



---

## 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

**7** ENTRE L'ULTRA-TRANSFORMATION DES ALIMENTS ET LA SAINE ALIMENTATION : CE QUE NOUS GAGNONS À SAVOIR

Par Ernestine Chablis

**14** TARTE AU SUCRE ALLÉGÉE ET NUTRITIVE

Par Amélie Bélanger

**16** SAVIEZ-VOUS QUE...

Par Ernestine Chablis

**17** JEÛNER EST-IL SYNONYME DE SANTÉ?

Par Amélie Bélanger

**22** CARRÉ AUX DATTES (FRAMBOISE ET LIME)

Par William Gagnon / Produits alimentaires Uni-Vrac

**24** DÉFI ÉCOLO DE MARS

Par Alexa Lortie

**25** LES INDISPENSABLES DU BEN

Par le comité du BEN

**29** APPRENDRE À BONIFIER SON DÉJEUNER

Par Elisabeth Charbonneau

**35** GRUAU AUX FRUITS SÉCHÉS

Par Amélie Bélanger



---

## MOT DE LA RÉDACTRICE

Mars est le mois de la nutrition! Ce mois a pour but de faire connaître la profession de nutritionniste et d'informer la population sur des sujets nutritionnels.

Le comité du BEN en a profité pour organiser des conférences et activités offertes gratuitement à la population! Nous avons créé un horaire des activités proposées que vous pouvez retrouver à la page 6 de notre bulletin.

Ce mois-ci, vous retrouverez deux articles portant sur des sujets de l'heure : les produits ultra-transformés ainsi que le jeûne. Aussi, nous vous proposons une recette de carrés aux dattes.

Mars est également synonyme du temps des sucres. Nous ne l'avons pas oublié! Nous vous suggérons donc une recette de tarte au sucre végétalienne qui plaira à tous.

Vous pourrez aussi en apprendre sur les façons de bonifier votre déjeuner dans la chronique du mois ainsi qu'une recette de gruau.

Petit bonus pour cette édition, nous testons vos connaissances avec un saviez-vous que. Finalement, n'oubliez pas de jeter un coup d'œil au défi écologique de mars ainsi que les trucs et astuces du comité du BEN.

Sur ce, bonne lecture et bon mois de la nutrition!

*Elisabeth Charbonneau*

Elisabeth Charbonneau  
VP aux publications

# MOIS DE LA NUTRITION

MARS 2020 - PROGRAMMATION

## Vanessa Daigle

Nutrition sportive : un monde entre l'athlète et le sportif récréatif.

Mardi 10 mars à 12h30 CMT-2106

## Dégustation

Boules d'énergie coco lime

Lundi 9 mars dès 11h30

Cafétéria du Comtois

## Marie-Ève Caplette

Nutritionniste & entrepreneure:  
10 choses que j'aurais aimé savoir avant de me lancer

Mardi 17 mars à 12h30 CMT-2106

## Visite de l'INAF

Lundi 16 mars à 13h30

Inscriptions obligatoires

Rendez vous sur la page Facebook du Bureau d'entraide en nutrition

## Laure Saulais

Vers une alimentation durable:  
quels défis pour les consommateurs de demain?

Lundi 23 mars à 12h CMT-3105

## Dégustation

Tartinade pois chiches et avocat

Lundi 30 mars dès 11h30

Cafétéria du Comtois

## Simone Lemieux

Plaisir de manger et promotion de la saine alimentation

Mardi 31 mars à 12h30 CMT-2106



---

# Entre l'ultra-transformation des aliments et la saine alimentation : Ce que nous gagnons à savoir.

---

PAR ERNESTINE CHABLIS, M.Sc.  
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



« Le Canada est le deuxième pays au monde où l'on vend, chaque année, le plus d'aliments ultra-transformés. Près de la moitié des calories consommées par les Québécois provient des aliments ultra-transformés, ce sont les enfants et les adolescents qui en consomment le plus ». Ces aliments de faible qualité nutritionnelle augmenteraient le risque de maladies comme le diabète de type 2, l'hypertension et les maladies cardiovasculaires.

**Les Québécois consomment presque la moitié (47%) de leur apport quotidien en aliments ultra-transformés**, particulièrement les enfants et les adolescents. Voilà ce que révèlent deux chercheurs, Jean-Claude Moubarac et Malek Batal, de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal, dans leur étude sur la « consommation d'aliments ultra-transformés et la qualité de l'alimentation chez les Québécois ». Des données plus récentes de l'enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) de 2015 montrent une augmentation de l'apport en sucres totaux provenant des aliments, entre 2004 et 2015. Par exemple, les enfants âgés de 2 à 8 ans avaient un apport significatif de 25,9% en 2015 contre seulement 23,7% en 2004.

