



BULLETIN DU BEN

Octobre 2018
L'automne est là!



À PROPOS

Le BEN, ou bureau d'entraide en Nutrition, est un comité bénévole de l'Université Laval. Formé d'étudiants et d'étudiantes dévoués en nutrition, il vise la promotion de la saine alimentation.



ACTIONS & ENGAGEMENTS

Informez sur la saine alimentation.

Participez 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

07
UN PETIT COUCOU DU SÉNÉGAL
Par Rosalie Aubé

10
BOULES D'ÉNERGIE CHOCO-CITROUILLE
Par Amélie Jomphe

12
POIVRONS FARCIS À LA DINDE ET AUX
LENTILLES
Par Sabrina Lamarre

15
LES INDISPENSABLES DU BEN POUR
SURVIVRE À LA
MI-SESSION
Par le comité du BEN

18
PÂTÉ CHINOIS SANS-VIANDE HACHÉ
Par AnyKim Boucher

20
LA NUTRITION, UNE AFFAIRE DE MODE
UN PETIT NOUVEAU DANS LA CUISINE...LE
CANNABIS!
Par Marianne Gagnon





MOT DE LA RÉDACTRICE

Qui dit octobre dit automne, examens de mi-session, Halloween et bouffe chaleureuse! Justement, on vous parle de toutes ces choses dans le bulletin de ce mois-ci.

Avec la température qui se rapproche dangereusement du zéro en ce dernier mois sans neige, on vous apporte un peu de chaleur avec un billet sur le Sénégal et des recettes réconfortantes. Stressés à l'approche des examens? Le comité du BEN vous donne ses trucs pour passer au travers de la mi-session.

Dans la chronique du mois, on aborde le sujet chaud de l'heure: la légalisation du cannabis et de ses produits comestibles. Allez y jeter un coup d'oeil si vous voulez en savoir plus sur ce phénomène.

On vous propose finalement une recette avec une petite "twist" à saveur de citrouille pour la saison des courges .

Sur ce, enroulée dans ma couverture avec un morceau de tarte aux pommes tout près, je vous souhaite une belle lecture!

Marianne Gagnon

Marianne Gagnon
VP aux publications



UN PETIT COUCOU DU SÉNÉGAL

Par Rosalie Aubé
Stagiaire en nutrition

Une étudiante vous partage
son expérience en tant que
stagiaire au Sénégal

Au cœur d'un petit village du Sénégal, deux stagiaires en nutrition, Rosalie et Soumaïa, unissent leurs efforts pour élaborer et animer des ateliers d'information et de sensibilisation sur la nutrition dans un poste de santé ainsi que dans un groupement de femmes. Leur but ultime? Que les villageois intègrent plus de protéines et de légumes à leur alimentation tout en diminuant la quantité d'huile et de sel dans leurs repas.

Depuis leur arrivée à la fin juin, elles sont intervenues principalement dans le groupement de femmes de Pandiénou. Le groupement rassemble des femmes de cinq villages qui ont le désir d'améliorer leur qualité de vie et celle de leur quartier. Pour y arriver, elles cultivent un périmètre maraîcher. Ce sont elles qui plantent, qui arrosent et qui récoltent les légumes qu'elles y font pousser. La production est vendue aux femmes ayant participé aux activités maraîchères à un prix réduit. Lors de surplus, elles vendent également aux autres villageois afin de récolter des fonds qui sont par la suite distribués également entre les femmes du groupement.

Les filles donnent donc rendez-vous aux femmes à 16h au périmètre maraîcher. Les femmes cultivent 45 à 60 minutes puis elles assistent ensuite aux ateliers donnés par les stagiaires. Les ateliers portent principalement sur les groupes alimentaires et leurs rôles. Au Sénégal, les groupes alimentaires sont différents de ceux que l'on trouve au Canada. Les groupes sont séparés selon le rôle des aliments qu'ils contiennent. Il y a le groupe des aliments constructeurs, celui des aliments protecteurs et celui des aliments énergétiques.

