

BULLETIN DU BEN

Avril 2019
FIN DE SESSION, DÉBUT D'ÉTÉ!



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

INTERDICTION DES GRAS TRANS
INDUSTRIELS: UN PAS VERS LA SANTÉ MÈRE-
ENFANT

Par Ernestine Chablis

10

TABOULÉ DE CHOU-FLEUR

Par Chloé Caredda

11

GARNITURE À SANDWICH AU POULET,
CANNEBERGES ET CÉLERI

Par Amélie Jomphe

13

LES INDISPENSABLES DU BEN: LE NOUVEAU
COMITÉ

Par le comité 2019-2020 du BEN

17

THÉ GLACÉ RAFRAÎCHISSANT

Par Sabrina Lamarre et Rose Laroché

19

LA NUTRITION, UNE AFFAIRE DE MODE -
LA NUTRITION POUR TOUS: UNE AFFAIRE DE
COMMUNICATEURS

Par Marianne Gagnon





MOT DE LA RÉDACTRICE

Nous voici déjà à la fin de l'année scolaire et donc à la fin de mon mandat! Ce fut avec grand plaisir que j'ai pu vous préparer à chaque mois un bulletin à l'image de ma passion pour la nutrition.

Pour célébrer la fonte des neiges et le retour de notre soleil chaud, je vous propose un dernier bulletin aux saveurs d'été pour vous faire rêver. Une panoplie de recettes parfaites pour un pique-nique de beau temps, un dernier article d'actualité scientifique en nutrition, une introduction à notre tout nouveau comité et une chronique toute spéciale sur les différentes facettes du métier de communicateur sous forme d'entrevues exclusives, voilà ce que vous réserve l'édition du mois d'avril.

Sur cette note alléchante, je vous écris pour la dernière fois et vous souhaite encore et toujours une bonne lecture!

Marianne Gagnon

Marianne Gagnon
VP aux publications



Interdiction des gras trans industriels: un pas vers la santé mère-enfant

Par Ernestine Chablis
étudiante de 1^{ère} année en nutrition,

Les gras trans industriels ne sont pas juste néfastes pour la population actuelle, ils le sont pour les générations futures également! La qualité du lait maternel et l'alimentation de la mère sont intimement liées. S'assurer que le bébé consomme un lait maternel de qualité implique que la mère aussi s'alimente bien. Qui dit gras trans dans l'alimentation dit gras trans dans le lait maternel.

« Nos recherches ont montré que le lait maternel est bon pour le bébé; ces derniers sont moins à risque d'obésité et de diabète du type 2 que les bébés qui n'ont pas été nourris exclusivement au lait maternel. L'interdiction des gras trans industriels au Canada pourrait renforcer l'effet bénéfique du lait maternel sur la santé des bébés », nous confie la chercheuse nutritionniste et professeure à l'École de nutrition de l'université Laval, Julie Robitaille.



En 2014, une étude canadienne a démontré que les échantillons de lait maternel collectés (entre 2009 et 2011) chez 639 femmes au Canada contenaient moins de gras trans industriels. Par exemple, le lait maternel collecté en 2011 était 74% plus faible en acide gras trans que le lait maternel recueilli près de vingt ans plus tôt (en 1992). En supposant que le régime alimentaire de la mère qui allaite, est composé d'1/3 de gras, les chercheurs ont estimé que leur consommation de gras trans était en dessous des 1% recommandés par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Les chercheurs ont attribué ces résultats à la diminution progressive

des sources de gras trans industriels dans les aliments vendus en épicerie. Cette diminution venait répondre à la demande de Santé Canada, qui en 2006, a demandé aux industriels « sur base volontaire » de limiter la composition en ces gras entre 2 et 5 %, selon l'aliment. Cette diminution chez les femmes allaitantes pourrait possiblement refléter une diminution chez la population en général, puisque ces femmes mangent généralement les mêmes repas que leur famille (conjoints, enfants, etc.). En théorie, leur famille serait sujette aux mêmes diminutions de consommation de gras trans.

SANTÉ PUBLIQUE: UN OUTIL PUISSANT POUR LA SANTÉ DES NOURRISSONS

Il s'agit d'une étude très intéressante qui montre l'impact des gras trans industriels sur le lait maternel. « Malgré ses limites, cette étude démontre comment les interventions de santé publique ont un impact positif sur la santé des individus », souligne Julie Robitaille. Elle rajoute que par exemple, depuis 1998, l'enrichissement obligatoire en acide folique des farines vendues au Canada, a permis de diminuer considérablement les cas de malformations du tube neural (malformations de la colonne vertébrale et du cerveau), chez les bébés. De tels résultats démontrent que cette intervention de santé publique (enrichissement en acide folique) a eu un impact positif sur la santé des bébés.

