



BULLETIN DU BEN

Novembre 2018

**Un bulletin en couleurs pour un
mois gris**



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

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

07
UN PETIT COUCOU DU SÉNÉGAL, PARTIE 2
Par Rosalie Aubé

12
RATATOUILLE DE NOVEMBRE
Par Sabrina Lamarre

13
LA CONGÉLATION ET SES SECRETS
Par AnyKim Boucher et Alexandra Pye

15
LES INDISPENSABLES DU BEN POUR
COMBATTRE LA DÉPRIME SAISONNIÈRE
Par le comité du BEN

19
POTAGE TOSKI VIDE-FRIGO
Par Marianne Legault

20
LA NUTRITION, UNE AFFAIRE DE MODE -
MAGASINER EN VRAC, UNE MODE ÉCONO ET
ÉCOLO!
Par Marianne Gagnon





MOT DE LA RÉDACTRICE

Ah le mois de novembre! Pour la plupart, ce temps de l'année définitivement peu populaire est un symbole de temps gris, d'airs moroses, de fatigue et de noirceur. Il est dur de le nier, cette période d'entre-deux de l'automne coloré et de nos neiges de temps des fêtes est le grand gagnant des mois "plates" de l'année.

Soyez rassurés, le BEN n'est pas encore prêt à dire adieu au soleil! Pour contrer le blues du ciel gris, des arbres gris et des teints gris (la fatigue se fait ressentir ici à l'université), nous vous offrons un bulletin du mois riche en couleurs qui vous apportera peut-être même un peu de réconfort.

Recettes d'ici et d'ailleurs sont au rendez-vous, de même qu'une belle collaboration pour la création d'un article sur la congélation. Les indispensables du BEN pour ce mois-ci vous offrent une panoplie de trucs pour garder la bonne humeur.

Finalement, je vous présente une petite chronique sur une tendance écono et et écolo: le magasinage en vrac!

Chassez donc le temps maussade de votre quotidien pour quelques instants et profitez bien de votre lecture!

Marianne Gagnon

Marianne Gagnon
VP aux publications



UN PETIT COUCOU DU SÉNÉGAL

Par Rosalie Aubé
Stagiaire en nutrition

Partie 2! Rosalie vous partage
sa recette sénégalaise
préférée

INSPIRATION SÉNÉGALAISE: LE TCHEBUDJEN

Novembre étant toujours un peu gris, je vous suggère d'enseigner votre cuisine avec un plat d'ailleurs. Tel que promis le mois passé, je vous présente une version santé du plat national du Sénégal : le tchebudjen. Question de bien vous dépayser, je vous propose un mode de préparation Sénégalais (sortez votre pilon et votre mortier !) et une nouvelle façon de manger en famille ou entre amis.



Préparation: 1h
Rendement: 6 à 8 portions

INGRÉDIENTS POUR LA FARCE

- 125 ml (½ tasse de persil), haché grossièrement
- 5 ml (1 c. à thé) flocons de piment rouge broyés
- 3 gousses d'ail, hachées grossièrement
- ½ poivron vert, coupé grossièrement
- ¼ oignon jaune, coupé grossièrement
- 2 ml (½ c. à thé) de concentré de boeuf
- Une pincée de poivre

PRÉPARATION DE LA FARCE

1. Mélanger tous les ingrédients de la farce ensemble dans un mortier puis piler jusqu'à ce que les aliments soient bien écrasés. *

2. Réserver.

*Si vous n'avez pas de mortier et de pilon, vous pouvez tout simplement hacher finement tous les aliments et bien les mélanger dans un bol.

