



# BULLETIN DU BEN

---

**Mars 2019**  
**Spécial du mois de la nutrition**



# 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

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN 2019:  
UN VENT DE FRAÎCHEUR

Par Andrée-Anne Doyon

10

CROUCHE À L'ÉRABLE

Par Madame Labriski

12

ENTRE ABONDANCE ET ABSENCE: DES  
DÉSERTS, IL Y EN A MÊME AU QUÉBEC

Par Sophia Guillot et Florence Boudreau

15

CRETONS VÉGÉTALIENS

Par Hubert Cormier

17

LES INDISPENSABLES DU BEN: MA CARRIÈRE  
DE RÊVE

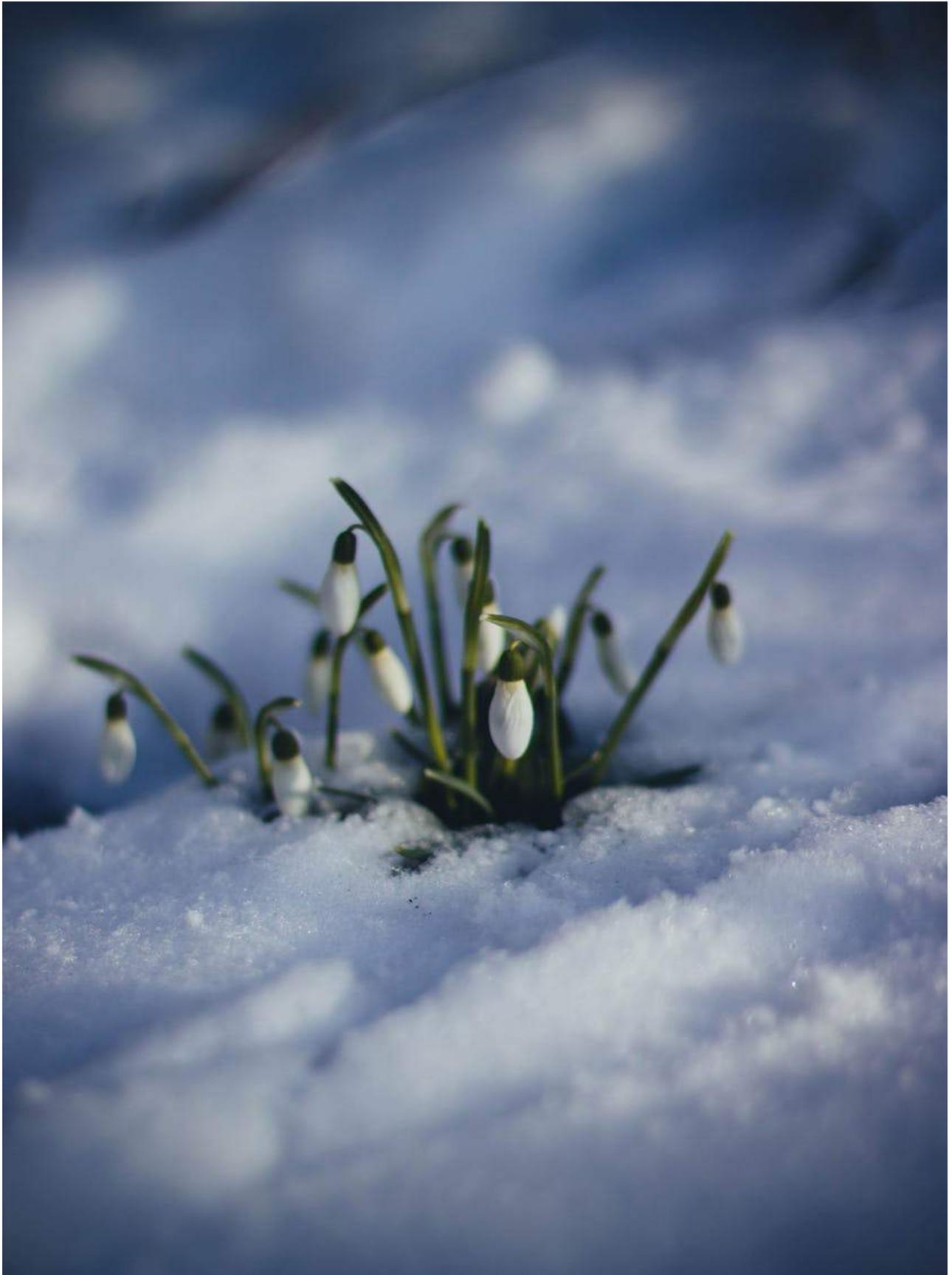
Par le comité du BEN

20

LA NUTRITION, UNE AFFAIRE DE MODE  
NUTRITION ET NUMÉRIQUE, UN BON  
MARIAGE?

