

JANVIER
2020

BULLETIN DU BEN



Bienvenue en
2020!

À PROPOS

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

ACTIONS & ENGAGEMENTS

Informez 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 les réseaux sociaux et les courriels.



Questions ou commentaires? Contactez-nous! Coordonnées à l'endos.



SOMMAIRE

6 LA NUTRITION SPORTIVE : ÇA MANGE QUOI EN HIVER?

Par Elodie Vachon

12 EXEMPLE DE BOISSON MAISON POUR SPORTIF

Par Elodie Vachon

13 MYTHES ET RÉALITÉS? L'HYGIÈNE EN CUISINE

Par Alexa Lortie

17 TOFU MAGIQUE DE LOONIE ET SA SAUCE PRESQUE MAGIQUE

Par Caroline Mercier

19 DÉFI ÉCOLO DE JANVIER

Par Elisabeth Charbonneau

20 CARI AUX POIS CHICHES

Par Alexandra Pye

21 LES INDISPENSABLES DU BEN

Par le comité du BEN

24 APPRENDRE À BONIFIER SON ALIMENTATION EN EFFECTUANT DES CHOIX MOINS COÛTEUX À L'ÉPICERIE

Par Elisabeth Charbonneau



MOT DE LA RÉDACTRICE

Nouveau mois, nouvelle année!

L'année 2020 est un nouveau départ pour chacun d'entre nous et quoi de mieux que de débiter l'année du bon pied côté nutrition.

Ce mois-ci, nous vous informons sur la nutrition sportive ainsi que les mythes et réalités sur l'hygiène en cuisine. Nous vous proposons une recette de boisson maison pour sportif, une recette de tofu ainsi qu'un mets de pois chiches.

Vous pourrez aussi en apprendre davantage sur la façon d'effectuer des choix moins dispendieux à l'épicerie dans la chronique du mois. N'oubliez pas de jeter un coup d'œil au défi écologique de janvier ainsi que les trucs et astuces du comité du BEN.

Bonne année 2020!

Sur ce, bonne lecture!

Elisabeth Charbonneau

Elisabeth Charbonneau
VP aux publications



La nutrition sportive : ça mange quoi en hiver ?

PAR ELODIE VACHON
KINÉSIOLOGUE ET ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

La nutrition sportive est un secteur d'étude qui prend beaucoup d'ampleur et qui fait couler énormément d'encre depuis plusieurs années. L'intérêt grandissant a fait voir le jour à de nombreuses tendances alimentaires et diverses informations nutritionnelles dans le domaine sportif qui sèment parfois la controverse. Mais, qu'en est-il réellement?
Dans cet article, il sera question de l'alimentation idéale à adopter avant, pendant et après l'entraînement. Tout simplement.

Quoi manger avant?

Voici les **objectifs nutritionnels** qui te permettront d'être à ton plein potentiel pour l'entraînement:

- 1) maximiser les réserves de glycogène (réserve de sucre dans le foie et les muscles) ;
- 2) atteindre ou maintenir un bon niveau de sucre dans le sang (glycémie) ;
- 3) maximiser un état d'hydratation ;
- 4) éviter les problèmes gastro-intestinaux.

1) Maximiser tes réserves de glycogène (réserve de sucre dans le foie et les muscles)

Lors de l'entraînement physique, **le corps a besoin d'énergie**. Heureusement, il a la capacité de mettre en réserve le glycogène dans les muscles et le foie qui pourra alors servir de substrat énergétique le moment venu. Le glycogène est une longue molécule synthétisée à partir de plusieurs molécules de glucose qui ensuite est dégradée pour être utilisée par les muscles actifs. Pour ce faire, il est idéal de **consommer des glucides** non seulement avant un entraînement, mais également à tous les repas.

Rien de tel que d'ajouter de bonnes sources au quotidien, comme les féculents, que l'on retrouve dans le riz, les pâtes et le pain, ainsi que dans les légumes et fruits et les produits laitiers. La quantité à consommer dépend de plusieurs facteurs tels que le type d'entraînement, le sexe et les besoins énergétiques de la personne.

2) Atteindre un bon niveau de sucre dans le sang (glycémie)

La glycémie est un élément clé de l'activité physique. En effet, il est recommandé d'avoir un **bon niveau de sucre dans le sang** pour éviter plusieurs symptômes nuisant à l'activité physique tels que de la faiblesse, des tremblements et des étourdissements. En plus, lorsqu'une personne fait de l'activité physique, ses tissus et organes deviendront plus sensibles à l'insuline. De fait, l'exercice favorise le transport du glucose du sang vers les tissus et organes. En d'autres mots, à l'effort, les tissus deviennent plus perméables au sucre et ils ont donc moins besoin de l'action de l'insuline pour maintenir la glycémie à un bon niveau. Cela signifie que la glycémie d'une personne a tendance à s'abaisser lorsqu'elle fait de l'activité physique. C'est pourquoi il est important de **manger un petit repas ou une collation riche en glucides environ 1 à 2 heures avant de s'activer** pour contrebalancer l'effet hypoglycémiant de l'activité physique. Advenant le cas où l'entraînement dure moins de 60 minutes, une collation est généralement suffisante.