INGRÉDIENTS DU RIZ ET DES LÉGUMES

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 2 oignons jaunes moyens, hachés grossièrement
- 5 oignons verts, coupés grossièrement
- 1 poivron vert moyen, équeuté, haché grossièrement
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1,5 L (6 tasses) de bouillon de poisson ou de légumes
- 2 carottes, coupées en deux sur la longueur
- 1 chou vert, coupé en 4
- 2 pommes de terre, coupées en quartiers
- ½ courge butternut
- 1 manioc, coupé en 4 morceaux
- 2 ml (½ c. à thé) de flocons de piment rouge broyés
- 1 aubergine coupée en 4
- 6 gombos ou okras
- 1 L (4 tasses) de riz blanc (vous pouvez remplacer par du riz brun pour une version plus santé)

PRÉPARATION DU RIZ ET DES LÉGUMES

1. Dans un chaudron de grosseur moyenne, faire revenir les oignons, les oignons verts, l'ail et le poivron.
2. Ajouter le bouillon de légumes puis les carottes, le chou, les pommes de terre, la courge, le manioc et le piment rouge. Mijoter 30 min ou jusqu'à tendreté des légumes. Ajouter l'aubergine et les gombos dans les 10 dernières minutes de cuisson.
3. Égoutter les légumes en récupérant l'eau de cuisson.
4. Réserver 4 gombos pour le beugnette.
5. Faire cuire le riz dans l'eau de cuisson. Si nécessaire ajouter de l'eau.

INGRÉDIENTS POUR LE POISSON

- 5 poissons blancs entier*, écaillés et évidés (tilapia, mahi-mahi, etc)
*pour vous faciliter la tâche il est possible de prendre des filets déjà préparés.
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile végétale

PRÉPARATION DU POISSON

1. Préchauffer le four à 450F.
2. Couper une petite fente à l'horizontal dans le haut du poisson.
3. Farcir le poisson à l'aide du mélange de persil (la farce).
4. Badigeonner d'huile.
5. Déposer sur une plaque couverte d'un papier d'aluminium.
6. Faire cuire 7 minutes puis terminer la cuisson à «broil » pendant 3 min de chaque côté.

INGRÉDIENTS DE LA BEUGUETTE

- 2 L (8 tasses) de feuilles d'oseille (ou de vos feuilles vertes préférées)
- 4 gombos préalablement cuits dans le bouillon de légumes
- 60 ml (¼ tasse) d'eau
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION DE LA BEUGUETTE

1. Faire cuire à la vapeur les feuilles d'oseilles pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.
2. Dans un bol, ajouter les feuilles d'oseilles, les gombos et l'eau.
3. À l'aide d'un fouet, battre le tout jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse

INGRÉDIENTS ASSEMBLAGE VERSION SÉNÉGALAISE (FACULTATIF)

- 2 limes coupées en quartier

ASSEMBLAGE VERSION SÉNÉGALAISE

Dans une grande assiette, étaler le riz au fond du plat. Ajouter les légumes et le poisson au milieu du plat. Déposer le beugnette à plusieurs endroits sur le bord du bol (voir sur la photo). C'est le beugnette qui délimite la partie de tous et chacun, donc déposer une portion de beugnette par personne. Pour la touche finale, déposer des quartiers de limes. N'hésitez pas à vous en servir pour ajouter de la saveur à votre plat !



POUR SORTIR DE LA ROUTINE...

Pour oublier le vent froid de novembre le temps d'un repas, je vous propose de faire un pique-nique à l'intérieur ! Oui, oui vous avez bien lu, un pique-nique ! Sortez vos belles nappes d'été et installez-vous dans le salon pour partager le tchebudjen.

Si vous voulez vous prêter au jeu, présentez la recette dans une grande assiette, car au Sénégal, tout le monde mange dans le même plat. Germaphobes n'ayez pas peur ! Bien que tous partagent la même assiette, chacun respecte l'endroit où il doit manger, c'est-à-dire que chaque personne mange le riz qui se trouve devant elle. Pas question d'aller manger de l'autre côté du plat ! Chacun a sa partie.

En plus d'être amusant, j'ai remarqué que manger dans un plat commun comporte un avantage bien intéressant dans mon cas ; il facilite l'écoute de mes signaux de satiété. J'ai tendance à être plus consciente de ce que je mange lorsque je prends mon repas dans le même bol que d'autres personnes, car je ne mange pas machinalement pour « finir mon assiette ». Ainsi, j'écoute mieux mon corps et j'apprécie davantage chaque bouchée.

