml (½ tasse) de féta, émietté
90 ml (⅓ tasse) d'olives Kalamata dénoyautées, coupées en deux
45 ml (3 c. à table) de persil italien, haché
20 ml (4 c. à thé) de menthe hachée

Pour la vinaigrette

10 ml (2 c. à thé) de jus de lime
20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive
20 ml (4 c. à thé) de vinaigre balsamique

PRÉPARATION

1. Faire mariner les oignons dans le jus de lime 15 minutes.
2. Dans un grand bol, combiner le melon d'eau, les tomates, le feta, les olives et les oignons marinés égouttés.
3. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette, et fouetter.
4. Verser la vinaigrette sur la salade, mélanger, ajouter les herbes et servir.

Recette tirée de foodlavie. Salade grecque au melon d'eau. [En ligne] <https://foodlavie.com/recettes/salade-grecque-au-melon-d-eau> (Page consultée le 14 mars 2018)

S'ALIMENTER EN RANDONNÉE

PAR CHARLOTTE BROCHU
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

Les vacances d'été approchent à grands pas et les activités sportives à l'extérieur aussi! À la suite de cet article, vous saurez les rudiments de l'alimentation en contexte sportif pour une préparation exemplaire.



Que ce soit par des parcours simples ou difficiles, le Québec regorge d'endroits fabuleux où on peut y pratiquer la randonnée pédestre. Cette activité sportive sait plaire aux amoureux de la nature et bien sûr aux plus curieux. Selon sa durée, une randonnée pédestre peut entraîner une dépense énergétique non-négligeable. Conséquemment, il devient important d'assurer des apports alimentaires adéquats. Autrement dit, l'alimentation du randonneur doit être bien planifiée la veille et le jour même de l'activité.

AVANT

En règle générale, il n'est pas recommandé de tester de nouveaux aliments avant une randonnée pour éviter les problèmes digestifs. La veille de la randonnée, il est également important que le repas du soir soit équilibré, varié et en quantité suffisante. Par ailleurs, il peut être adéquat d'ajouter une collation riche en protéines et en glucides avant d'aller dormir pour s'assurer d'avoir suffisamment d'énergie le lendemain matin, surtout si manger tôt le matin vous est difficile. Pour ce qui est du jour même de l'activité, prendre un bon déjeuner, comprenant des glucides complexes (amidon, fibres), des protéines et de bons gras. En effet, il est pertinent de laisser la place à des matières grasses. Comme l'intensité de la randonnée n'est pas si élevée, un repas complet permettra d'avoir un bon niveau d'énergie de façon constante contrairement à une activité plus intense. Le yogourt grec et les noix sont de bons ajouts pour accompagner les traditionnels rôtis au déjeuner pour un apport intéressant en protéines et matières grasses. Finalement, il ne faut surtout pas oublier de s'hydrater en buvant environ 500 ml d'eau deux heures avant la randonnée.

PENDANT

Bien qu'il s'agit d'une activité à intensité faible à modérée, la randonnée pédestre exige une dépense énergétique non négligeable si cette dernière dure plusieurs heures. Dans ce cas, l'alimentation ne doit pas être négligée. On sait

que l'activité physique coupe légèrement l'appétit sur le moment. En effet, le corps n'est pas en mode digestion, mais plutôt en action! Ainsi, il n'est pas rare que les randonneurs oublient de s'alimenter et ce, sur une longue période. Les risques d'hypoglycémies et de fatigue musculaire sont alors augmentés.. C'est pourquoi, des pauses de ravitaillement à toutes les heures devraient être incluses dans l'itinéraire dans le but de refaire le plein d'énergie. Il ne faut donc pas attendre après le signal de la faim pour s'accorder des « pauses santé ».

Les collations devraient être constituées de glucides simples pour fournir de l'énergie rapidement à l'organisme. Ces collations peuvent être, par exemple, des fruits séchés ou des fruits frais. Concrètement, un randonneur devrait prendre des collations qui lui fournissent environ 30 g de glucides à l'heure, tout cela dans le but d'optimiser les réserves en glycogène dans les muscles. Cette quantité représente environ une dizaine de craquelins, 4 dattes séchées ou 2 fruits frais. L'heure du dîner arrivée, il est nécessaire d'ingérer un repas riche en glucides complexes et en protéines, sans oublier un peu de matières grasses pour ralentir un peu la digestion et procurer de l'énergie de façon constante dans le temps. Après le dîner, il est important de s'accorder d'autres pauses de ravitaillements aux heures. Si la randonnée continue pour 3 à 4 heures, il faut ajouter des protéines et des glucides complexes aux collations, comme un mélange maison ou commercial de noix, céréales et fruits séchés.