3) Maximiser ton état d'hydratation

Sans surprise, **l'eau est la boisson par excellence à consommer avant, pendant et après l'entraînement**. Effectivement, puisque la sudation est grandement augmentée lorsqu'on fait de l'activité physique, il est important de prévoir ces pertes en eau. Ainsi, il faut limiter, voir éviter, la consommation de boissons déshydratantes telles que le café et l'alcool et favoriser l'apport en eau. Cela maximisera l'état d'hydratation pré-entraînement.

4) Éviter les problèmes gastro-intestinaux

Les problèmes gastro-intestinaux lors de l'entraînement se manifestent de diverses façons et peuvent entraîner quelques désagréments. Tout d'abord, il faut savoir que la digestion est un processus nécessitant un apport sanguin significatif et que le sang irriguant le système digestif ne peut servir à irriguer les muscles actifs. De plus, **il y a des aliments qui nécessitent une digestion plus complexe** et qui peuvent nuire indirectement à la performance sportive. Ainsi, ceux-ci sont à limiter immédiatement avant un entraînement. Par exemple, les aliments riches en gras (friture, charcuteries, pâtisseries), les aliments riches en protéines (grosse portion de viande, de fromage, de noix et de graines), les aliments dit « gazogènes » (shake de protéines) et les aliments riches en fibres alimentaires (légumineuses).

Afin d'optimiser votre digestion et de limiter les inconforts, il est suggéré de **consommer des aliments riches en glucides et faible en lipides et protéines**. Ceux-ci vous apporteront au passage également plus rapidement d'énergie à utiliser à l'effort.

Pour mettre toutes les chances de votre côté, il est également conseillé de consommer des aliments qui sont **connus et bien appréciés**, car de nouveaux aliments peuvent occasionner des troubles de la digestion.

MEILLEURS CHOIX 2h-3h avant l'effort

Exemple #1	Bol de yogourt nature avec des fruits frais et un peu de miel
Exemple #2	Spaghetti (pâtes blanches) avec sauce tomate aux légumes

À LIMITER/ÉVITER 2h-3h avant l'effort

Exemple #1	Viandes panées avec sauce commerciale
Exemple #2	Salade de nouilles avec sauce de type mayonnaise



Quoi manger pendant?

Voici les **objectifs** à atteindre lors de l'entraînement :

- 1) remplacer les pertes en eau et en électrolytes causées par la sudation ;
- 2) fournir l'énergie nécessaire aux muscles et à l'organisme pour poursuivre l'exercice (glycémie optimale).

Tel que mentionné précédemment, la boisson de choix lors de l'exercice physique est l'eau. En situation normale, celle-ci va suffire à remplacer les pertes hydriques dans la sueur. Toutefois, dans certaines situations, il faudra incorporer à l'eau des électrolytes et des glucides afin de préserver un état d'hydratation optimale, ainsi qu'un bon niveau d'énergie.

Tout d'abord, si l'activité est réalisée dans un environnement chaud et humide, et la sudation est augmentée de façon significative, alors il faut ajouter des électrolytes à l'eau afin de remplacer les pertes. Si l'effort dure plus de 60 minutes, il faudra consommer des glucides afin de maintenir un bon niveau d'énergie. Ensuite, si l'activité se déroule dans un milieu où la température est fraîche ou froide et qu'elle dure plus de 60 minutes ou qu'elle est intense, il est aussi idéal de consommer de l'eau et des glucides. Dans ces cas, on recommande de consommer majoritairement 30-60g de glucides à l'heure.

Tout dépendamment de l'intensité et de la durée, il pourra être pertinent d'ajouter à cela un peu de protéines et de lipides. Par exemple, il est idéal de manger un fruit, de boire du jus ou bien de manger une barre de céréales. Concrètement, on retrouve 15g de glucides dans un fruit moyen, dans 125 mL de jus ou bien dans 30 mL de fruits séchés. Cette même quantité est retrouvée dans une tranche de pain, un demi-bagel ou une demi-barre de céréale.

Ainsi, l'objectif pendant un effort physique est de veiller à maintenir un bon état d'hydratation en consommant de l'eau et parfois des glucides et/ou des électrolytes tout dépendamment de la situation.



Quoi manger après?

Voici les **objectifs** à atteindre post-entraînement :

- 1) reconstituer ses réserves de glycogène et réparer les dommages musculaires ;
- 2) remplacer les électrolytes perdus avec la sueur et se réhydrater.

1) Reconstituer ses réserves de glycogène et réparer les dommages musculaires

Après un effort physique, selon l'intensité, la durée et la fréquence des entraînements, il sera important d'opter pour des **aliments riches en protéines**. Effectivement, ceux-ci vont favoriser une récupération optimale, surtout pour les entraînements qui ont une durée de plus de 60 minutes. Ainsi, lors des 15 à 30 premières minutes suivant l'entraînement, une quantité de protéines intéressantes peut être puisées dans 250 mL de lait ou de boisson de soya, dans 30 à 50 g de fromage allégé ou de viande, dans 30 mL de beurre de noix, dans 60 mL de noix ou dans l'équivalent de deux petits gobelets de yogourt. De plus, il faut avoir un apport en glucides durant la même période de temps. Cet apport est équivalent à un ratio de 3 pour 1 avec les protéines (3 portions de glucides pour 1 portion de protéine). L'apport optimal en glucides peut aussi être déterminé par la méthode suivante :

1,0 à 1,5 g/kg de poids

Par exemple, pour une personne qui a un poids de 150 lbs (68 kg), elle devrait consommer de 70 à 105 g de glucides suivant un effort physique, c'est-à-dire qui peut être distribué au prochain repas.