Dans ma famille sénégalaise, avant de manger, on prie. On remercie la personne qui a préparé le repas, on apprécie le fait de manger et d'être ensemble, puis on prie pour ceux qui n'ont rien à manger. Sans entrer nécessairement dans l'aspect religieux, pourquoi ne pas s'en inspirer ? Prenez le temps de vous souhaiter bon appétit et de dire aux autres avec qui vous partagez le repas que vous appréciez d'être avec eux. N'oubliez pas de remercier le cuisinier, un beau merci fait toujours plaisir !

Sur ce, bon appétit et n'hésitez pas à sortir de la routine plus souvent, que ce soit en essayant un nouveau plat ou en changeant un petit détail (manger avec la cuillère plutôt qu'avec la fourchette, manger dans un plat commun, manger dans des bols plutôt que dans des assiettes, mettre des bougies, mettre de la musique, manger sur des coussins, etc.). Laissez libre cours à votre imagination ! L'important est d'avoir du plaisir en mangeant !





RATATOUILLE DE NOVEMBRE

CRÉÉE PAR SABRINA LAMARRE
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



Préparation: 30 minutes

Cuisson: 1h

Rendement: 6 portions

INGRÉDIENTS

- 2 grosses courgettes vertes coupées en fines tranches
- 1 grosse courgette jaune coupée en fines tranches
- 2 grosses tomates divisées en deux et coupées en fines tranches
- 1 paquet de 160g de fromage Havarti crémeux fines herbes et épices en tranches, coupées en deux
- 1 c. à table (15 ml) de bacon maigre coupé en morceaux
- 3 feuilles de Basilic frais
- 1 feuille de Sauge fraîche
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile de canola
- Sel & poivre au goût

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Badigeonner un plat rond de 10 po. avec l'huile de canola.
3. Essorer les tomates à l'aide d'une serviette pour enlever l'excédent de liquide.
4. Disposer de façon uniforme les tranches de courgettes, de tomates et de fromage l'une à la suite de l'autre dans le plat.
5. Décorer des morceaux de bacon, des feuilles de basilic et de sauge, du sel et du poivre.
6. Enfourner durant 1h.



LA CONGÉLATION ET SES SECRETS

Par Anykim Boucher et Alexandra Pye
Étudiantes en nutrition

Petit article sur la congélation, un remède à la monotonie et au manque de diversité dans les étaalages. En bonus: quoi faire et quoi éviter pour une congélation parfaite!



Ça y est! Le froid de l'automne s'est définitivement installé et les feuilles colorées de la saison sont tombées pour laisser place à un décor beaucoup plus gris. Durant cette période de l'année, la motivation pour se faire des repas diversifiés, colorés et santé entre deux déprimés saisonnières et quelques remises de travaux est généralement à son plus bas. Il n'est alors pas facile de toujours bien manger.

Quel est le truc pour ne pas succomber aux restaurants rapides ni à la nostalgie de la cuisine de maman? La congélation et la préparation en avance. Peu avant le retour en classe à l'automne, prévoyez-vous une ou deux journées que vous pourrez consacrer à la cuisine! En naviguant sur le web, nous avons trouvé pour vous plusieurs recettes appétissantes et réconfortantes et pour lesquelles la congélation est possible. En voici quelques exemples: bœuf au brocoli/légumes, pâté chinois, sauté de légumes, porc aigre-doux, crêpes, chili avec ou sans viande, pain de viande, etc. Si vous cherchez plus d'inspiration, n'hésitez pas à aller consulter ces deux livres provenant de la collection 5/15:

- Souper à congeler
- Souper à l'avance.

Ces derniers sont uniquement consacrés à la préparation à l'avance et contiennent beaucoup d'astuces en ce qui concerne la congélation.