L'INDUSTRIE ET SON RÔLE POUR LA SANTÉ DES NOURRISSONS

C'est vrai que l'industrie continue de faire des efforts considérables depuis 2007, mais plusieurs aliments contiennent encore des gras trans industriels. Des évaluations faites par Protégez-vous avant la récente interdiction par Santé Canada révèlent que des produits importés ou fabriqués ici, tels que les pains, les biscuits, les colorants à café, contenaient encore des gras

trans industriels.

Depuis le 17 septembre 2018, les gras trans industriels sont interdits au Canada. L'interdiction vise les huiles végétales auxquelles on ajoute des molécules d'hydrogène, plus connues sous le nom d'huiles partiellement hydrogénées. Celles-ci sont la principale source de gras trans industriels dans les aliments et augmentent le risque de maladies cardiovasculaires.

De récentes études nous révèlent que les gras sont la principale source d'énergie au cours des premiers mois de vie chez le bébé. Le bébé a besoin d'acides gras polyinsaturés à chaîne longue pour le développement de son cerveau, et justement, on en retrouve dans le lait maternel. Qui plus est, il se trouve que la composition en gras du lait maternel dépend de l'alimentation de la mère.

L'interdiction récente de ces gras ouvre une nouvelle porte d'opportunité pour le gouvernement, les fabricants de produits alimentaires, les chercheurs et les divers organismes qui œuvrent pour le bien-être des consommateurs, à travailler ensemble pour la protection de la santé de la mère et de l'enfant. Allons-nous assister à l'absence totale de gras trans industriels dans le lait maternel au cours des trois prochaines années, le délai donné aux industriels pour l'application de la nouvelle réglementation ?



TABOULÉ DE CHOU-FLEUR

PAR CHLOÉ CAREDDA
ÉTUDIANTE DE 1^E ANNÉE EN NUTRITION



Préparation: 10 min
Rendement: 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400g (1 petit) chou-fleur cru, défait en bouquets
- 250 mL (1 tasse) de concombre, coupé en dés
- 250 mL (1 tasse) de tomates, coupées en dés
- 40g (1 petite) échalote, hachée finement
- 250 mL de féta
- 125 mL de noix au choix
- 60 mL (1 citron) de jus de citron
- 60 mL (4 cuillères à soupe) d'huile d'olive
- Feuille de menthe pour la décoration

PRÉPARATION

1. Placer les bouquets de chou-fleur dans le bol d'un robot culinaire et mélanger pour obtenir une semoule. Verser dans un saladier.
2. Ajouter les légumes, l'échalote, le féta et les noix.
3. Ajouter le jus de citron et l'huile d'olive. Décorer de feuilles de menthe.
4. Laisser reposer au frais environ 2h.

Recette et image tirées de : <https://chiaandchill.com/une-journee-dans-mon-assiette-5-2>

GARNITURE À SANDWICH AU POULET, CÉLERI ET CANNEBERGES

CRÉÉE PAR AMÉLIE JOMPHE
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



Préparation: 10min
Rendement: 6 portions

INGRÉDIENTS

- 750ml (3 tasses) moyennes poitrines de poulet cuites, coupées en petits cubes
- 250ml (1 tasse) de canneberges séchées, hachées grossièrement
- 250ml (1 tasse) de céleri, coupé en très petits cubes
- 1 oignon vert coupé finement
- 170ml (2/3 tasse) de mayonnaise légère
- 60 ml (1/4 tasse) moutarde de Dijon
- Poivre au goût

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Réfrigérer au moins 30 minutes avant de servir.





LES INDISPENSABLES DU BEN: LE NOUVEAU COMITÉ!

L'année scolaire tire déjà à sa fin, et le mandat de notre comité du BEN aussi. Nous avons donc décidé pour cette dernière édition du bulletin de vous donner un petit aperçu de ce qui vous attend l'année prochaine...en vous présentant les membres du nouveau comité!



Alexandra: présidente

J'ai beaucoup apprécié mon année au BEN avec une équipe extraordinaire. Je suis certaine que la prochaine année le sera tout autant avec notre nouvelle équipe. En effet, le BEN continuera ses belles activités, ça c'est certain. Le BEN va maintenir son implication auprès de la communauté étudiante notamment avec le mois de la nutrition et le bulletin du BEN distribué à chaque mois. Nous voulons continuer de sensibiliser les gens à la bonne alimentation et au plaisir de manger!