Dans les 2 heures suivant l'activité physique, il est recommandé de manger une deuxième collation ou de manger un repas complet si une première collation n'avait pas été consommée après l'entraînement, et ce selon l'appétit et le type d'activité pratiquée.

La collation n'est pas toujours pertinente après un entraînement de moins de 60 minutes. À ce moment, le repas subséquent devra être complet pour bien combler les besoins, mais sans plus.



2) Remplacer les électrolytes perdus avec la sueur et réhydratation

S'il n'est pas possible de prévoir un repas complet dans les quelques heures suivant l'entraînement, il faudra prévoir une collation qui contient une quantité importante d'électrolytes afin de rétablir l'équilibre électrolytique. Plus précisément, ce sont les pertes en sodium et potassium qu'il faut compenser. Ainsi, on retrouve une quantité appréciable de sodium dans le jus de tomate ou de légumes et dans les craquelins. Pour ce qui est du potassium, on le retrouve entre autres, dans les oranges, les bananes et les produits laitiers. Si c'est un sport plutôt intense et que la personne a pris une boisson pour sportif pendant l'effort, la collation contenant des électrolytes est moins nécessaire.

En ce qui concerne la réhydratation, il est primordial de débiter dès les premières 15 minutes suivant l'effort. Tout dépendamment de la perte en sueur, il est idéal de boire entre 900 mL et 3000 mL d'eau pour rétablir l'état d'hydratation. De plus, lors de cette période il est suggéré d'éviter les boissons qui déshydratent comme l'alcool.

Voici un exemple de collation/repas à consommer après une activité physique

- 350 mL de lait au chocolat (Contient : 40 g de glucides + 12 g de protéines + sodium + potassium) ;
- Sandwich aux bananes et beurre d'arachide (Contient : 60 g de glucides + 10 g de protéines + sodium + potassium) ;
- 1 L d'eau

Référence

Dubé, M-C. *Exercice et diabète traité à l'insuline, un défi pour tous.* (PDF)
<https://congres.kinesiologue.com/images/files/JW.pdf>
(page consultée le 26 décembre 2019).



EXEMPLE DE BOISSON MAISON POUR SPORTIF

PAR ELODIE VACHON
KINÉSIOLOGUE ET ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

1) Choisir parmi les jus suivants :

- 750 ml de jus de raisin
- 875 ml de jus d'ananas
- 1 litre de jus de pomme
- 1125 ml de jus d'orange

2) Dans chaque cas, ajouter de l'eau pour compléter à 2 litres.

3) Ajouter une pincée de sel (1-2 mL) et du jus de citron au goût.

4) Mélanger les ingrédients. Boire frais.

.





Mythes et réalités ? L'hygiène en cuisine

PAR ALEXA LORTIE
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Que ce soit dans un restaurant haut de gamme, dans un établissement de restauration rapide (fast-food), en milieu hospitalier ou même à la maison, une bonne hygiène en cuisine est extrêmement importante. Il est nécessaire d'adopter des méthodes de préparation et de conservation adéquates afin d'assurer la salubrité et l'innocuité des aliments et, ainsi, de **prévenir les toxi-infections alimentaires**. D'ailleurs, qu'est-ce qu'une toxi-infection alimentaire? Elle se définit comme un « malaise ressenti lorsqu'une personne ingère de l'eau ou des aliments contaminés par des bactéries, des virus, des parasites ou des substances chimiques.

La plupart des toxi-infections alimentaires sont bénignes et ne durent que quelques jours. Leurs conséquences peuvent toutefois être plus graves. Elles peuvent même entraîner la mort, surtout chez les personnes à risque : « les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et celles dont le système immunitaire est affaibli. » (1)

Il existe de nombreuses croyances, véritables ou non, qui entourent le concept d'hygiène et de salubrité des aliments. Nous en avons donc démystifié quelques-unes pour vous!

(1) Gouvernement du Québec. *Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec : Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaire*. (PDF). <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guidemanipulateur5.pdf> (Page consultée le 18 septembre 2019).

Les œufs peuvent être entreposés à température ambiante

FAUX. On doit toujours conserver les œufs au réfrigérateur, soit à une température entre 0°C et 4°C. Une conservation au réfrigérateur permet de prévenir la prolifération de bactéries, entre autres la salmonelle. Les œufs se détériorent sept fois plus vite lorsqu'ils sont conservés à température ambiante plutôt qu'au réfrigérateur. De plus, contrairement à ce que la majorité d'entre nous pourrait croire, les œufs ne devraient pas être placés dans la porte du réfrigérateur. Pourquoi? Parce que les variations de température y sont trop importantes, étant donné l'ouverture fréquente de la porte.



Les aliments surissent s'ils sont encore chauds lorsqu'ils sont mis au réfrigérateur

FAUX. C'est plutôt ce qui se produit lorsque les aliments ne sont pas entreposés au réfrigérateur assez rapidement. Lorsqu'un plat est encore chaud, il est possible de le mettre directement au réfrigérateur, partiellement couvert, et de le recouvrir une fois complètement refroidi.

Le refroidissement des aliments doit être rapide. En effet, la température interne d'un aliment doit, d'une part, passer de 60°C à 21°C en moins de 2 heures et, d'autre part, passer de 60°C à 4°C en moins de 6 heures.