Afin de vous aider, nous avons rassemblé quelques idées :

- Les principaux aliments qu'on ne peut pas congeler sont : concombre, radis, laitue, agrumes et mayonnaise. En bref, tous les aliments qui contiennent une grande quantité d'eau.
- La meilleure façon de congeler vos légumes consiste à les faire congeler sur une plaque à cuisson pour ensuite les transférer dans un contenant ou un sac de plastique à congélation. Cette façon de faire permet d'éviter que les fruits et légumes ne congèlent en formant un bloc.
- Avec vos fruits congelés, vous pouvez vous préparer des smoothies, des confitures ou des desserts
- Vos légumes congelés peuvent être utilisés dans un sauté ou une sauce à spaghetti.
- Il est possible de congeler votre lait! Il s'agit seulement de bien le décongeler et de le mélanger après. Ça peut être très pratique si vous êtes

un/une étudiant(e) qui aime bien avoir un peu de lait une fois de temps en temps, mais qui finit toujours par le gaspiller...

- Inscrivez la date de congélation sur vos plats/sacs, cela vous permettra de situer quel plat est le plus ancien afin de ne pas diminuer les qualités organoleptiques du mets ou de le perdre complètement.
- Avant de mettre vos plats au congélateur, assurez-vous qu'ils soient complètement refroidis, cela vous permet d'assurer l'innocuité de vos aliments.

Pour vous donner une idée, voici les temps de conservation de quelques aliments :

- Les fruits et légumes se conservent environ 1 an au congélateur
- Un repas préparé se conserve environ 3 mois au congélateur
- Les crêpes et les gaufres se conservent 6 mois au congélateur

La congélation c'est bien pratique, mais il faut aussi savoir bien décongeler nos savoureux plats de façon convenable. La décongélation au réfrigérateur reste la méthode la plus sûre pour décongeler vos repas et aliments. Elle prend environ 10 heures. Il suffit de sortir vos aliments ou préparations la veille ou le matin même. Par contre, une fois décongelé, on ne peut pas congeler à nouveau un aliment.

Croyez-nous, cette congélation en avance vous fera gagner vraiment beaucoup de temps. Elle vous permettra en plus de manger des repas équilibrés. Cette conduite permet également d'éviter le gaspillage alimentaire en préservant au congélateur des aliments qui se perdraient probablement au frigo.

RÉFÉRENCES

- <http://www.recettes.qc.ca/chroniques/chroniques-culinaires/article/congeler-des-aliments-10-conseils-a-suivre>
- <https://www.ricardocuisine.com/congeler>
- <http://www.canalvie.com/recettes/congeler-12039946>
- <https://www.soscuisine.com/blog/les-meilleures-facons-de-decongeler-les-aliments/?lang=fr>



LES INDISPENSABLES DU BEN POUR COMBATTRE LA DÉPRIME SAISONNIÈRE

Découvrez les trucs et astuces des filles du comité pour vaincre
l'humeur maussade du mois de novembre



L'indispensable de Marianne G.: les boissons chaudes

Quand on se met à geler, qu'il fait noir presque tout le temps et que la vie semble devenir monochrome, mon refuge se trouve sous forme de boissons chaudes. Thé, tisane, café (j'essaie de me restreindre un peu sur ce dernier) ou même simplement une eau chaude avec du citron ou du gingembre quand je veux diminuer mon apport en caféine, tout est bon pour me réchauffer l'âme un peu. Je m'en mets dans un thermos que j'apporte en classe ou au travail ou je me prépare des tasses de breuvages chauds pour mes séances d'étude. À essayer pour vos "downs" saisonniers!

L'indispensable d'Anykim: cuisiner des plats réconfortants

Pour combattre ce mois déprimant, il n'y a rien de mieux que de se cuisiner des petits plats réconfortants. Personnellement, mes recettes de prédilection sont des recettes mijotées telles qu'un boeuf aux légumes, un chilli ou un classique pâté chinois. Bref, quand arrive novembre, j'essaie toujours de me faire une recette réconfortante par 1 ou 2 semaine. Petit bonus, j'essaie de la faire avec ma famille afin que toute la famille puisse en profiter.



L'indispensable de Florence : manger coloré

Rien de mieux qu'une assiette remplie de couleurs pour faire le plein de vitamines, minéraux et composés antioxydants! Manger une grande variété de fruits et légumes vous permet de tirer divers bénéfices pour votre santé, que ce soit au niveau du renforcement du système immunitaire, de la santé de vos yeux ou de l'amélioration du transit intestinal... tout en étant beaucoup plus attirant pour le regard. Car on le sait bien, on mange aussi avec les yeux! Alors, pour votre prochaine épicerie, pourquoi ne pas essayer de nouveaux fruits et légumes colorés? Une salade de betteraves et un potage à la courge seront parfaits pour illuminer vos journées sans soleil!