Audrey-Maude: VP aux communications

Je suis une vraie passionnée de nutrition, de végétarisme, de remise en question culinaire et surtout, j'adore m'entourer de gens tout aussi passionnés que moi! Ainsi, il était tout indiqué que de venir m'impliquer dans le BEN pour avoir la chance d'échanger avec des personnes captivantes et m'impliquer dans des projets tout aussi palpitants. J'ai vraiment l'intention d'avoir du plaisir avec cette belle équipe, et de le faire transparaître au travers de nos implications et nos publications!

Chloé: VP au soutien à l'allaitement

Je finis actuellement ma première année en nutrition. La nutrition me passionne car elle me permet d'aider les gens à être en meilleure santé. C'est important pour moi qu'ils puissent associer le côté santé et le côté plaisir, car la nutrition ne doit pas être une source de frustration! J'ai hâte de m'impliquer dans le BEN car cela va me permettre de rencontrer d'autres personnes, de participer à des activités, en relation avec la nutrition, plus intéressantes les unes que les autres, ... bref de faire plein de choses qui vont être passionnantes! Mes projets pour le comité? Essayer de participer à pas mal d'évènements, tenir du mieux possible mon rôle de VP et surtout, apprécier un maximum cette année à venir!

Elisabeth: VP aux publications

J'ai toujours été intéressée par l'alimentation, et ce, depuis mon enfance où j'adorais aider ma famille à cuisiner des desserts. Cette passion s'est amplifiée au cours des années, car j'ai dû adapter mon alimentation à cause d'intolérances alimentaires. Ce changement brutal m'a permis de développer une certaine créativité dans mes recettes. Je veux donc partager mes idées avec les autres membres dans la rédaction du bulletin du BEN, mais aussi dans la planification des activités, afin d'associer la nourriture à une source de plaisir.

Ernestine: VP Partenariat Santé

La nutrition a toujours été une de mes passions aussi loin que je m'en souviens. Mais il y a plusieurs années lorsque je devais choisir ma première carrière, à la fin de mes études, je me suis dirigée vers la recherche clinique (R&D de nouveaux médicaments), une autre de mes passions. Comme le dit l'adage "Dream it and Do it!", mon rêve m'a rattrapé et me voilà au baccalauréat en nutrition. Je suis une passionnée dans la vie et pour moi, redonner au prochain par mes implications communautaires est tout aussi naturel. Je compte profiter du temps que j'ai avec les autres filles du comité à travers les projets que nous allons réaliser ensemble durant notre mandat. J'ai des idées plein la tête et j'ai bien hâte de les partager avec vous!



Alexa: secrétaire-trésorière

Ma première année au baccalauréat en nutrition a été un énorme coup de coeur pour moi, ce qui a confirmé amplement mon intérêt pour la nutrition qui ne fait que grandir depuis. Me joindre au BEN pour ma deuxième année a été selon moi la meilleure des idées puisqu'étant passionnée par la nutrition, il sera possible pour moi d'exploiter au maximum cet engouement et également de le partager avec le plus grand nombre de personnes possible. C'est donc pour ça que j'ai déjà hâte de m'impliquer au maximum avec les filles et je suis convaincue qu'en plus, le plaisir sera au rendez-vous!

Amélie: VP aux projets spéciaux

Il y a quelques années, j'ai fait le choix d'avoir un mode de vie végane, et donc une diète végétalienne. Ce changement de diète m'a fait découvrir un tout nouveau monde de saveurs et de procédés culinaires. De là est née ma passion de cuisiner des repas sains et savoureux. Cette transition a aussi été pour moi une occasion d'en apprendre davantage sur l'alimentation végétalienne et tout ce que ça implique pour la santé. Cet intérêt pour la nutrition m'a donc amené à revenir sur les bancs d'école après plusieurs années sur le marché du travail. J'ai hâte de m'impliquer dans le BEN parce que ce sera une occasion d'aller à la rencontre de la communauté à travers les activités que nous allons organiser!





THÉ GLACÉ RAFRAÎCHISSANT

CRÉÉ PAR SABRINA LAMARRE ET ROSE LAROCHE



Préparation: 5min
Réfrigération: 15min
Rendement: 2 portions

INGRÉDIENTS

- 250ml (1 tasse) d'eau chaude
- Un sachet de thé ou tisane au citron
- 125ml (½ tasse) de jus d'orange
- 250ml (1 tasse) d'eau pétillante
- 7ml (½ c. à table) de sirop d'érable
- 250ml (1 tasse) de glaçons
- 4 feuilles de menthe

PRÉPARATION

1. Dans un contenant ou une tasse, faire infuser le thé ou la tisane dans l'eau chaude selon le temps indiqué sur l'emballage.
2. Recouvrir l'infusion et placer au réfrigérateur ou au congélateur.
3. Lorsque celle-ci est froide, la verser dans un pot Mason (1L).
4. Ajouter le jus d'orange, l'eau pétillante et le sirop d'érable.
5. Mélanger à l'aide d'une cuillère.
6. Disposer les glaçons dans 2 grands verres et garnir de 2 feuilles de menthe chacun.
7. Séparer la limonade dans les deux verres et savourer.