Il est sans danger de décongeler une pièce de viande sur le comptoir

FAUX. À température ambiante, la décongélation est inégale. En effet, l'extérieur de l'aliment va décongeler plus rapidement que l'intérieur. Pendant que l'intérieur du produit décongèle, les surfaces extérieures (déjà dégelées) sont exposées à des températures propices à la multiplication des microorganismes pathogènes. Quatre méthodes sont toutefois sécuritaires pour décongeler un produit : au réfrigérateur ; au four à micro-ondes, tout de suite avant la cuisson ; au four traditionnel, en combinant la décongélation et la cuisson ; ou encore dans un contenant placé sous l'eau potable maintenue à une température de 21°C ou moins, en s'assurant que le produit soit complètement submergé sous l'eau.



Références

Extenso. *Mythes et réalités : Hygiène et salubrité*. (En ligne). <https://www.extenso.org/mythes-et-realite/mythes-alimentaires/hygiene-et-salubrite/> (page consultée le 18 septembre 2019).

Gouvernement du Québec. *Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec : Consommation des aliments*. (En ligne). <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/Pages/Accueil.aspx> (page consultée le 18 septembre 2019).

Gouvernement du Québec. *Agriculture, Pêcheries et Alimentation Québec : Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de salubrité alimentaire*. (PDF). <https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Guidemanipulateur5.pdf> (page consultée le 18 septembre 2019).

Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, Centre d'expertise et de recherche. Hygiène & salubrité alimentaires : Pour les manipulateurs d'aliments et les gestionnaires d'établissements alimentaires. 4e Édition. Montréal, ITHQ, 2009, 141 p.

Labonté, ME. 21 novembre 2018. « Les oeufs ». Cours : Étude des aliments : caractéristiques et composition des groupes alimentaires (NUT-1001). Québec : Université Laval.





TOFU MAGIQUE DE LOONIE ET SA SAUCE PRESQUE MAGIQUE

PROPOSÉ PAR CAROLINE MERCIER
ÉTUDIANTE DE 1ÈRE ANNÉE EN NUTRITION

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 8 minutes

Rendement : 4 à 6 portions

INGRÉDIENTS :

Pour le tofu magique :

- 1 bloc de 350 g de tofu extra-ferme
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya ou tamari
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron ou vinaigre de cidre
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 125 ml (½ tasse) de levure alimentaire en flocons (aussi appelée levure nutritionnelle)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale pour la cuisson

Pour la sauce (presque magique) :

- 125 ml (½ tasse) de tahini (choisir un tahini liquide plutôt qu'une pâte de sésame)
- 85 à 125 ml (⅓ à ½ tasse) d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya ou tamari
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron ou vinaigre de cidre
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de levure alimentaire en flocons
- 1 petite gousse d'ail, le germe retiré et hachée grossièrement

PRÉPARATION :

Pour le tofu magique:

1. Dans un bol moyen, défaire le tofu en morceaux avec les doigts plutôt que de les couper en cube (les morceaux n'ont pas besoin d'être tous de grosseur égale).
2. Ajouter la sauce soya, le jus de citron et le sirop d'érable au tofu. À l'aide d'une spatule, mélanger pour bien enrober tous les morceaux.
3. Ajouter la levure en flocons et bien mélanger à nouveau, pour que chaque morceau soit bien recouvert de levure.
4. Dans une grande poêle antiadhésive bien chaude (feu élevé), mettre l'huile et les morceaux de tofu. Laisser cuire 2 minutes, puis baisser le feu à modéré.
5. Cuire 5-6 minutes additionnelles en brassant régulièrement, jusqu'à ce que les morceaux soient bien dorés (à cette étape, il est possible que le tofu soit encore un peu spongieux. On peut poursuivre la cuisson si on désire un tofu plus croustillant, mais on doit garder en tête que les morceaux gagneront en CROUSTILLANCE après quelques minutes de repos).

Pour la sauce presque magique :

1. Mettre tous les ingrédients dans un bocal allongé, et réduire en sauce lisse à l'aide d'un pied-mélangeur. Débuter par $\frac{1}{3}$ tasse d'eau, et en ajouter un peu au besoin selon la consistance désirée (la quantité d'eau requise dépendra du type de tahini utilisé).
2. Servir sur le tofu chaud.

On peut servir cette recette avec une salade en accompagnement, des pommes de terre pilées ou encore avec des légumes grillés au four.

Image et recette tirées et adaptées de : <https://loouniecuisine.com/> et <https://boblechef.com/recettes/tofu-magique-selon-loounie>