## La transformation des aliments

Depuis plusieurs décennies, la transformation industrielle des aliments s'est intensifiée; afin de répondre à la demande croissante des consommateurs. Il y a de plus en plus d'aliments prêts à manger, pratiques, attrayants, savoureux et ayant une meilleure palatabilité (agréable au palais, au goût) sur le marché. Le mode de vie rapide alliant travail, famille et loisirs, encourage certaines personnes à cuisiner moins et à consommer moins les aliments minimalement transformés, au profit d'aliments ultra-transformés.

---

Pourtant, la communauté scientifique et plusieurs organismes (Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, les diététistes du Canada, etc.) interpellent la population; puisqu'une **consommation élevée d'aliments ultra-transformés est associée à un risque augmenté de maladies cardiovasculaires et de certains cancers.** Mais qu'est-ce qu'un aliment ultra-transformé? Qu'est-ce qui différencie un aliment transformé d'un aliment ultra-transformé? Quel est leur réel impact sur la santé?

### **NOVA : la différence entre transformation et ultra-transformation**

Depuis des siècles, nous transformons les aliments (ex. : décorticage, broyage, désossage, fermentation, pressage, etc.) pour les rendre plus comestibles et pour mieux les conserver. Mais, l'hyper-industrialisation a fait apparaître une catégorie d'aliments ultra-transformés, souvent pauvres en fibres, en vitamines et sels minéraux, mais riches en énergie, sucres, gras, sel et additifs. Ce n'est pas la transformation des aliments qui pose un problème, mais plutôt leur degré de transformation et à quel point cette transformation les éloigne parfois de l'aliment brut dont ils sont issus, ou de leur matrice (ex : transformation de l'épi de maïs ou du blé en céréales sucrées du déjeuner).

Ainsi, il est important de comprendre la différence entre aliments peu transformés et ultra-transformés, et en quoi le degré de transformation peut avoir un impact sur la santé. **NOVA (« nouveau » en Portugais) est l'outil de classification des aliments selon leur degré de transformation.** Cet outil a été développé par un groupe de chercheurs brésiliens, en 2010. Il est largement utilisé dans la communauté scientifique (canadienne, française, etc.) et par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). NOVA classe les aliments et les boissons en quatre groupes : 1) aliments frais ou minimalement transformés; 2) ingrédients culinaires transformés; 3) aliments transformés; et 4) aliments ultra-transformés. Le tableau 1 résume les groupes alimentaires NOVA, leur description et quelques exemples d'aliments.



**Tableau 1 : Classification NOVA des aliments**

Groupe alimentaire NOVA	Description
<b>Groupe 1 : Aliments frais ou minimalement transformés.</b> Fruits et légumes frais, séchés, réfrigérés ou congelés, légumes feuillus, légumineuses, riz blanc ou brun, couscous, quinoa, pâtes alimentaires, œufs, viandes et poissons frais ou congelés, lait, yogourt nature, noix nature, eau de source ou du robinet etc.	Ce sont des aliments non transformés ou qui ont été peu transformés, pour une meilleure conservation, <b>sans ajout de substances</b> (ex : sel, sucre, huile ou autres matières grasses). Nettoyer, peller, sécher, dénoyauter, dégraisser, désosser, stériliser, pasteuriser, réfrigérer, congeler, emballer sous vide, fermenter (sans alcool), font partie des procédés utilisés.
<b>Groupe 2 : Ingrédients culinaires transformés.</b> Sel, sucre, sirop d'érable, miel, amidon, huile, beurre, saindoux etc.	Ce sont des ingrédients culinaires, utilisés pour la cuisson des aliments du <b>groupe 1</b> . Ils peuvent contenir des agents de conservation et des additifs.
<b>Groupe 3 : Aliments transformés.</b> Aliments en conserve (fruits, légumes, légumineuses, poissons), tofu, noix salées ou sucrées, pain artisanal, fromage, jambon, bacon etc.	Ce sont des aliments du <b>groupe 1 auxquels on a ajouté les aliments du groupe 2</b> dans le but d'améliorer leur durée de conservation et leur goût (mise en conserve, salage, marinade, fumage).
<b>Groupe 4 : Aliments ultra-transformés.</b> Boissons gazeuses, sucrées ou énergisantes, crèmes glacées, sucreries, pains commerciaux, muffins, biscuits, mets pré-préparés (pizzas, pâtes), frites, hamburgers, bâtonnets de poisson ou de poulet, margarine, préparations commerciales pour nourrissons, autres aliments pour bébés etc.	Ce sont des aliments qui imitent l'apparence et le goût des aliments frais ( <b>groupe 1</b> ), et dont la majorité des ingrédients sont des agents de conservation et autres additifs (stabilisants, émulsifiants, rehausseurs de saveur, colorants, arômes etc.). Plusieurs de ces ingrédients ne sont pas en vente libre. Les procédés utilisés incluent l'hydrogénation, les pré-traitements par friture ou par cuisson etc. On inclut aussi les aliments des <b>groupes 1 et 3</b> avec ajout d'additifs.