Les œufs, la viande, le poisson, les arachides, le lait et les légumineuses (doliques à œil noir, lentilles, etc) sont des aliments constructeurs, car ils contiennent tous des protéines. Les aliments protecteurs quant à eux sont les fruits (mangue, banane, pomme, pastèque, etc) et les légumes (chou, carotte, aubergine douce et aubergine amère, tomate, etc) parce qu'ils contiennent des vitamines et minéraux qui protègent des maladies. Le dernier groupe comporte deux sous-groupes soit les aliments qui contiennent des gras (huile, beurre, mayonnaise, etc) et ceux qui contiennent des sucres (maïs, mil, riz, pomme de terre, etc). Ce sont les aliments énergétiques puisque ce sont eux qui fournissent la majorité de l'énergie. Un repas complet doit contenir au moins un aliment provenant de chaque groupe. En donnant des ateliers sur les groupes alimentaires et leurs rôles, les deux stagiaires espèrent sensibiliser les femmes à l'importance de retrouver chaque groupe dans les repas qu'elles préparent.

Depuis la fin août, elles interviennent aussi au poste de santé de Pambal où elles animent des ateliers nutritionnels sur l'hypertension, le diabète, l'obésité, les maladies cardiovasculaires ainsi que sur les troubles digestifs. En plus des conseils nutritionnels donnés, les stagiaires en nutrition présentent aussi les causes et les risques de chaque maladie afin de sensibiliser les gens à adopter de saines habitudes de vie (faire du sport, limiter l'alcool, saine alimentation, etc).



À LA DÉCOUVERTE DU TCHEBOUDJEN

Impossible d'avoir visité le Sénégal sans avoir mangé le tchiboudjen. Ce plat sénégalais composé de riz, de poissons et de légumes est très populaire au dîner. Il est souvent accompagné d'une sauce à base de feuilles de bissap qu'on nomme bequette.

Le bequette est riche en vitamines et minéraux notamment en acide folique et en fer. Le poisson est, la plupart du temps, frit tout comme le riz.

Il existe aussi une version "santé" de ce plat national où le poisson est grillé et le riz cuit à la vapeur. La recette de la version santé du tchiboudjen accompagné de son bequette vous sera présentée dans l'édition de novembre. Pour l'instant, voici une petite photo de ce fameux plat, question de vous mettre l'eau à la bouche!

BOULES D'ÉNERGIE CHOCO-CITROUILLE

PROPOSÉ PAR AMÉLIE JOMPHE
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



Préparation: 15 min
Rendement: 12 portions de 1 boule

INGRÉDIENTS

- 250 ml de dattes dénoyautées séchées, hachées
- 250 ml d'eau
- 125 ml de pépites de chocolat noir (90g)
- 300 ml de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 75 ml de graines de citrouilles écalées

PRÉPARATION

1. Dans une casserole moyenne, mélanger les dattes et l'eau. Porter à ébullition à feu vif. Réduire à feu moyen-vif et cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit presque entièrement évaporée. Retirer du feu.
2. À l'aide d'une fourchette, écraser les dattes cuites pour obtenir une purée.
3. Ajouter le chocolat et remuer pour faire fondre complètement.
4. Incorporer l'avoine et les graines de citrouille à la fourchette.
5. Façonner 12 boules et les déposer dans une assiette. Laisser tempérer 2 heures avant de servir.

*** ASTUCE : LES BOULES SE CONSERVENT 1 SEMAINE DANS UN CONTENANT HERMÉTIQUE À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE MAIS NE SE CONGÈLENT PAS.**

Recette et image tirées du 4e tome de 'Cuisine futée : parents pressés'.



POIVRONS FARCIS À LA DINDE ET AUX LENTILLES

PAR SABRINA LAMARRE
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



Préparation: 1h15
Rendement: 8 portions

INGRÉDIENTS

Sauce

- 1 boîte de 680 mL de sauce tomate;
- ½ c. à thé de basilic séché;
- 1 ou 2 pincées de poivre.