LA NUTRITION, UNE AFFAIRE DE MODE -

LA NUTRITION POUR TOUS: L'AFFAIRE DES COMMUNICATEURS

PAR MARIANNE GAGNON
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

3 communicateurs, 3 questions, 3 points de vue. Dans cette dernière chronique, je passe nos 3 conférenciers du mois de la nutrition en entrevue pour en apprendre plus sur les coulisses de la communication en nutrition, ce domaine qui en a fait une affaire de mode!



LA COMMUNICATION SOUS TOUTES SES FORMES

Blogueurs, personnalités publiques ou scientifiques, les communicateurs en nutrition s'imposent de plus en plus dans le domaine public, et pour le mieux! Je vous parlais dans une édition précédente de la surabondance de fausses informations en nutrition dans les médias traditionnels et sociaux. Toutefois, les communicateurs nutritionnistes ou spécialisés en nutrition apportent un vent de fraîcheur (et de véracité) à cette marée d'informations et combattent le feu par le feu en rendant accessible à tous les outils et l'inspiration nécessaires pour adopter une saine alimentation. Dans les pages suivantes, vous découvrirez le parcours d'un nutritionniste vers la communication, le parcours d'un chercheur dans le sens opposé et le parcours d'une communicatrice vers la nutrition!

HUBERT CORMIER, NUTRITIONNISTE

1. Pourquoi avoir choisi la communication en nutrition comme chemin de carrière?

Après avoir effectué mes stages dans le milieu clinique, je me doutais bien que je n'étais pas destiné à travailler dans le milieu hospitalier. J'ai toujours eu la fibre entrepreneuriale qui coulait dans mes veines et j'avais plutôt envie de monter mon entreprise et de voir où cela pouvait m'amener. Suite à un stage en communications, j'ai eu la piqûre. J'ai vu que les possibilités étaient très variées et que je pouvais laisser aller librement ma créativité. Les journées sont toujours différentes et bien remplies! Pas le temps de s'ennuyer! La communication en nutrition permet également de pratiquer sa plume puisque la plus grande partie de mes journées est consacrée à l'écriture : blogue, articles pour les magazines, prochains livres, etc. Avec le temps, on prend de la vitesse et on devient ultra efficace dans la gestion de son temps. J'aime aussi cuisiner et prendre en photo le résultat et comme les réseaux sociaux sont désormais beaucoup plus axés sur l'image que sur le texte, on n'a plus le choix de produire du contenu de qualité afin d'être en mesure de se démarquer.

2. Quelle est, selon vous, une des plus importantes qualités qu'un bon communicateur scientifique doit posséder?

La plus importante qualité est la curiosité. Il faut être curieux et ne pas se fier uniquement à une seule source. On cherche constamment et on pousse plus loin. La curiosité scientifique permet également de creuser en profondeur un sujet qui nous était peut-être inconnu et de trouver un angle nouveau pour pouvoir le vulgariser auprès du public. De plus, c'est en cherchant qu'on trouve! Tous mes nouveaux sujets proviennent de lecture et de questionnements que j'ai en lien avec l'alimentation, la nutrition et la santé. Il faut aussi être hyper organisé. Je classe tout et je fais beaucoup de listes de manière à me retrouver facilement. Comme je l'indiquais dans la question précédente, la créa-

tivité fait également partie des qualités d'un bon communicateur, car il faut être capable de générer des sujets différents qui intéresseront les lecteurs. Pour y arriver, je me voue à des séances hebdomadaires de brainstorming avec mon équipe. Cela me permet d'élargir mes horizons et de sortir de ma zone de confort.

3. Si vous aviez un conseil à donner aux étudiants désirant se lancer dans la communication en nutrition, quel serait-il?

La persévérance! Il faut aussi avoir les reins solides, car on fait face à plusieurs commentaires et critiques, et ce, même provenant de collègues de travail. De plus, les débuts peuvent être très difficiles sur le plan monétaire, car les contrats n'abondent pas et ne sont pas tous très payants. Il faut aussi apprendre à négocier et être féroce pour obtenir ce qu'on veut, car tout le monde essaiera de vous négocier à la baisse, ce qui ne permet pas de vous reconnaître à votre juste valeur. Les études et le titre de nutritionniste ont une valeur et cela doit se refléter dans vos tarifs.