Par Marianne Gagnon





## MOT DE LA RÉDACTRICE

Mars est un temps bien spécial pour le comité du BEN, puisqu'en plus de la venue du printemps, il est l'hôte du mois de la nutrition! Nous vous offrons donc pour l'occasion un bulletin spécial, en plus de nos dégustations et conférences qui ont eu lieu dans les dernières semaines.

Découvrez ce mois-ci les recettes de nos délicieuses dégustations et plusieurs articles portant sur divers enjeux de nutrition publique. Les filles du comité vous font part de leur carrière de rêve dans les indispensables du mois, et nous vous présentons une critique du nouveau guide alimentaire.

Finalement, nous aborderons dans la chronique du mois le thème de la désinformation en nutrition sur les médias sociaux.

Je vous souhaite donc une bonne lecture et un bon mois de la nutrition!

*Marianne Gagnon*

Marianne Gagnon  
VP aux publications



# GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN 2019: UN VENT DE FRAÎCHEUR

Par Andrée-Anne Doyon  
Stagiaire en nutrition publique

Pleins feux sur le tout nouveau GAC,  
l'assiette santé et les  
recommandations qu'il contient!

En janvier 2019, Santé Canada a dévoilé le tout nouveau Guide alimentaire canadien. Attendu impatiemment depuis plusieurs années, cet outil a été révisé afin de guider les Canadiens et de les impliquer dans la planification, le choix et la préparation d'aliments savoureux et sains, qui répondent à leurs besoins nutritionnels et qui réduisent, à long terme, le risque de développer des maladies chroniques. Ces nouvelles recommandations ont été basées sur les plus récentes études en nutrition.

Alors, que dit ce nouveau Guide alimentaire canadien ?



## ON MANGE QUOI?

Des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés préférablement d'origine végétale, voilà les trois nouvelles catégories d'aliments à privilégier. Pour les légumes et les fruits, on indique que peu importe qu'ils soient frais, en conserve ou surgelés, ce sont tous des choix sains.

## FINI LES PORTIONS

On parle maintenant en termes de proportions dans l'assiette des différentes catégories d'aliment. En effet, la moitié de notre assiette devrait être remplie par des légumes et des fruits, le quart par des aliments à grains entiers et le quart par des aliments protéinés. Pour ce qui est de la grosseur de la portion, le Guide encourage à reconnaître et à respecter ses signaux de faim et de satiété et au besoin, à ajuster la dimension de son assiette en conséquence et de varier la dimension de notre assiette selon celle-ci.

## QUE BOIT-ON?

On recommande de faire de l'eau la boisson de choix pour s'hydrater. Ainsi, on délaisse les jus de fruits, étant donné leur grande teneur en sucres libres.

Pourquoi ne pas préparer une eau aromatisée afin d'agrémenter votre eau quotidienne? Voici des exemples de combinaisons possibles :

- Melon d'eau et romarin
- Fraise, kiwi et basilic
- Ananas, gingembre et menthe

À noter que les agrumes tels que le citron, la lime et le pamplemousse sont proscrits dans ce type d'eau aromatisée, car ils causent l'érosion dentaire en raison de leur pH acide.

## CONTEXTE DE REPAS

Bien manger ne se limite plus seulement aux choix alimentaires que nous faisons. En effet, le Guide alimentaire canadien met désormais de l'avant l'importance de cuisiner plus souvent, de prendre conscience de nos habitudes alimentaires, de savourer les aliments et de prendre des repas en bonne compagnie. On mise alors sur le plaisir de manger et sur le respect de nos signaux de faim et de satiété pour guider les choix et la quantité d'aliments que nous mangeons.

## PROTÉINES VÉGÉTALES

On recommande de privilégier les protéines d'origine végétale. Ainsi, on inclut autant que possible les légumineuses, le tofu, les noix et les graines. En plus de contenir beaucoup de fibres, elles sont moins riches en gras saturés que la majorité des protéines animales telles que la viande rouge, la volaille et le porc. Des idées pour les inclure plus régulièrement dans votre alimentation ?