Assemblage :

- 8 poivrons;
- 2 Tasses de fromage mozzarella râpé

Farce :

- 5mL (1 c. à thé) d'huile d'olive;
- 1 oignon moyen, haché;
- 1 gousse d'ail, haché;
- 750mL (3 Tasses) d'épinards frais, hachés;
- 453g (1lb) de dinde hachée;
- 5mL (1 c. à thé) de cumin;
- 3mL (½ c. à thé) d'épices italiennes;
- 1mL (¼ c. à thé) de poudre de chili;
- 1 ou 2 pincées de poivre;
- 1 boîte de 540 mL de lentilles en conserve, rincées et égouttées;
- 250mL (1 Tasse) de fromage mozzarella râpé



Préparation de la Sauce :

1. Dans un grand bol, mettre la sauce tomate, le basilic et le poivre. Mélanger.
2. Étendre la moitié de celle-ci au fond d'un plat en pyrex d'environ 9 ½ x 13 ½ pouces. Réserver.

Blanchiment des poivrons :

1. Remplir à 3/4 un grand chaudron d'eau et porter à ébullition.
2. Durant la cuisson de l'eau, couper l'extrémité supérieur de chaque poivron afin de pouvoir les farcir ultérieurement.
3. Vider et getter l'intérieur des poivrons, mais garder les capuchons de ceux-ci.
4. Ajouter les poivrons à l'eau bouillante et laisser blanchir durant 6 minutes en les brassant de temps en temps afin de s'assurer qu'ils soient tous en contact avec l'eau.
5. Retirer de l'eau avec une cuillère trouée ou une pince et les installer sur leur pied dans le plat de pyrex.

Farce :

1. Dans un grand poêlon, ajouter l'huile et cuire les oignons et l'ail jusqu'à l'apparition d'une couleur dorée
2. Ajouter la dinde et les assaisonnements. Pendant la cuisson, à l'aide d'une cuillère de bois, bien défaire la dinde en petits morceaux. Cuire le tout jusqu'à l'évaporation de l'eau et l'apparition de morceaux grillés.
3. Ajouter les épinards, bien mélanger et arrêter la cuisson. Réserver.
4. Dans un grand bol, ajouter les lentilles le fromage et le mélange réservé de viande cuite. Mélanger.

Assemblage & cuisson :

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Remplir les poivrons avec la farce, puis verser environ 2 c. à table de la sauce sur chaque poivron. Disposer le restant de la sauce au fond du pyrex.
3. Parsemer le fromage sur tous les poivrons et déposer les capuchons à leur côté.
4. Enfourner à 350°F durant 30 minutes, puis placer sous le gril jusqu'à ce que le fromage soit doré.





LES INDISPENSABLES DU BEN POUR SURVIVRE À LA MI-SESSION

Découvrez les trucs et astuces des filles du comité pour bien gérer leur alimentation en période de stress!



L'indispensable de Marianne: Rester loin de la cuisine entre les repas!

Lorsque le stress de la mi-session me rattrape, j'ai une fâcheuse tendance à succomber à d'incontrôlables fringales de sucre et de gras et je ne suis pas la seule! En effet, pour plusieurs, la consommation d'aliments "réconfort" permet la libération d'endorphines permettant de mieux endurer un stress aigu, par exemple celui lié à la venue d'une série d'examens. Afin de contourner le problème, je m'assure de consommer des repas rassasiants et je me sauve par après à la bibliothèque ou dans un café pour étudier loin de mon frigo et des grignotines superflues.

L'indispensable d'Anykim : L'activité physique à la rescousse de ton stress!

La mi-session signifie toujours beaucoup d'examens et souvent beaucoup de stress pour moi, si bien que parfois je ne sais plus par quoi commencer. En plus, personnellement, quand je suis stressée, j'ai tendance à manger beaucoup et culpabiliser par la suite. J'ai donc essayé d'aller directement à la source du problème : diminuer mon stress. Il n'est pas un secret pour personne que l'activité physique aide à diminuer le stress. J'ai donc continué d'aller au gym, même en période d'examen. Cela me permettait de diminuer mon stress et ne pas avoir tendance à fouiller dans mon garde-manger. Même si ça peut paraître comme une perte de temps aller s'entraîner pendant une période d'examen, cette décision est vraiment gagnante, car elle me permet d'être plus détendue et d'avoir la tête reposée pour recommencer à étudier.