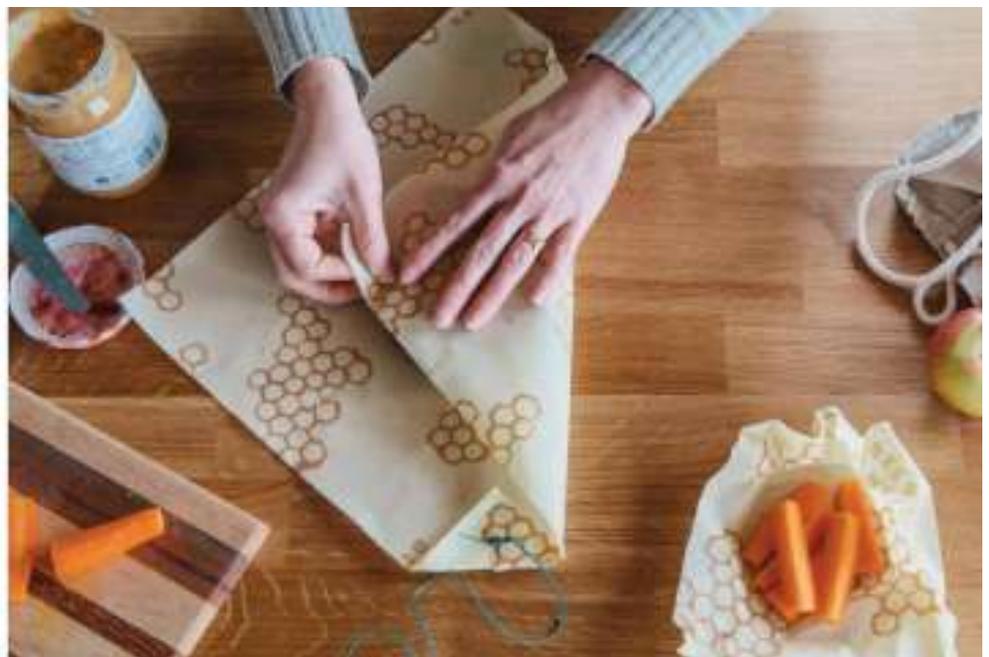




Défi écolo de janvier : on utilise les emballages alimentaires réutilisables!

De nos jours, les emballages réutilisables sont populaires et bien connus de la population québécoise. On connaît les sacs à collation réutilisables, les pailles réutilisables et pourquoi ne pas utiliser une pellicule plastique réutilisable pour conserver les aliments. L'emballage alimentaire réutilisable est facile d'utilisation et permet de réduire les déchets. Il est même possible d'en fabriquer soi-même avec de la cire d'abeille!

PAR ELISABETH CHARBONNEAU
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



The birch store. *Bees wrap sandwich wrap*. (En ligne).
<https://www.thebirchstore.com/bees-wrap-bees-wrap-sandwich-wrap.html> (page consultée le 31 décembre 2019).

CARI AUX POIS CHICHES

PROPOSÉ PAR ALEXANDRA PYE
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Préparation et cuisson : 20-25 minutes

Rendement : 2 portions

INGRÉDIENTS :

- 250 ml (1tasse) oignon haché
- 250 ml (1 tasse) poivron rouge coupé en lanière
- 30 ml (2 c à soupe) d'huile de canola
- 15 ml (1 c à soupe) de poudre de cari
- 2 ml (1/4 de c à thé) de piment rouge broyé
- 15 ml (1 c à soupe) de sucre
- 60 ml (4 c à soupe) de levure alimentaire
- 15 ml (1 c à soupe) de pâte de tomate
- 540 ml (1 boîte) de pois chiches égouttés
- 400 ml (1 boîte) de lait de coco
- Facultatif : 3 à 5 ml (1/2 à 1 c à thé) de sel



PRÉPARATION :

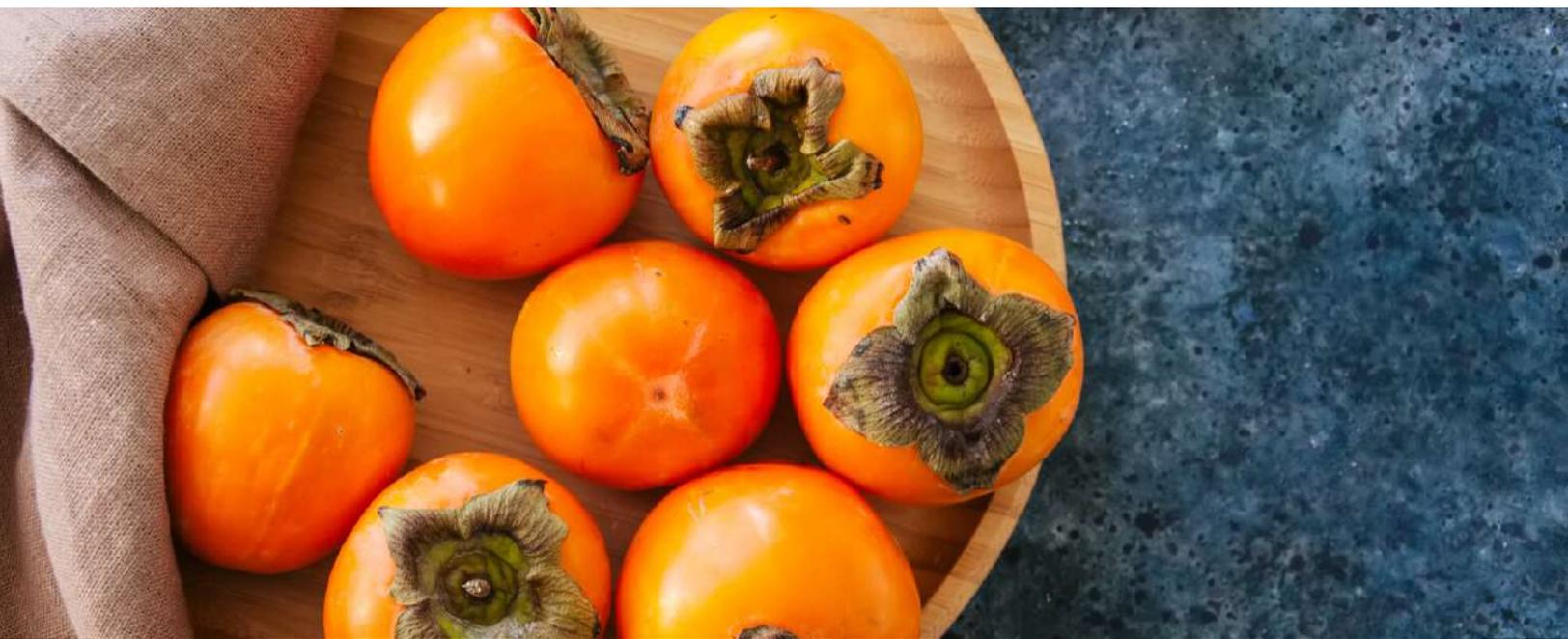
1. Dans une poêle, faire revenir les oignons et les poivrons dans l'huile, à feu mi-vif, durant 5 minutes.
2. Ajouter la poudre de cari, le piment rouge broyé, le sucre, la levure alimentaire, la pâte de tomate et les pois chiches. Faire revenir 3 minutes en mélangeant.
3. Incorporer le lait de coco, ajouter le sel et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la sauce devienne onctueuse (10 à 15 minutes).
4. Servir sur du riz basmati et garnir de feuilles de basilic.