L'indispensable d'Amélie : combattre la fatigue et la dépression par l'activité physique

L'activité physique fait partie de mon quotidien et m'aide grandement à combattre la noirceur et la dépression saisonnière du mois de novembre. Que ces activités soient pratiquées le matin, l'après-midi ou en soirée, ces dernières améliorent certes l'humeur par la libération d'endorphines et permettent en général d'être plus productif. Si la motivation n'est pas au rendez-vous, n'hésitez pas à convaincre un de vos amis à se joindre à vous, car en plus de vous permettre de socialiser, vous allez aussi bénéficier des bienfaits de l'activité physique.

L'indispensable de Sophia : prendre du temps pour soi à tous les jours

Le mois de novembre nous donne généralement une seule envie : rester enfermé chez soi! Alors, pourquoi ne pas en profiter? Pour moi, il n'y a pas de meilleur prétexte pour m'emmitoufler dans ma doudou sur mon divan pour écouter un bon film après une soirée productive d'étude. Sinon, prendre un bon bain chaud, se faire un chocolat chaud ou manger des desserts aux saveurs de l'automne, rien que ça peut suffire à mettre une touche de bonheur dans nos journées! Et si l'envie vous prend, pourquoi ne pas profiter de cette saison pour prendre une marche en montagne avec des amis la fin de semaine, ou même seulement concilier étude-vie sociale en allant faire vos travaux autour d'un bon café? Bref, l'important est de ne surtout pas se laisser prendre par la déprime d'automne/début d'hiver et de tirer du plaisir des petites choses que peut nous offrir ce merveilleux temps de l'année!

L'indispensable de Sabrina: passer du temps en bonne compagnie

Pour avoir une recharge d'énergie et de positivisme, rien de mieux qu'un bon moment avec ses amis. Pas besoin de dépenser des sommes astronomiques pour avoir du plaisir! Que ce soit une soirée cinéma à la maison ou un bel après-midi dans un café du Vieux-Québec question de continuer notre étude, tout est valable pour se changer les idées. Ces petits moments peuvent être beaucoup plus bénéfiques qu'ils ne le paraissent. Effectivement, partager ses problèmes et ses inquiétudes auprès d'une personne que l'on apprécie est très thérapeutique. De plus, nos amis ont toujours le don de nous rassurer et de nous faire rire en nous remémorant des instants amusants ou tout simplement par une complicité partagée qui nous fait sentir vraiment mieux! N'oubliez donc pas vos amis en ces temps plus gris, ils sont une véritable thérapie à petit prix.

L'indispensable d'Alexandra: les soupes!

Avec la température qui se refroidit, il est intéressant de trouver des sources de chaleur et de réconfort. Une bonne soupe est mon moyen préféré de le faire. C'est très réconfortant et versatile. Il y a tellement de combinaisons possibles que vous en trouverez une pour vous c'est certain! Il est possible d'y ajouter sa source de protéine préférée et quelques craquelins pour en faire un repas complet. En plus, c'est un plat idéal à cuisiner avec les restants de frigo. Ça permet aussi d'éviter le gaspillage!

L'indispensable de Marianne L.: prendre l'air le plus souvent possible

Motivation à s'entraîner, à étudier, à bien manger, tout disparaît en novembre! J'ai remarqué qu'après avoir passé une grosse journée à étudier ou bien tout simplement à l'intérieur, mon humeur n'est pas au plus beau fixe... Heureusement, j'ai trouvé la solution parfaite, sortir prendre l'air! Peu importe la température, que ce soit pour 5 minutes ou 1 heure, aller marcher et respirer de l'air frais m'aide toujours à retrouver ma motivation pour le reste de ma journée. À essayer!