L'indispensable de Florence : Prendre le temps... Pour mieux étudier!

C'est bientôt la mi-session, mais pas de panique ; il faut lever la tête de son cahier de temps en temps pour mieux y réfléchir! Lorsque les examens se présentent, nous sommes parfois tentées à l'idée d'étudier en déjeunant ou pendant un souper pressé. Et si nous prenions un moment d'arrêt au repas? Une petite pause, bien méritée, entre deux séances d'études peut être très bénéfique pour le cerveau et la motivation. Je vous propose donc de lâcher votre cahier lorsque vous mangez afin de savourer ce moment de détente!

L'indispensable d'Amélie : Planifier tous ses repas la fin de semaine!

Lors des périodes d'examen, il est facile de ne pas trouver le temps de se cuisiner des plats sains et de courir au fast-food le plus près. À la longue, cela peut être dispendieux et aussi malsain! Vaut mieux éviter ce cercle vicieux! Pour y remédier, mon truc consiste à écrire tous mes repas de la semaine et d'en préparer le maximum la fin de semaine ou du moins d'avoir les ingrédients en main. Cela évite bien des dépenses inutiles et permet de rester "on track" avec son alimentation même dans les périodes de stress intense où le temps manque.

L'indispensable de Sophia : Manger un petit déjeuner complet à tous les matins

Malgré que tout le monde soit au courant que ce repas soit le plus important de la journée, le déjeuner est pourtant celui que l'on a tendance à éviter. Manquer de temps pour étudier, vouloir avoir plus de sommeil ou éviter le trafic, toutes les raisons sont bonnes pour ne pas prendre quelques minutes pour se mettre quelque chose en bouche le matin. Or, le déjeuner est notre meilleur ami lors d'une session d'étude chargée : il aide à une meilleure concentration tout au long de la journée et nous permet d'avoir suffisamment d'énergie. Il est donc primordial de ne pas l'éviter! Tu manques de temps ou de sommeil? Je te conseille de préparer ton déjeuner la veille pour qu'il soit prêt dès ton réveil! Du yogourt et des granolas, des petits fruits, un muffin, et hop! un petit déjeuner complet, que tu peux même ajouter à ton lunch et manger pendant l'un de tes cours! Plus d'excuses! Lorsque l'on est organisé, il n'y a aucune raison de manquer le repas le plus important de la journée.



PÂTÉ CHINOIS SANS-VIANDE HACHÉ

PROPOSÉ PAR ANYKIM BOUCHER
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



Préparation: 45 min
Rendement: 8 portions

INGRÉDIENTS

- 5 pommes de terre pelées, coupées en morceaux
- 500 ml (2 tasses) d'oignon haché
- 640 g (2 paquets) de sans-viande original
- 75 ml (3 c.s.) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c.s.) de sauce Worcestershire
- 30 ml (2 c.s.) de sauce soya
- 400 ml (1 boîte) de maïs en crème
- 125 ml (1/2 tasse) de lait ou boisson de soya enrichie
- Poivre au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 175 °C / 375 °F
2. Cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante légèrement salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Entre-temps, dans un poêlon sur feu moyen-élevé, faire attendrir l'oignon dans 30 ml (2 C. à soupe) d'huile. Fermer le feu et incorporer le sans-viande émietté, la sauce Worcestershire, la sauce soja et un peu poivre au goût.
4. Étaler la préparation de sans-viande hachée dans un plat de 22x23 cm (9x13 po) allant au four.
5. Couvrir de maïs en crème.
6. Égoutter les pommes de terre et les réduire en purée avec 45 ml de l'huile, le lait et le sel et le poivre au goût.
7. Étendre les patates pilées sur le maïs.
8. Faire cuire au four pendant 20 min.

PETIT PLUS : AFIN D'AVOIR PLUS DE LÉGUMES ET DE FIBRES, VOUS POUVEZ AJOUTER UNE CANNE DE MAÏS EN GRAIN ET LE MÉLANGER AVEC VOTRE MAÏS EN CRÈME.

Recette et image tirées de : <https://www.metro.ca/recettes-et-occasions/recettes/pate-chinois-au-sans-viande-hachee>



LA NUTRITION, UNE AFFAIRE DE MODE - UN PETIT NOUVEAU DANS LA CUISINE...LE CANNABIS!