Image et recette tirées et adaptées de : <https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/cari-de-pois-chiches/>



LES INDISPENSABLES DU BEN : MON COUP DE COEUR ALIMENTAIRE

Découvrez le coup de coeur alimentaire de chacune des filles du comité!



L'indispensable d'Alexandra :
Le thé matcha

Le thé matcha est ma découverte de l'année. Je ne peux plus m'en passer. Je l'apprécie particulièrement seul en thé chaud ou avec du lait de soya pour en faire un latté. En plus d'être bon à boire, le matcha est versatile et s'ajoute à tout plein de recettes. Que ce soit dans des breuvages ou dans diverses pâtisseries, le matcha est toujours délicieux. En plus de fournir des minéraux et des antioxydants, il permet de donner un petit boost d'énergie tout au long de la journée.

L'indispensable d'Alexa :
Mes sacs à collation réutilisables

Écologiques, mignons et passe-partout, je les adore quand vient le temps de préparer mon lunch! Que ce soit pour y mettre des légumes, des fruits, des craquelins ou des pâtisseries, ces petits sacs sont faciles d'utilisation et d'entretien et permettent de réduire considérablement l'emploi de sacs en plastique. On peut en acheter un peu partout et même les faire à la main soi-même. C'est génial!

L'indispensable de Chloé :
Le houmous

Je pense que le houmous est et restera un de mes coups de coeur alimentaire ! Ces temps-ci, j'ai un petit faible pour le houmous à la betterave. Il se marie à merveille avec des légumes crus, une tranche de pain grillé, comme "sauce" pour un plat, bref on peut l'associer avec un peu tout ! Je vous conseille d'ailleurs de tester la recette sur le blogue de Marie-Ève Caplette qui est juste délicieuse et addictive (je vous aurai prévenu !).

L'indispensable d'Elisabeth :
Les bleuets séchés

Un de mes coups de coeur alimentaire que j'ai découvert récemment sont les bleuets séchés. Ils sont à la fois pratiques comme collation et savoureux dans une salade. J'adore particulièrement les bleuets sauvages entiers séchés de la compagnie québécoise Patience Fruit & CO qui sont plus goûteux.

**L'indispensable d'Amélie :
Le kaki**

Je raffole du kaki, ce fruit qui ajoute une petite touche d'exotisme pendant les mois de novembre à janvier. Il se déguste avec ou sans la pelure et goûte toujours sucré; c'est pourquoi je l'adore! On peut l'apprêter comme une pomme. Justement, je m'apprête à l'ajouter à mon curry aux lentilles rouges. Bon appétit!

**L'indispensable d'Ernestine: Mon
Nutri-Bullet**

Mon indispensable de tous les jours, c'est sans aucun doute le Nutri-Bullet (sans faire de promotion à une marque). Je l'emmène toujours avec moi lors de mes voyages. C'est de loin l'outil qui me permet d'intégrer le plus de fruits et de légumes frais dans ma diète quotidienne, en été comme en hiver. C'est l'outil indispensable à se procurer dans sa cuisine pour se faire des smoothies savoureux et nutritifs, pour toute la famille.

**L'indispensable d'Audrey-
Maude : Le yougourt grec
nature**

Un de mes indispensables que j'ai dans mon frigo toutes les semaines est le yogourt grec nature. Je trouve que c'est un ingrédient ultra versatile, protéiné, nutritif et économique. En effet, il peut être intégré à une foule de recettes tant salées (base de trempette style tzatziki, substitut à la mayonnaise) que sucrées (pancake, muffin, glaçage).

**L'indispensable de Caroline :
Le tahini**

Connaissez-vous le tahini? C'est une tartinaide faite à partir de sésame, au goût légèrement amer et qui peut être utilisé autant dans des plats salés que sucrés. Je l'utilise pour en faire des vinaigrettes, sur mes toasts le matin avec un peu de moutarde de Dijon ou dans des sablés tahini et amandes par exemple. C'est certainement un goût à apprivoiser!