POTAGE TOUSKI VIDE-FRIGO

PROPOSÉ PAR MARIANNE LEGAULT
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



Préparation: 40 min.
Rendement: 6 portions

INGRÉDIENTS

- 1 oignon haché
- 30 ml (2c. à soupe) de beurre
- 1 pomme de terre, pelée et coupée en petits morceaux
- 1,25L (5 tasses) de légumes hachés au choix
- 1,25L (5 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, attendrir l'oignon dans le beurre. Ajouter la pomme de terre, les légumes et le bouillon. Porter à ébullition. Laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre.
2. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Saler et poivrer.

CONSEIL: Cette recette est idéale pour cuisiner les légumes que vous n'arrivez pas à passer et qui patientent dans le fond du frigo!

Recette et image tirées de : https://www.ricardocuisine.com/recettes/6436-potage-vide-frigo?fbclid=IwAR2W7ful8DyU3oTTiKn_4MDYQPPKfoFKAC9ND5YZ33R8DptKTU_AU6om00

LA NUTRITION, UNE AFFAIRE DE MODE - MAGASINER EN VRAC, UNE MODE ÉCONO ET ÉCOLO!

PAR MARIANNE GAGNON
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Je ne suis sans doute pas la seule à avoir remarqué que dans les derniers mois, le débat sur la crise climatique a accaparé les podiums médiatiques, et avec raison! La planète en mange un coup et il est facile de se sentir impuissant face à la situation. Heureusement, une nouvelle mode en émergence au Québec apporte un vent de fraîcheur environnementale dans l'industrie de la distribution alimentaire et dans nos cuisines : les produits en vrac!



MAGASINER EN QUOI?

Magasiner en vrac, c'est tout simplement acheter des produits qui ne sont pas déjà préemballés en portions définies. Pensez aux bonbonneries, où l'on peut généralement remplir un sac avec les bonbons de notre choix et payer ensuite au poids. Le format de ces commerces est depuis bien longtemps celui des magasins en vrac! Toutefois, les magasins les plus intéressants en termes de commerce en vrac sont ceux qui offrent des produits d'épicerie. Farines, noix, grains, pâtes et j'en passe, de nombreuses options s'offrent au consommateur dans le rayon des produits séchés.

LES ORIGINES DES ÉPICERIES EN VRAC

Originellement issu du mot néerlandais « war-acq »(1), qui était un qualificatif que l'on donnait aux poissons avariés laissés à l'air libre (sans emballage), le vrac a depuis fait beaucoup de chemin pour atteindre les faveurs du grand public.

En réalité, il n'y a rien de nouveau au commerce en vrac : il représente la façon de marchander depuis le début des temps. Du troc aux marchés ouverts, d'innombrables produits se vendaient autrefois à l'air libre et le choix des quantités étaient laissées au goût du client. Petit exemple propre à notre patrie : le magasin général. Nos arrières-arrières grands-mamans devaient en effet se rendre à l'épicerie du village avec leur sac pour acheter les produits stockés dans des pots massons. De vraies hipsters!

La naissance du succursalisme et des supermarchés vers les années 1850-80 met le frein sur la vente en vrac. À partir de là, les produits créés sont tous emballés en usine avant de se retrouver sur les étales. On assiste au fil des années à une révolution de la qualité des aliments, où les mauvais produits sont classés avant l'emballage et où la nourriture se conserve beaucoup plus longtemps.

Le hic? Si on saute quelques décennies pour revenir en 2018, ce système cause une production immense de déchets plastiques non-biodégradables qui viennent polluer et gruger les réserves de notre planète de moins en moins verte. Pensons aux 8 millions de tonnes de plastique qui se retrouvent dans les océans à chaque année... Face à ce besoin de réduire notre production de déchets, de plus en plus d'épiceries en vrac « zéro déchets » ont ouvert leurs portes au Québec, tout d'abord à Montréal et désormais à Québec.

POURQUOI L'AIME-T-ON?