- Remplacez le bœuf haché de votre sauce à spaghetti par des lentilles en conserve ou du tofu. Voici une recette succulente d'une version de sauce à spaghetti végétarienne : <https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/sauce-spaghetti-vege/>
- Ajoutez des pois chiches, des haricots ou des lentilles à vos salades préférées.

## ALIMENTS HAUTEMENT TRANSFORMÉS

Le guide alimentaire nous encourage à les éviter le plus possible. Ils sont majoritairement riches en sucres ajoutés, en sodium et en gras saturé et contiennent beaucoup d'additifs. Quelles solutions propose le guide? Il recommande aux individus de cuisiner plus souvent, leur permettant ainsi d'ajouter des aliments frais et plus nutritifs à leurs repas quotidiens. On y propose aussi de rester vigilant face au marketing alimentaire, qui se trouve très présent dans la plupart de ces produits hautement transformés. On incite notamment les consommateurs à regarder le tableau de la valeur nutritive ainsi que la liste des ingrédients sur l'étiquette du produit. Plus il y a de sucre, de sodium ou de gras saturés et plus la liste des additifs est longue, plus on a affaire à un produit usiné de faible valeur nutritive.

Pour en savoir plus sur le nouveau Guide alimentaire canadien, rendez-vous sur l'adresse suivante : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>



### Références :

1. Santé Canada (2019). Guide alimentaire canadien. (En ligne). <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/> (Consulté le 29 janvier 2019)
2. Nutritionniste urbain (2014). 9 boissons pour s'hydrater comme un nutritionniste. (En ligne). <https://nutritionnisteurbain.ca/infographiques/9-boissons-shydrater-nutritionniste/> (Consulté le 29 janvier 2019)

# CROUCHE À L'ÉRABLE

---

PAR MADAME LABRISKI  
CONFÉRENCIÈRE INVITÉE



Préparation: 10 min  
Rendement: 20 morceaux

## INGRÉDIENTS

- 2 Gros œufs
- 160ml (2/3 tasse) Sirop d'érable
- 500ml (2 tasses) Céréales de riz soufflé
- 500 ml (environ 200 g) Noix au goût (noix de Grenoble, pacane, noix de coco, arachide, etc.)

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F et placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin\*.
2. Dans un grand bol, mettre tous les ingrédients et bien mélanger à l'aide d'une cuillère de bois.
3. Étendre votre préparation sur votre plaque. À l'aide de vos doigts ou d'une fourchette, aplatir la préparation pour faire en sorte que la pâte soit bien « compressée ».
4. Envoyer le tout au four de 15 à 20 minutes selon la texture que vous désirez. Pour des barres plus tendres que croquantes : optez pour 15 minutes. Pour des barres bien croquantes : 18 minutes. Pour l'option crumble (style miettes à étendre sur votre dessert préféré) : 20 minutes.
5. Une fois la cuisson terminée, laisser refroidir le tout quelques minutes.

\* ASTUCE : SI VOUS N'AVEZ PAS DE PAPIER PARCHEMIN, VOUS POUVEZ ENDUIRE VOTRE PLAQUE D'UN CORPS GRAS (HUILE, MARGARINE).

Recette tirée de: <http://madamelabriski.com/recettes/la-crouche-a-lerable/>



# **ENTRE ABONDANCE ET ABSENCE : DES DÉSERTS, IL Y EN A MÊME AU QUÉBEC...**

Par Sophia Guillot et Florence Boudreau  
Étudiantes en nutrition et agronomie

Un aperçu de la problématique trop peu connue des déserts alimentaires québécois



Lorsqu'on regarde le tout nouveau Guide alimentaire canadien, la première chose qui saute aux yeux est certainement la grande proportion de fruits et légumes, qui occupe la moitié de l'assiette modèle qui nous y est présentée. Il va sans dire, cette assiette semble appétissante et la recommandation de manger plus de produits frais est tout à fait logique. Mais avez-vous pensé au défi que cela peut représenter pour certaines personnes de remplir son panier d'épicerie de fruits et de légumes ? Les prix de cette catégorie d'aliments sont continuellement à la hausse, particulièrement en hiver, où l'on retrouve très peu de produits de saison qui proviennent du Québec. Cette réflexion nous amène à parler des déserts alimentaires, ces secteurs où les gens n'ont pas accès à des commerces d'alimentation où les aliments offerts sont de bonne qualité. Dépourvus de sources d'aliments sains et frais, à un coût acceptable, les habitants de ces zones doivent parfois se tourner vers d'autres alternatives, comme les dépanneurs et les restaurants-minutes, pour faire leurs achats. Il est donc évident que ces déserts alimentaires ont un impact sur la santé des gens.