Apprendre à bonifier son alimentation en effectuant des choix moins coûteux à l'épicerie

PAR ELISABETH CHARBONNEAU
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

La phrase qu'on entend toujours : « **Bien manger coûte cher** ».

Dans les faits, les achats consacrés à l'alimentation constituent la deuxième dépense en importance chez les Québécois, ce qui est non négligeable! Pourtant, manger sainement ne devrait pas être un casse-tête ni pour la préparation des repas ni pour le portefeuille.

Bien manger ne coûte pas nécessairement cher si nous connaissons les trucs et astuces afin de ne pas tomber dans les pièges du marketing.

La période des fêtes est associée à de nombreuses dépenses, et malheureusement, un des constats les plus fréquents en janvier dans les familles au Québec est que le budget alloué à l'épicerie devra être réduit. Voici donc quelques conseils pour réaliser des économies appréciables pour vous aider à continuer de bien manger.

Astuces pour remplir son panier d'épargne

1. Faire l'inventaire des aliments

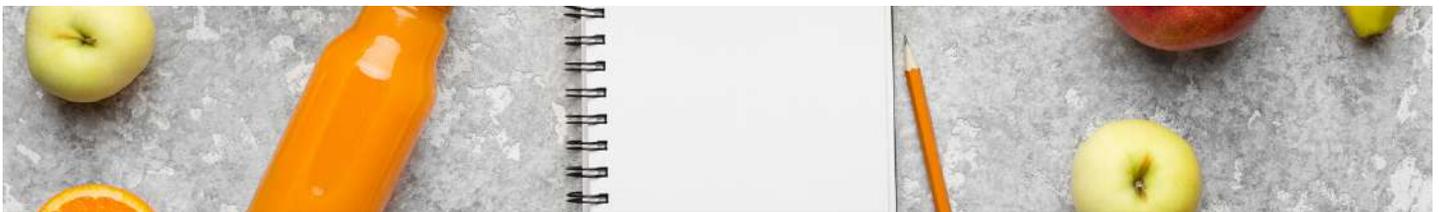
Avant de partir pour l'épicerie, faites l'inventaire des aliments que vous avez déjà à la maison. Vous évitez ainsi de les acheter en double.

2. Éviter le gaspillage alimentaire

Même les aliments les moins chers, quand ils sont gaspillés, deviennent trop chers. Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, les Canadiens gaspillent environ 40% de leur nourriture. Autrement dit, c'est comme perdre 40\$ sur chaque tranche de 100\$ dépensée à l'épicerie. Lorsque vous cuisinez, pensez à congeler les portions non consommées ou certaines fois, faites des heureux en offrant les surplus à votre entourage.

3. Planifier ses repas de la semaine

La planification est toujours gagnante! Se dresser une liste d'achats permet d'éviter d'acheter des produits inutiles... mais encore là, il faut respecter la liste une fois sur place. Il peut être pratique de connaître les astuces pour effectuer ses achats plus rapidement et mieux réfléchis. Par exemple, lorsque vous vous retrouvez à l'épicerie, prenez conscience du chemin que vous empruntez. Les allées centrales sont surtout occupées par les aliments ultra-transformés (biscuits, croustilles, boissons gazeuses, etc.) alors que les allées du carré comprennent plus souvent les fruits et légumes, les viandes, les poissons, les produits laitiers. Bref, en respectant votre liste d'épicerie et en essayant d'éviter les allées centrales, vous aurez probablement tout ce dont vous avez besoin sans avoir dépensé plus que nécessaire!



4. Penser aux denrées non périssables

Remplacer la viande par un choix végétarien comme des légumineuses est aussi un truc à envisager. Dans la section des produits surgelés, il est maintenant facile de trouver des légumineuses. C'est pratique, car il est possible d'utiliser la portion désirée plutôt que d'ouvrir une conserve et devoir la cuisiner dans les jours suivants. Il est donc avantageux d'alterner les aliments protéinés qui apportent une diversité à l'assiette. Ils sont à une fraction du prix de la viande comme la protéine végétale texturée qu'on peut retrouver notamment à l'épicerie Uni-Vrac située sur le campus dans le Pavillon Maurice-Pollack/Alphonse-Desjardins.

5. Opter pour les aliments dans leur forme la plus simple

Les aliments transformés et le prêt-à-manger, c'est-à-dire les produits déjà cuisinés et emballés, sont plus dispendieux à cause de l'étape supplémentaire de transformation.

6. Acheter des aliments de saison

Les aliments de saison sont généralement moins chers. Profitez de la variété d'aliments et amusez-vous à en découvrir des nouveautés! L'offre d'aliments de saison durant l'hiver est évidemment diminuée. Les légumes surgelés peuvent donc devenir de bonnes options, car ces aliments sont 100% comestibles (aucune perte à la préparation) et nutritifs.



Quels aliments sont moins dispendieux ?



Une autre question intéressante est : « quels sont les aliments qui ne sont pas chers ET qui sont nutritifs ? ».