La mode des produits en vrac est un coup de cœur définitif pour le BEN. Elle est non seulement écologique, puisqu'il faut utiliser des con-

tenants réutilisables pour acheter et stocker ses produits, mais également économique pour la majorité des produits. En effet, les aliments coûtent généralement moins chers pour des quantités équivalentes en épicerie, puisque le coût de l'emballage n'existe plus. Certes, la majorité des produits vendus dans les petites épiceries zéro déchet sont biologiques, ce qui augmente le prix de l'aliment. Cependant, un produit équivalent biologique au supermarché coûterait tout de même plus cher. Il existe également des options équivalentes non-biologiques dans le même commerce en vrac ou dans un plus grand distributeur en vrac, par exemple le Bulk Barn.

Les sceptiques trouveront cette tendance moins hygiénique; partager un bocal de noix avec les mains des clients précédents n'est pas une pensée attirante. Pas de panique! Les épiceries en vrac à Québec ont des règles très strictes de propreté qui assurent une manipulation minimale des aliments, notamment la règle non-écrite du « tu y touches, tu l'achètes! ».

Côté nutrition, les petites épiceries locales zéro déchets (la Récolte, les gourmandises de Louka) ont également une tendance saine alimentation et promeuvent des produits intéressants du point de vue nutritionnel, surtout du côté des produits céréaliers offrant des pâtes, des sortes de riz et des farines à grains entiers. On y trouve également plusieurs sortes de graines telles que les graines de lin ou de chia, qui présentent toutes deux des bénéfices distincts pour la santé, de même que des beurres de noix sans sel ou sucre ajouté. Pourquoi ne pas conclure la visite par une petite pâtisserie? Ces commerces vendent également des noix enrobées de chocolat et d'autres surprises sucrées!

Il est bien sûr impossible de remplacer entièrement sa visite au supermarché par une épicerie en vrac, puisqu'aucune d'entre elles à Québec ne vendent présentement des produits frais (viandes, fruits et légumes, produits laitiers, etc). Adopter quelques achats en vrac est toutefois chose aisée et agréable tant pour l'environnement que pour le portefeuille. À essayer!

DÙ ACHETER EN VRAC À QUÉBEC

- La Récolte : une succursale dans le quartier Limoilou et une dans le quartier Montcalm
- Les gourmandises Louca : sur la rue St-Jean
- Bulk Barn : plusieurs succursales à Québec et à Lévis
- Le Crac : sur la rue St-Jean
- L'ère du vrac : aux Halles Fleur de Lys



MAGASINER EN VRAC 101

- Préparez une liste d'épicerie à l'avance, cela vous permettra de choisir les contenants à apporter.
- Prévoyez l'espace disponible dans votre garde-manger et les contenants à apporter en fonction de cet espace. Il est possible de mettre la farine, les graines et le riz dans des sacs au lieu de contenants pour sauver de l'espace.
- Pour vos premières expériences en vrac, ne faites pas une grosse épicerie et expérimentez avec 3 ou 4 aliments pour comprendre comment le procédé fonctionne. Ceci vous permettra de découvrir le prix de votre épicerie en fonction des quantités achetées.
- Posez des questions! N'ayez pas peur de vous informer, tout le monde a déjà été un novice de l'achat en vrac et les préposés au service sont généralement très disponibles et ravis de répondre à vos interrogations.

RÉFÉRENCES

1. St-Pierre, G. De quelques emprunts anciens à l'arabe, au turc et au néerlandais. Correspondance [en ligne]. <http://correspo.ccdmd.qc.ca/index.php/document/changement-et-continue/de-quelques-emprunts-anciens-a-larabe-au-turc-et-au-neerlandais/>
2. Wikipédia. Histoire de la grande distribution. [en ligne] https://fr.wikipedia.org/wiki/Histoire_de_la_grande_distribution
3. Ter Halle, A. et Perez, E. La pollution plastique en mer : le septième continent. Encyclopédie de l'environnement [en ligne]. <https://www.encyclopedie-environnement.org/eau/pollution-plastique-en-mer/>

UN BULLETIN EN COULEURS POUR UN MOIS GRIS

NOVEMBRE 2018

Responsable: Marianne Gagnon
Révision: Anne-Sophie Morissette Dt.P. Ph.D.,
Stéphanie Duelllet T.D.P., Anne Payn Dt.P., M.A.
Impression: AGETAAC



bureau d'entraide
en nutrition

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