### QU'EST-CE QU'UN DÉSERT ALIMENTAIRE?

Pour être considéré comme un désert alimentaire, le secteur en question doit être situé à plus de 1 kilomètre d'un commerce d'alimentation pouvant favoriser une saine alimentation, en milieu urbain, ou à plus de 16 kilomètres en milieu rural. Le secteur doit également être défavorisé sur le plan socio-économique, et ne pas être desservi par un système de transport en commun. Ainsi, cette problématique touche davantage les gens moins fortunés qui habitent dans des secteurs défavorisés, puisque ceux-ci ont moins accès à des véhicules motorisés, ce qui limite leur mobilité. Au Québec, c'est plus de 400 000 personnes qui vivent dans un désert alimentaire. La Gaspésie, les Îles-de-la-Madeleine, l'Abitibi-Témiscamingue et la Côte-Nord sont les régions les plus touchées. Dans la région montréalaise, il s'agit de 17% de la population qui vit dans une région qui répond aux critères de «déserts alimentaires». Comme on peut le constater, avoir un accès physique et économique à de la nourriture de qualité et en quantité suffisante n'est pas si simple. Derrière les beaux et grands étalages des supermarchés, il se cache une tout autre réalité.

### DÉSERTS ALIMENTAIRES ET PAUVRETÉ

Les déserts alimentaires sont souvent rattachés au concept d'insécurité alimentaire. Des ressources financières limitées et une répartition inégale des différents types de commerces d'alimentation sont les principales causes de l'insécurité alimentaire. À titre d'exemple, les commerces à grande surface, qui ont une grande variété d'aliments et qui sont compétitifs au niveau du prix, sont souvent situés dans des zones peu accessibles à pied ou en transport en commun. Ce problème d'accès aux aliments se traduit par des apports inadéquats en nutriments et par une faible consommation de fruits, de légumes et de produits laitiers. Face à cette situation, il y a lieu de se questionner sur l'état de santé général des individus touchés et les problèmes liés aux poids que cela peut engendrer. Puisque l'accès aux dépanneurs demeure élevé dans les déserts alimentaires, les individus s'exposent à une offre limitée d'aliments, souvent riches en gras, en sucre ou en sel.

### DÉSERTS, MARAIS ET MIRAGES

Cela nous amène donc vers d'autres concepts complémentaires aux déserts alimentaires, soient les marais et les mirages alimentaires. Le premier se définit par un secteur géographique où les commerces d'alimentation sont assez accessibles, mais où la population est tout de même surexposée à des aliments moins nutritifs, ce qui attire les gens vers des choix alimentaires malsains. Ce phénomène est principalement courant dans les milieux urbains. En ce qui concerne les mirages alimentaires, ceux-ci représentent les obstacles que vivent les personnes à faible revenu, qui les empêchent d'avoir la possibilité d'acheter des aliments sains et abordables. Pour ces gens, les choix alimentaires existent aussi à proximité, mais les prix sont largement supérieurs à leur budget, donc les conséquences sont les mêmes que dans les déserts alimentaires. Si ces personnes désirent se procurer des aliments abordables, ils doivent parcourir une certaine distance pour y avoir accès.

## COMMENT "FERTILISER" CES DÉSERTS?

Cela dit, des initiatives sont prises aux quatre coins du Québec pour améliorer le paysage alimentaire, comme c'est le cas du P'tit marché solidaire de Limoilou, qui offre des produits frais dans le quartier livrés...à vélo ! Autre exemple ; dans la région montréalaise, le Marché Faubourg Saint-Laurent, ayant vu le jour en 2009, a pour mission d'aider les personnes dans le besoin, particulièrement les familles. Celui-ci se déplace, une fois par semaine, dans plusieurs régions de la métropole afin d'approvisionner le plus de gens possible en aliments frais, tels que les fruits et les légumes. Afin d'offrir les produits à des prix abordables, ce marché travaille avec d'autres organismes communautaires et s'approvisionne directement auprès des producteurs locaux. Un concept très similaire est aussi né à Gatineau en 2017 : La Coopérative de solidarité Marché mobile de Gatineau. Ce marché est défini comme un « oasis en plein désert alimentaire ». Le principe est bien simple, mais très efficace : un camion, rempli d'aliments frais, qui se promène à travers 5 quartiers de la ville où les épicerie se font rares pour approvisionner les gens en nourriture fraîche.