Octobre est généralement le mois emblématique de l'automne, de l'Halloween et des lattés à la citrouille épicée, mais cette année, il fait davantage parler pour l'événement tant attendu de la légalisation du cannabis au Canada. Dès le 17 octobre 2018, il sera permis de posséder et de consommer du cannabis partout au Canada, bien que la production ne sera pas autorisée au Québec. Découvrons donc le phénomène qui y est associé dans la chronique du mois.



Pourquoi en parler?

À la lecture du titre de cette chronique, on peut certainement se questionner sur sa raison d'être. Pourtant, ce sujet ne pourrait pas être plus d'actualité avec la légalisation du cannabis, puisqu'il peut être consommé autrement que le traditionnel joint tout en causant les mêmes effets euphorisants et de bien-être. En effet, un boom incroyable a été observé dans les produits reliés à la consommation du cannabis alimentaire dans les pays et les états ayant légalisé le cannabis (ex. Pays-Bas, Colorado, Californie). Ce phénomène est principalement expliqué par la facilité de sa consommation comparée au traditionnel joint. Pensez à tous les endroits où il sera interdit de fumer, mais pas de consommer du cannabis alimentaire.

Ne le cachons pas, le phénomène se reproduira certainement au Canada, car malgré le fait qu'il sera interdit de vendre des produits comestibles du cannabis, il sera tout de même possible pour les consommateurs de les cuisiner dans le confort de leur demeure. Malgré les nombreux effets qu'engendre la consommation de cette drogue à court terme, tel que la somnolence, la confusion, et des épisodes de psychoses, ainsi qu'à long terme sur la mémoire, la concentration et le risque de dépendance (3), un nombre grandissant de recettes seront disponibles, et ce bien au-delà des traditionnels brownies au pot. En l'inspiration ne manquera pas! Jean Soulard, chef québécois réputé, a déjà annoncé qu'il publiera prochainement un livre de recettes dédié entièrement à la cuisine au cannabis et aux façons de le doser de manière sécuritaire.

De moins en moins tabou, la cuisine au cannabis est probablement une mode en devenir et sera scrutée de toutes parts bien assez tôt. Voici donc mis en lumière le phénomène du cannabis dans nos cuisines.

Le cannabis comestible, qu'est-ce que c'est exactement?

Le cannabis en soi est une substance psychoactive issue des plants femelles du chanvre. Celle-ci synthétise une variété de composés organiques qui peuvent entraîner des effets perturbateurs dans notre perception de l'environnement par l'activation de récepteurs présent dans le cerveau et d'autres cellules de notre corps. Trois principaux composés, qui varient en concentration selon le type de cannabis, se retrouvent dans ce dernier : le delta 9 tétrahydrocannabinol (THC), qui produit la majeure partie des effets psychotropes de cette drogue, le cannabinal (CBN), une forme oxydée légèrement moins psychoactive, et le cannabidiol (CBD), qui est principalement associé aux propriétés thérapeutiques anti-inflammatoires et analgésiques thérapeutiques du cannabis (2).

Passons maintenant à la forme comestible. Le cannabis peut être ingéré à partir de l'huile ou du matériel végétal de la plante, soit les mêmes formes que celles utilisées pour le fumer. La différence majeure réside en la durée d'action. La drogue inhalée provoque des effets quasi instantanés qui s'estompent graduellement après quelques heures, tandis que les effets du cannabis consommé avec des aliments prennent plus de temps à apparaître puisqu'il doit tout d'abord être absorbé par l'intestin. N'allez surtout pas vous bourrer la fraise avec une rangée complète de vos biscuits au cannabis, car en contrepartie, cette forme de cannabis provoque des résultats qui persistent entre 7h à 24h et peuvent même être plus puissants. Contrairement à

l'inhalation du THC, l'absorption par l'intestin implique un passage au foie, où il est rapidement hydroxylé (transformé) en un composé ayant un potentiel psychoactif supérieur (1).