Pour ce qui est de l'hydratation, un concept important est de ne pas attendre la sensation de soif et de boire de 125 à 250 ml (3-4 gorgées) d'eau toutes les 15 ou 20 minutes. Selon l'environnement (chaleur, humidité), nous pouvons perdre jusqu'à 820 mg de sodium par litre de sueur. Ainsi, les aliments salés (noix, bretzel) ainsi que les boissons riches en électrolytes sont des essentiels dans notre sac à dos. Pour ce qui est des boissons, on priorise celles qui contiennent de 50 à 70 mg de sodium et de 4 à 8 g de glucides par 100 ml. Si vous voulez économiser et favoriser les aliments

naturels, plusieurs recettes « faites maisons » se retrouvent sur le web.

APRÈS

Après la randonnée pédestre, il est possible de prendre une collation dans les 30 minutes suivant l'effort pour réparer les bris musculaires si le repas est pris longtemps après l'exercice. Sinon, le repas subséquent sera suffisant pour refaire les réserves d'énergie. Si vous optez pour la collation, elle devrait comprendre de 15 à 25 g de protéines et de 45 à 75 g de glucides. Par exemple, une collation adéquate peut être du lait au chocolat, une banane et un peu de noix. Le plus important est de bien s'hydrater. Au souper, il est important de choisir des bons aliments qui fournissent une quantité importante de nutriments au corps, comme par exemple du fer, du calcium et des vitamines. Si le souper est un repas lyophilisé, on mise pour un choix riche en protéine et faible en sodium. Par

exemple, la compagnie Happy Yak propose des recettes conçues par une nutritionniste. Voici leur site :

Site : <http://happyyak.ca/fr/>

CONCLUSION

Pour des idées de collations nutritives, nous vous conseillons le site de Madame Labriski. Notre préférée? La croustillante énergie. Cuisine futée, parents pressés propose une collation de boule d'énergie très intéressante! À vos marques, prêts, cuisinez!

Site : <http://madamelabriski.com/recettes/la-croustillante-energie/>

Site : <http://cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv/recettes/36/boules-d-energie>



Références

Stéphanie Morin. Nutrition : la clé d'une belle randonnée [En ligne]
<http://www.lapresse.ca/voyage/trucs-conseils/201408/27/01-4795081-nutrition-la-cle-dune-belle-randonnee.php> (Page consultée le 13 mars 2018)

Extenso. À vos collations, prêts, marchez! [En ligne]
<http://www.extenso.org/article/a-vos-collations-prets-marchez/>
(Page consultée le 13 mars 2018)

Extenso. Pendant l'entraînement : buvez sucré! [En ligne]
<http://www.extenso.org/article/pendant-l-entrainement-buvez-sucre/> (Page consultée le 13 mars 2018)

Extenso. Les boissons pour sportifs, est-ce pour vous? [En ligne]
<http://www.extenso.org/article/les-boissons-pour-sportifs-est-ce-pour-vous/> (Page consultée le 13 mars 2018)

Alyssa Fontaine. 5 essentiels de sac à dos de randonnée sportive [En ligne]
<https://www.nautilusplus.com/fr/5-essentiels-du-sac-dos-de-randonnee-sportive/> (Page consultée le 13 mars 2018)



UN GOÛT DU QUÉBEC - SELON JULIE AUBÉ Dt.P

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

Goûter le Québec ne semble pas être en opposition au concept de saine alimentation. Au contraire! S'intéresser à ce que notre environnement immédiat offre en terme de nourriture peut nous permettre de bien manger, parole de nutritionniste.

Annie-Pier : QU'EST-CE QUE « BIEN MANGER » POUR TOI?

Julie : Comme je le dis dans mon livre Prenez le champ!, pour moi, la définition de « bien manger » dépasse le cadre des saveurs et de la qualité nutritive des aliments. « Bien manger », ça veut aussi dire se responsabiliser quant à nos choix alimentaires, en privilégiant le plus souvent possible, selon nos ressources et notre contexte, des aliments locaux, saisonniers, peu emballés, achetés en circuits courts et préparés artisanalement plutôt qu'industriellement. Pour moi, il s'agit d'aliments cultivés ou produits de façon durable, par des gens passionnés qui vivent de leur production et vitalisent le territoire à travers elle. Bien manger, ça implique également de cuisiner ces aliments avec soin, de les savourer, sans les gaspiller et de les partager avec amour.

Le concept de « bien manger » englobe donc bien plus que la composante physiologique en tenant compte de la personne, de la collectivité, de la société et de l'environnement.

Annie-Pier : AVEC CETTE COMPOSANTE SCIENCE QUI FAIT PARTIE INTÉGRANTE DE LA PROFESSION, QUELLE EST LA PLACE DE LA CULTURE CULINAIRE (ART, GASTRONOMIE, HISTOIRE, ENVIRONNEMENT, ETC.) DANS LES RECOMMANDATIONS QUE PEUVENT DONNER LES NUTRITIONNISTES?