En bref, l'accès à la nourriture est une chose qui est bien souvent prise pour acquis par une grande partie de la population, particulièrement au Québec. Se nourrir convenablement, c'est bien la base de tout ! Par contre, ce bref survol sur cet enjeu montre bien que la situation n'est pas si simple pour tous. Le concept de désert alimentaire est une problématique grandissante qui affecte une proportion de gens assez considérable. Sans avoir accès à des aliments sains, il est très difficile, voire impossible, de rencontrer les recommandations nutritionnelles et d'être dans un état de santé optimal. Heureusement, de nombreuses initiatives voient le jour afin de permettre aux gens plus défavorisés de pouvoir se procurer des aliments frais, ce qui donne de l'espoir!



### Références

1. Centre de collaboration nationale en santé environnementale. (2017). Déserts et marais alimentaires : une introduction. Repéré à [http://www.ccncse.ca/sites/default/files/Deserts\\_et\\_marais\\_alimentaires\\_introduction\\_oct\\_2017.pdf](http://www.ccncse.ca/sites/default/files/Deserts_et_marais_alimentaires_introduction_oct_2017.pdf)
2. CIUSSS. (2019). S'informer : Qu'est-ce que l'insécurité alimentaire?. Repéré à <https://www.ciuiss-capitalnationale.gouv.qc.ca/expertise-et-parteneriat/sante-publique/vivre-sans-faim/sinformer/quest-ce-que-linsecurite>
3. Dufresne, Denis. (2019). Urgence d'agir. La Tribune. Repéré à <https://www.latribune.ca/opinions/urgence-dagir-4eb874659a0498a667332d3f97dc0562>
4. Institut national de santé publique du Québec. (2013). Accessibilité géographique aux commerces alimentaires au Québec : analyse de situation et perspectives d'interventions. Repéré à [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1728\\_AccessGeoCommAlimentQc.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1728_AccessGeoCommAlimentQc.pdf)
5. Institut national de santé publique. (2014). L'insécurité alimentaire dans les ménages québécois: mise à jour et évolution de 2005 à 2012. Repéré à [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/1858\\_insecurite\\_alimentaire\\_quebecois.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/1858_insecurite_alimentaire_quebecois.pdf)
6. Isabelle Huot. (2011). Habitez-vous un désert alimentaire?. Repéré à <https://www.journaldemontreal.com/2011/10/02/habitez-vous-un-desert-alimentaire>
7. Tatiana PoleVoy. (2017). Un marché mobile comme un oasis en plein désert. Repéré à <https://centdegres.ca/magazine/alimentation/marche-mobile-oasis-plein-desert-alimentaire/>

# CRETONS VÉGÉTALENS

---

PAR HUBERT CORMIER  
NUTRITIONNISTE ET CONFÉRENCIER INVITÉ



Préparation: 10 min  
Réfrigération: 60 min  
Rendement: 16 portions de 30ml

## INGRÉDIENTS

- 375 ml (1 ½ tasse) Protéine végétale texturée (PVT)
- 250 ml (1 tasse) Bouillon de champignons
- 15 ml (1 c. à table) Sauce soya réduite en sodium
- 1 petit Oignon haché finement
- 15 ml (1 c. à table) Huile végétale
- 5 ml (1 c. à thé) Toute-épice (all spice)
- Poivre au goût

## PRÉPARATION

1. Porter à ébullition le bouillon de champignons et verser sur la protéine végétale hydrolysée.
2. Laisser absorber pendant 10 minutes.
3. Entre-temps, faire revenir les oignons dans l'huile pendant environ 5 minutes.
4. Ajouter la PVT, la sauce soya et les épices.
5. Remuer et laisser cuire pendant 2-3 minutes.
6. Poivrer au goût et réfrigérer pendant au moins 1 heure.

Recette et image tirées de: <https://www.hubertcormier.com/recettes-2/cretons-vegetaliens>





# LES INDISPENSABLES DU BEN: MA CARRIÈRE DE RÊVE

Pour le mois de la nutrition, nous vous offrons un aperçu des coulisses du métier de nutritionniste et où les membres du comité se voient après leurs études.



### La carrière de rêve de Marianne G: la recherche clinique

Chirurgie bariatrique, diabète gestationnel, maladies cardiovasculaires, toutes ces maladies ont besoin d'une équipe de sarraus blancs en laboratoire pour faire progresser leur traitement et leur élimination. J'espère pouvoir devenir un jour l'une de ces personnes et travailler à l'amélioration de la qualité de vie des gens qui souffrent de ces maladies, pas un patient à la fois mais plutôt à grande échelle et pour les générations futures.