De plus, les produits comestibles sur le marché contiennent généralement un plus haut taux de THC, source des effets psychotropes, ce qui cause des réactions plus fortes chez le consommateur. C'est d'ailleurs en partie pour cela que ceux-ci ne pourront pas être vendus au Canada, comme mentionné plus tôt. Une autre raison mentionnée est l'aspect très attirant (un peu trop même!) des pâtisseries et bonbons pour les enfants, qui ne possèdent pas de superpouvoirs leur permettant de distinguer les muffins spéciaux de maman de ceux allant dans leur boîte à lunch. À noter que le problème reste le même pour les desserts maison, il faut donc doubler de prudence lorsqu'on les cuisine avec du cannabis.

Au-delà des brownies au pot

Vous connaissez sans doute les traditionnels brownies de votre colocataire qui aime faire la fête ou les biscuits spéciaux de votre tante hippie, mais il existe une variété infinie de recettes potentielles à base de cannabis au-delà des produits de boulangerie de base. En effet, avec la popularité croissante des produits comestibles de cannabis issue du fait qu'ils se consomment aisément et permettent à l'utilisateur d'éviter les effets secondaires de la fumée d'un joint, la prolifération de nouvelles recettes et aliments sera inévitable.

Pâtisseries, jujubes, macaroni au fromage, smoothies, tout est possible dans l'univers culinaire du cannabis. Il existe plusieurs approches dont celle consistant à incorporer le cannabis séché à une huile ou une matière grasse, de le faire infuser ou de l'ajouter tel quel à son état frais, par exemple dans une salade, pour qu'il se marie à une recette. Cannabis et nutrition? Les effets restent à découvrir.

Certes, le cannabis ne contient pas en soi d'éléments nutritionnellement intéressants, mais il affecte certainement la prise alimentaire, ce qui relève de la nutrition. Le coupable? Le THC, encore une fois. Celui-ci vient se lier aux récepteurs cannabinoïdes de l'hypothalamus et exacerbe les sensations de faim et de soif que ce dernier contrôle (2). En d'autres mots, la consommation de cannabis favorise un apport alimentaire excessif. D'un autre côté, son usage médical permet à de nombreux patients souffrant de cancer de retrouver l'appétit.

Malgré tout, il nous en reste beaucoup à apprendre sur les impacts du cannabis sur l'alimentation et la nutrition, mais avec la légalisation de celui-ci, nous verrons probablement apparaître plus d'études que jamais sur cette substance.



Références

1. Barrus D., Capogrossi K. et al. Tasty THC: Promises and Challenges of Cannabis Edibles. PMC. [En ligne]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5260817/> (page consultée le 12 septembre 2018).
2. INSERM. Cannabis : Quels effets sur le comportement et la santé? [en ligne]. <http://www.ipubli.inserm.fr/handle/10608/171> (page consultée le 25 septembre 2018)
3. INSPQ. Cannabis : effets psychoactifs. [En ligne]. <https://www.inspq.qc.ca/dossiers/cannabis/cannabis-effets-psychoactifs> (page consultée le 12 septembre 2018).
4. Robertson G. et McArthur G. Globe Investigation: Marijuana edibles tests reveal misleading claims. The Globe and Mail. [en ligne]. <https://www.theglobeandmail.com/cannabis/article-globe-investigation-marijuana-edibles-tests-reveal-misleading-claims/> (page consultée le 12 septembre 2018).
5. Teisceira-Lessard P. Un livre de recettes au cannabis pour Jean Soulard. La Presse. [En ligne]. <http://www.lapresse.ca/actualites/201807/10/01-5189053-un-livre-de-recettes-au-cannabis-pour-jean-soulard.php> (page consultée le 17 septembre 2018).

L'AUTOMNE EST LÀ!

OCTOBRE 2018

Responsable: Marianne Gagnon
Révision: Alain Veilleux Ph.D., Lucie Fillion Dt.P., M.Sc.,
, Anne Payn Dt.P., M.A., Anie Larue T.D.P.
Impression: AGETAAC



**bureau d'entraide
en nutrition**

Bureau : 2208, Maurice-Pollack
Courriel : ben@asso.ulaval.ca
Site Web : www.ben.asso.ulaval.ca