D'abord, pour favoriser une saine alimentation, **la moitié de votre assiette devrait être garnie de fruits et légumes, le quart en aliments protéinés et le quart en grains entiers.** Une des recommandations du Guide alimentaire canadien est de mettre de l'avant les protéines végétales. Celles-ci comprennent le tofu, mais aussi les légumineuses et les noix qui favorisent une bonne santé du cœur. Par exemple, un sac de lentilles rouges de 2 livres (907 g) coûtera environ 3\$ comparativement à un 2 livres (908 g) de viande hachée qui en coûterait facilement trois fois plus. Ma suggestion est de varier les aliments protéinés, mais aussi « d'allonger » ses mets de viande. Je m'explique, des poitrines de poulet peuvent être dispendieuses et rapidement consommées en un seul repas. Une bonne façon de les apprêter résulte à **répartir la viande dans plusieurs recettes.** Par exemple, il est possible de préparer une soupe asiatique avec des lanières de poulet et un œuf à la coque. Le reste du poulet pourrait être ajouté à un riz aux légumes et aux légumineuses. Au lieu d'avoir une seule recette de poulet, on en a deux sans avoir acheté plus de poulet. En combinant de la viande à d'autres aliments protéinés, on obtient un repas soutenant et moins cher qu'un repas composé uniquement de viande comme source de protéine.

De plus, il faut savoir qu'il est possible de manger des fruits et légumes sans se ruiner ! À certains moments de l'année, il est vrai que le prix des fruits et légumes peut être plus dispendieux. Divers facteurs entrent en jeu comme la saison, l'offre de la concurrence, la provenance du produit et le type de culture. Les changements météorologiques, tels que la pluie, les vents, le gel et la sécheresse, peuvent aussi affecter la qualité et la quantité des produits à récolter et cela a nécessairement une influence sur le prix. Cependant, il est possible d'économiser si vous profitez des rabais de la semaine. Vous pourrez ainsi consommer plus de fruits et légumes tout en déboursant moins !



Jeter un coup d'œil à la page 17 et la page 20 pour des idées de recettes utilisant des protéines végétales.



Finalement, prenez avantage des fruits et légumes qui sont locaux. En janvier, la disponibilité des fruits et légumes du Québec se résume aux produits suivants :

- Betterave
- Carotte
- Céleri-rave
- Champignon
- Choux
- Courge
- Échalote française
- Endive
- Oignons
- Panais
- Poire
- Poireau
- Pomme
- Pomme de terre
- Rhubarbe
- Rutabaga
- Topinambour



Des produits cultivés en serre

Depuis quelques années, des cultivateurs font pousser des fruits et légumes en serres. Il est donc possible de retrouver les laitues, le bok choy, le chou nappa, la tomate, le concombre, les fraises et les herbes fraîches en épicerie durant l'hiver, et ce, en provenance du Québec! Plusieurs entreprises ont innové pour rendre le chauffage des serres plus écoénergétique. En optant pour ces produits, on gagne en fraîcheur et on encourage l'économie d'ici!



Conclusion

Le coût des aliments augmente et la facture d'épicerie aussi. Bien qu'il n'existe pas de solutions miracles, les petits trucs décrits dans cet article vous permettront de garder votre portefeuille un peu plus garni!

Références

Banque nationale. *Comment faire un budget pour l'épicerie ?* (En ligne).

<https://www.bnc.ca/particuliers/conseils/budget/comment-faire-un-budget-epicerie.html> (page consultée le 24 novembre 2019).

CIUSSSMCQ. *Les protéines végétales : celles qui ne mangent pas votre budget.* (En ligne).

<https://ciusssmcq.ca/blogue/29/les-proteines-vegetales-celles-qui-ne-mangent-pas-votre-budget/> (page consultée le 24 novembre 2019).

Cormier, H. *10 astuces de pro pour un panier d'épicerie à petit prix.* (En ligne). <https://www.hubertcormier.com/new-blog/petits-prix-epicerie-manger-pas-cher> (page consultée le 24 novembre 2019).

Desgroseilliers, J. *Manger des fruits et légumes ça ne coûte pas cher !* (En ligne).

<http://juliedesgroseilliers.com/manger-fruits-legumes-ca-ne-coute-cher/> (page consultée le 24 novembre 2019).

Équiterre. *Produits de saison.* (En ligne).

<https://equiterre.org/fiche/produits-de-saison> (page consultée le 24 novembre 2019).

Fondation Olo. *20 astuces pour économiser à l'épicerie.* (En ligne). <https://fondationolo.ca/blogue/alimentation/20-astuces-pour-economiser-a-lepicerie/> (page consultée le 24 novembre 2019).

Gouvernement du Canada. *Guide alimentaire canadien.* (En ligne). <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/> (page consultée le 1er décembre 2019).

O'Gleman, G. *10 trucs pour manger local, l'hiver.* (En ligne). <https://savourer.ca/apprendre/10-trucs-pour-manger-local-lhiver/> (page consultée le 23 novembre 2019).



BIENVENUE EN 2020!

JANVIER 2020

Responsable: Elisabeth Charbonneau

Révision: Lucie Fillion Dt.P. M.Sc., Marie-Ève Labonté Dt.P. Ph.D., Anie Larue T.D.P., Anne-Sophie Morisset Dt.P. Ph.D., Stéphanie Ouellet T.D.P., Catherine Trudel Guy Dt.P. M.Sc.

Impression: AGÉTAAC



Bureau : 2208, Maurice-Pollack

Courriel : ben@asso.ulaval.ca

Site Web : www.ben.asso.ulaval.ca



Suivez-nous sur Facebook et Instagram!