### La carrière de rêve de Florence: la santé publique

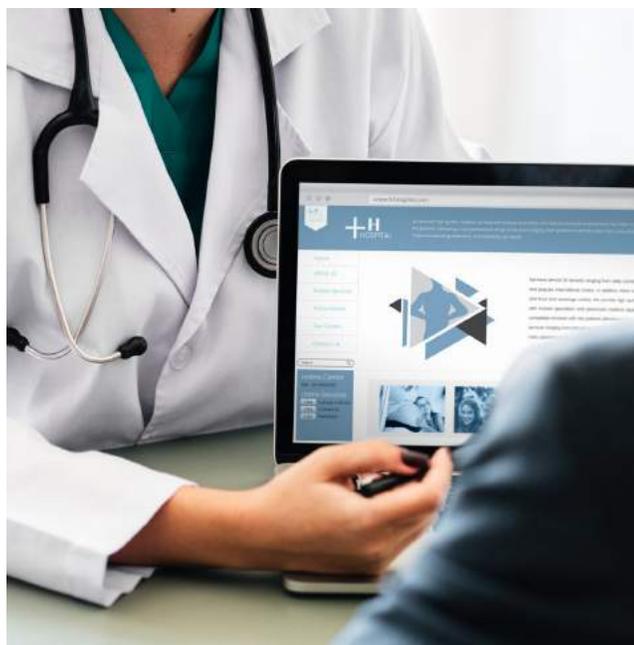
Avoir une alimentation saine, locale et durable. C'est ce qu'on souhaite pour tous n'est-ce pas? Malheureusement, il y a encore du chemin à faire avant d'en arriver là! Alors, pourquoi ne pas combiner des connaissances en nutrition et un baccalauréat en agronomie? Après tout, nos modes d'alimentation ont de multiples impacts sur l'environnement! Avant de changer notre façon de s'alimenter, je crois qu'il faut d'abord être compréhensif de la réalité agricole et avoir une vision globale des productions. La réduction du gaspillage et la lutte contre l'insécurité alimentaire trouveront peut-être des pistes de solutions dans l'agriculture urbaine et dans d'autres initiatives du secteur agricole.

### La carrière de rêve d'AnyKim: la nutrition et les troubles alimentaires

Depuis que je suis adolescente, je me suis intéressée à deux sujets : la nutrition et la psychologie. Au Cégep, j'ai finalement fait mon choix et je me suis dirigée vers la nutrition, mais je n'ai jamais perdu mon intérêt pour la psychologie. C'est pour cette raison que j'aimerais beaucoup travailler avec une clientèle souffrant de troubles alimentaires, car cela me permettrait de mélanger deux passions que j'ai toujours eues.

### La carrière de rêve d'Amélie: la nutrition et la perte de poids

Pour ma part, le domaine qui m'interpelle le plus pour l'instant serait de travailler avec les gens obèses ou en surpoids pour les motiver à perdre du poids. Que ce soit dans une clinique privée ou dans un centre hospitalier spécialisé en chirurgie bariatrique, j'aimerais vraiment avoir la chance de mettre à profit mes habiletés pour motiver les gens à changer leur comportement. Ce domaine m'intéresse beaucoup, car il fait appel à la psychologie et à la motivation au changement. Avec l'augmentation de l'obésité dans notre population, je crois qu'il s'agit d'un domaine en effervescence.



### La carrière de rêve de Sophia: la recherche en santé publique

Promouvoir les saines habitudes de vie et sensibiliser les gens à une bonne alimentation est quelque chose qui m'a toujours passionné. Ce n'est pas pour rien que je me suis impliquée dans le Bureau d'entraide en nutrition, et que cette flamme me guide vers le secteur de la nutrition publique. Cependant, il y a aussi mon côté curieux qui veut constamment découvrir de nouvelles choses et qui me dit que la recherche est faite pour moi! Alors, pourquoi ne pas combiner les deux pour en faire le métier de mes rêves?

**La carrière de rêve de Sabrina: la nutrition clinique**

Intervenir auprès de gens qui présentent différents problèmes de santé ou différents besoins est une source de motivation pour moi. Que ce soit à la suite d'une chirurgie bariatrique, du développement d'une maladie chronique, par désir de perdre du poids ou pour un suivi chez une personne diabétique, formuler des programmes adaptés et personnalisés aux personnes permet une approche unique et stimulante. En effet, j'aime entrer en contact avec les gens et pouvoir être en mesure de répondre à leur besoin quel qu'il soit.