Julie : C'est une question très large! Je m'en tiendrai à un exemple que j'aime donner, comme quoi on jouit d'une crédibilité comme nutritionniste, on est écoutés. On doit faire attention à ce que nos recommandations soient non seulement saines, mais durables. On doit être conscients qu'en prônant des comportements alimentaires sains, on a aussi le potentiel de diriger les consommateurs vers des choix qui sont sains non seulement pour les gens comme individus, mais aussi pour l'environnement dans lequel on vit et qui a donc, au final, un impact sur notre santé.

Annie-Pier : PENSES-TU QUE LA SCIENCE ET LA CULTURE SONT EN OPPOSITION?

Julie : Aucunement, elles s'enrichissent l'une et l'autre. Pourquoi la science étudie-t-elle la diète méditerranéenne? Parce qu'elle a vu, dans cet ensemble de comportements culturels millénaires des hypothèses de réponse aux maux physiologiques de notre siècle, parce qu'elle y a trouvé des bienfaits pour la santé. Il y a plein d'autres types d'alimentation ou de pratiques alimentaires qui relèvent de la culture et qui peuvent être explorés scientifiquement. Par ailleurs, parfois, le contexte de la recherche scientifique (financement, durée, population étudiée, etc.) fait en sorte qu'on doit restreindre la portée d'une étude et forcément celle des conclusions obtenues. La culture offre parfois un éclairage qui complète le regard scientifique.

Cela dit, quand je parle de culture, c'est souvent dans l'esprit de la « culture agroalimentaire ». Ainsi, en enrichissant notre culture agroalimentaire, on devient des citoyens-mangeurs plus conscients et responsables, car on aime ce qu'on connaît, et on protège ce qu'on aime. Ainsi, on est poussés davantage à rechercher des aliments de qualité, frais, savoureux, saisonniers, de proximité, durables, reflétant notre culture et notre territoire, respectueux de ce territoire et des gens qui le cultivent.

Annie-Pier : CROIS-TU QU'EN GOÛTANT LE QUÉBEC ON POURRAIT MIEUX MANGER? POURQUOI?

Julie : Absolument! Comme le témoigne ma définition de « bien manger », en goûtant le Québec sur les routes de campagne du Québec, soit en étant agrotouriste, on se reconnecte avec la provenance des aliments et on se rapproche des gens qui les produisent. Cette démarche contribue à nous outiller, de façon savoureuse, pour faire de nous des mangeurs plus curieux, sensibles et responsables. Ça nous rend mieux en mesure d'utiliser notre « vote alimentaire », soit de traduire nos valeurs alimentaires en choix concrets.



Annie-Pier : ET DONC, COMMENT LE FAIT DE RECONNECTER AVEC LA PROVENANCE DES ALIMENTS DE L'ASSIETTE POURRAIT NOUS FAIRE BIEN MANGER?

Julie : Toujours en ayant en tête une définition élargie, qui inclut autant la santé, la personne, la collectivité, la société que l'environnement, on peut, par exemple, se reconnecter aux aliments en adoptant les comportements suivants :

- En achetant localement, on se donne accès à la qualité, à la saveur et à la fraîcheur, tout en diminuant le kilométrage parcouru par nos aliments.
- En s'approvisionnant en circuits courts, on se donne accès aux bienfaits reconnus à la fois pour le consommateur et le producteur.
- En devenant plus sensible au gaspillage alimentaire, on s'outille mieux et on trouve l'inspiration pour l'éviter.
- On contribue au développement du goût des enfants qui, on le sait trop bien, plus il est développé tôt, constitue un véritable passeport vers de saines habitudes alimentaires à long

terme.

- On participe à la vitalité de territoires et des collectivités qui les habitent et les font vivre.
- On s'inspire à cuisiner davantage à la maison à partir des ingrédients ou aliments de base recueillis chez des agriculteurs et artisans gourmands d'ici, contagieux de leur passion pour leurs produits.

Mais avant toute chose, il ne faut jamais perdre de vue la motivation la plus fondamentale qui doit nous pousser à rendre visite aux agriculteurs et artisans gourmands d'ici : LE PLAISIR! Et c'est bien là un des atouts les plus puissants de l'agrotourisme, puisque ce précieux contexte de plaisir permet d'apprendre et d'influencer nos réflexions et perceptions sans que ce soit un effort ou culpabilisant. Parfois même, on ne s'en rend même pas compte, tellement l'expérience est agréable!

Si vous avez aimé l'entrevue, je vous invite à visiter son site: juliaaube.com

VIVEMENT LE PRINTEMPS AVRIL 2018

Responsable : Annie-Pier Mercier
Révision: Stéphanie Ouellet T.D.P, Annie Bédard Dt.P
M.Sc, Audrey-Anne Fiset Dt.P M.Sc, Catherine Trudel
Guy Dt.P, Aurée-Anne Dumas Dt.P M.Sc.
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