BENOÎT LAMARCHE, CHERCHEUR EN

NUTRITION

1. Quel est, selon vous, un des plus grands défis qu'un chercheur en nutrition doit surmonter quand vient le temps de communiquer ses résultats au grand public?

Le plus grand défi du chercheur est d'avoir un langage vulgarisé approprié à nos auditeurs. Le grand public comprend généralement moins bien nos communications que l'on pense. Un autre défi qui se doit d'être mentionné est d'être nuancé lorsque vient le temps de publier nos recherches. Le public peut avoir tendance à « sauter » sur les résultats, comme ce fut le cas lors de la publication des résultats d'une de nos études sur les bénéfices potentiels des canneberges sur la santé. Le lendemain de la publication, les étalages des épiceries se sont vidés de leur jus de canneberge! Il faut également faire attention de ne pas être alarmiste et de ne pas se faire influencer par nos hypothèses.

2. En tant que chercheur en nutrition, êtes-vous souvent exposé aux conséquences de la désinformation en nutrition, tant chez le public qu'auprès de professionnels de la santé?

C'est arrivé très souvent dans le passé, lorsque je faisais autrefois des apparitions médiatiques pour présenter les résultats de mes recherches. J'avais à ce moment comme but de publiciser mes résultats au grand public, mais je ne le fais plus désormais en raison de la trop grande désinformation qui en résulte. En effet, les médias grand public avaient tendance à sensationnaliser les informations que je fournissais sur mes recherches. Un exemple flagrant que j'ai vu il n'y a pas si longtemps est celui d'un article annonçant que le chocolat pourrait guérir la maladie d'Alzheimer! Je serais surpris que les chercheurs étudiant cette corrélation en soient arrivés à de pareils résultats...

3. À votre avis et parmi ceux mentionnés dans votre conférence, quel est le mythe alimentaire actuellement le plus répandu au Québec?

Le mythe le plus fréquent que je rencontre est qu'il existe des diètes de perte de poids plus efficaces que d'autres. En réalité, peu importe le régime, à long terme le poids est repris dès que l'on arrête ledit régime. Pour être efficace, une diète devrait être adoptée à perpétuité, ce qui est irréaliste bien sûr.



MME LABRISKI, COMMUNICATRICE ET REINE DES GALETTES SANTÉ!

1. Vous n'êtes pas nutritionniste, mais vous connaissez définitivement vos aliments! D'où vous viennent ces connaissances nutritionnelles?

La plupart des informations viennent de mes lectures personnelles! J'ai toujours possédé une grande curiosité par rapport aux aliments et à la saine alimentation, particulièrement quand j'étais plus jeune. A l'époque, on ne nous apprenait pas à bien manger, ça ne faisait pas partie de notre éducation et j'ai eu beaucoup de frustration par rapport à ce manque d'éducation. J'avais une sœur anorexique en plus, alors je me suis mise à lire attentivement les fiches nutritionnelles et à m'informer sur les aliments. Désormais, si j'ai des questions d'ordre nutritionnel lorsque je crée de nouvelles recettes, je les pose à des collègues nutritionnistes, par exemple à Simone Lemieux, qui est professeure à l'école de nutrition.

2. Comme présenté dans vos conférences, il ne manque souvent qu'un peu de curiosité pour faire de tous un bon cuisinier. Avez-vous un truc pour allumer la mèche de ces potentiels cuistos?

Tout mettre dans le bol! Mes recettes sont souvent simplissimes et ne requièrent pas de vaisselle qui s'accumule sur le comptoir, un élément qui peut souvent en décourager plusieurs. C'est beaucoup plus tentant de cuisiner quand il suffit de tout mélanger dans un seul bol et de mettre le tout dans le four!

3. La question qui tue : quelle est votre galette préférée?

La « vous avez dit brownies? » est mon grand classique! Sinon les beignes au four sont une recette que je viens de développer et que j'adore, tout comme mon chocolat chaud avec de la purée de dattes. Ouioui! Et il est délicieux, je vous le garantis. En général, j'ai de la difficulté à répéter mes recettes, puisque je n'arrête pas d'en découvrir et d'en créer de nouvelles



FIN DE SESSION, DÉBUT D'ÉTÉ!

AVRIL 2019

Responsable: Marianne Gagnon
Révision: Julie Robitaille, Dt.P Ph.D, Anie Larue
T.D.P.



**bureau d'entraide
en nutrition**

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