**La carrière de rêve de Marianne L: la recherche et la nutrition clinique en obésité**

Depuis le secondaire, j'ai le rêve d'aider des gens à perdre du poids durablement et à faire une différence dans leur vie. Dans une société qui offre un environnement obésogène à la population, mon rêve est plus que jamais pertinent! La recherche est aussi importante que la clinique puisque c'est ainsi qu'on peut comprendre ce qui se passe chez les gens obèses, leurs comportements, etc. ainsi j'aurais plus d'outils pour m'aider en clinique. Le meilleur des deux mondes pour aider le plus de gens possible!

**La carrière de rêve d'Alexandra: Promouvoir l'alimentation végétarienne dans sa pratique clinique**

Depuis quelques années, je suis végétarienne. J'ai passé beaucoup de temps à m'intéresser et à m'informer sur ce sujet. Je rêverais d'être capable d'aider les gens qui veulent adopter une alimentation un peu plus végé! En informant cliniquement, ils serait possible de donner des conseils permettant d'avoir une alimentation plus équilibrée. Il y a certains concepts de base essentiels pour réussir à bien manger de façon végé. Une fois ces derniers acquis, il y a tellement de possibilités de repas délicieux à essayer!



---

# LA NUTRITION, UNE AFFAIRE DE MODE -

## Nutrition et numérique, un bon mariage?

PAR MARIANNE GAGNON  
ÉTUDIANTE DE 2<sup>E</sup> ANNÉE EN NUTRITION

Qui dit mois de mars dit mois de la nutrition! Chaque année, durant 4 semaines, nutritionnistes, agences de santé publique, compagnies et services de restauration font une promotion intensive de la saine alimentation et de ses bienfaits. À l'ère du numérique, cette promotion se fait désormais en grande partie sur le Web, où la recherche d'informations sur la nutrition est de plus en plus populaire. Nous explorerons donc dans cette chronique les richesses et les faiblesses de la communication en nutrition via Internet, une mine d'or d'informations...mais pas toujours crédibles.

---



## UNE SOURCE D'INFORMATION POUR TOUS

Sites Internet, publications en ligne, blogs, réseaux sociaux, tous les moyens sont bons pour faire parvenir au plus grand public possible des informations sur l'alimentation et la santé. Plusieurs nutritionnistes en pratique privée choisissent désormais de se créer un site Internet, des capsules vidéo ou même un blogue pour diffuser leurs astuces nutritionnelles et ainsi agrandir leur clientèle. D'autres en font même leur gagne-pain et deviennent des communicateurs à temps plein, comme c'est le cas de notre premier conférencier, Hubert Cormier. Ces communicateurs et nutritionnistes atteignent une tranche de population plus grande que jamais et contribuent à populariser la saine alimentation. Après tout, tout le monde mange et donc tout le monde est concerné par la nutrition.

Parmi les nombreuses formes que prend le transfert des connaissances en nutrition, on retrouve sur Internet une mine d'or de recettes conçues par des nutritionnistes, des astuces culinaires générales pour améliorer la qualité nutritionnelle de ses repas et de courts articles, fiches ou capsules informationnelles servant à vulgariser certaines notions de nutrition. En bref, ces formes de diffusion visent à rendre accessible à tous un ensemble de connaissances générales servant à améliorer nos habitudes de vie. En effet, peu de gens iront consulter un nutritionniste dans leur vie, mais je serais prête à parier que beaucoup plus cuisinent à l'occasion une recette conçue par l'un d'entre eux...

Qui plus est, les gens désirant en apprendre plus sur une diète spécifique ou sur une condition de santé nécessitant une intervention nutritionnelle pourraient le faire, puisqu'il existe de nombreuses sources d'informations plus « nichées », mais tout autant pertinentes

que celles énoncées précédemment. Par exemple, une personne ayant récemment reçu un diagnostic de diabète de type 2 peut consulter le site de Diabète Québec pour avoir accès à une multitude de documents l'aidant à créer ses menus, à planifier les situations spéciales telles que les voyages ou les sorties au restaurant, et à contrôler sa glycémie sans devoir constamment consulter son nutritionniste.

## LA NUTRITION EN LIGNE, L'AFFAIRE DE TOUS

Malgré les multiples avantages de cet accès illimité à l'information en nutrition, il existe un revers de la médaille malheureusement bien présent : la surinformation et surtout, la désinformation. Comme énoncé plus tôt, tout le monde est concerné par la nutrition, mais tout le monde n'en est pas l'expert. Pourtant, de nombreux adeptes de la saine alimentation s'inventent nutritionnistes en ligne. Malheureusement, bien manger ne signifie pas être spécialiste de la nutrition, au même titre qu'être en santé ne fait pas de quelqu'un un médecin!

Que ce soit dans l'intention de bien faire ou dans un but purement commercial, intentionnellement ou non, les conseillers et spécialistes en nutrition auto-proclamés viennent brouiller les cartes et semer des informations carrément fautives sur la nutrition. Un autre cas troublant est celui de certains professionnels de la santé qui iront parfois supporter des tendances nutritionnelles qui ne sont pas encore fondées dans la littérature scientifique. Le grand public n'est malheureusement pas imperméable à ces informations erronées et n'est pas nécessairement outillé pour trier le vrai du faux.

Je ne suis même pas encore nutritionniste et j'ai déjà entendu beaucoup d'allégations farfelues venant de la bouche des gens que je rencontre : il ne faut pas boire d'eau avec les repas pour ne pas diluer les enzymes digestives, il ne faut pas mélanger les légumes entre eux, manger des pommes de terre cause le cancer, etc... Il existe également des allégations populaires fausses qui sont devenues de grands mouvements auxquels même les compagnies ont participé. L'exemple le plus flagrant et erroné est celui de l'alimentation sans gluten, soudainement devenue bénéfique pour tous.

Ces allégations peuvent mener entre autres à un auto-diagnostic chez le lecteur, qui peut alors se mettre à restreindre son alimentation et éventuellement même à subir des carences nutritionnelles ou le développement d'un trouble alimentaire. Au final, avoir des connaissances erronées en nutrition peut être autant nuisible que ne pas en avoir du tout, et l'Internet contribue grandement à la propagation de cette désinformation. En cas de doute, consulter un nutritionniste ou un médecin est toujours la meilleure solution pour le diagnostic et le traitement des troubles nutritionnels.

## LA SOLUTION À LA DÉSINFORMATION?

Afin de contrer l'épidémie de désinformation, il faut sensibiliser la population à identifier les sources crédibles d'information. Je vous renvoie à ma chronique du mois de janvier, mais plusieurs vulgarisateurs scientifiques se donnent également cette même mission, comme c'est le cas par exemple du Pharmacien, qui combat le feu par le feu en publiant des capsules et des fiches sur ses comptes de réseaux sociaux.

Je comptais terminer cet article ici, mais je me dois d'ajouter cette section en lumière de la lecture d'un article récent du nutritionniste urbain (lien à la fin de l'article), qui parle de la problématique troublante de l'intimidation des communicateurs scientifiques par certains groupes adeptes de régimes particuliers axés davantage sur des croyances que des données probantes. Article très intéressant que je vous encourage à lire, il résume en un sens la beauté et la problématique de la nutrition en ligne : une collision entre le savoir gratuit accessible à tous et la pseudo-science qui s'y infiltre.



Article du nutritionniste urbain : [https://nutritionnisteurbain.ca/actualite/intimidation-organisee-fanatiques-ciblent-scientifiques/?fbclid=IwAR2WAGpT4Ykfp4EOIPa60rdNMWU\\_UFetbQe7-fqXDWlt5e58lxcztr0QsQ](https://nutritionnisteurbain.ca/actualite/intimidation-organisee-fanatiques-ciblent-scientifiques/?fbclid=IwAR2WAGpT4Ykfp4EOIPa60rdNMWU_UFetbQe7-fqXDWlt5e58lxcztr0QsQ)

SPÉCIAL DU MOIS DE LA  
NUTRITION  
MARS 2019

Responsable: Marianne Gagnon  
Révision: Véronique Provencher Dt.P., Ph.D, Sophie  
Desroches Dt.P., Ph.D., Thérèse Desrosiers, Dt.P.,  
Ph.D, Stéphanie Ouellette T.D.P.



bureau d'entraide  
**en nutrition**

Bureau : 2208, Maurice-Pollack  
Courriel : [ben@asso.ulaval.ca](mailto:ben@asso.ulaval.ca)  
Site Web : [www.ben.asso.ulaval.ca](http://www.ben.asso.ulaval.ca)