## Le nouveau guide alimentaire canadien (GAC) au regard de l'outil NOVA

Le GAC recommande de consommer plus souvent **les aliments peu transformés**, et occasionnellement les aliments ultra-transformés ou hautement transformés, souvent riches en sucres, gras et sel. Les trois catégories du nouveau GAC contiennent des aliments des groupes NOVA (groupes 1, 3 et parfois 4). Certains aliments en raison de leur forte teneur en sucres, gras, sel du groupe 4 ne font partie d'aucune des catégories du GAC. Les ingrédients culinaires transformés (groupe 2) ne font pas partie, non plus des catégories. Le tableau 2 compare les groupes alimentaires NOVA aux trois catégories d'aliments du GAC (légumes et fruits, aliments à grains entiers et les aliments protéinés).



**Tableau 2 : Classification NOVA et les catégories d'aliments du nouveau GAC**

Niveau de transformation	Légumes et fruits	Aliments à grains entiers	Aliments protéinés
<b>Groupe 1</b> Frais ou minimalement transformés	<ul style="list-style-type: none"> <li>Légumes feuillus</li> <li>Légumes frais ou surgelés</li> <li>Fruits frais ou surgelés</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pâtes alimentaires</li> <li>Riz brun</li> <li>Céréales à grains entiers</li> <li>Couscous</li> <li>Quinoa (etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laït</li> <li>Yogourt nature</li> <li>Œufs</li> <li>Légumineuses</li> <li>Vianes et poissons frais ou congelés.</li> </ul>
<b>Groupe 3</b> Transformés	<ul style="list-style-type: none"> <li>Légumes en conserve</li> <li>Fruits en conserve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pains artisanaux à grains entiers</li> <li>Riz brun à cuisson rapide</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Légumineuses en conserve</li> <li>Tofu</li> <li>Beurre d'arachide ou de noix</li> <li>Poisson en conserve</li> <li>Noix salées ou sucrées</li> <li>Fromage réduit en gras et en sodium.</li> </ul>
<b>Groupe 4</b> Ultra-transformés	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jus de fruits purs 100%</li> <li>Jus de légumes purs 100%</li> <li>Pommes de terre congelées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pains commerciaux, muffins, craquelins à grains entiers</li> <li>Céréales à déjeuner aromatisées</li> <li>Préparations commerciales pour nourrissons etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laït en poudre</li> <li>Laït aromatisé</li> <li>Yogourt aromatisé</li> <li>Kéfir aromatisé</li> <li>Produits de fromages en tranches</li> <li>Produits de tofu et simili-viande (etc.)</li> </ul>

Adapté de Santé Canada. (2011). Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Adapté des travaux de l'Institut national de Santé publique du Québec. (Février 2019). L'impact d'aliments ultra-transformés en supermarchés et magasins à grande surface au Québec. Fiche des Indicateurs 2012-2013 à 2015-2016<sup>16</sup>.

---

## Comment réduire la consommation d'aliments ultra-transformés

Bien que certains aliments ultra-transformés se retrouvent dans les catégories d'aliments du GAC; plusieurs sont de faible valeur nutritive. En suivant les recommandations du nouveau GAC, voici quelques astuces, pour réduire leur consommation :

- **Familiarisez-vous avec la liste des ingrédients et les étiquettes des aliments; afin d'identifier ceux qui sont ultra-transformés ou de faible valeur nutritive :**

- Ils ont souvent une longue liste d'ingrédients contenant plusieurs types d'additifs.
- Ils ont une forte teneur en sucres, gras industriels, sodium et une faible teneur en fibres, vitamines et sels minéraux.

- **Consommez des aliments ultra-transformés seulement à l'occasion et en petite quantité :**

- Prenez l'habitude de cuisiner vos repas à partir d'aliments frais et peu transformés par exemple : fruits, légumes et légumineuses, ou d'aliments allégés en sel et en gras. Réduisez l'ajout d'ingrédients à vos repas.
- Lors de vos sorties au restaurant, choisissez les aliments plus sains (allégés en sucres, gras et sel). Limitez votre consommation d'aliments « restauration rapide » et n'hésitez pas à demander la liste des ingrédients du mets que vous avez choisi.

- **Restez vigilant face au marketing alimentaire. Il peut influencer vos choix :**
  - Les aliments ultra-transformés sont souvent en format très accessible, ont des emballages très attractifs, et sont très bons au goût grâce aux agents rehausseurs de saveurs qu'ils contiennent.
  - Restez attentif aux messages incitatifs sur les emballages, ex. « c'est bon pour la santé ».

## Les aliments ultra-transformés, maladies cardiovasculaires et cancers

L'étude prospective PURE, avec plus de 130 000 participants (35 - 70 ans), de 18 pays des cinq continents, vient corroborer qu'**une alimentation riche en aliments frais ou peu transformés et pauvre en produits ultra-transformés** diminue le risque de maladies cardiovasculaires. Par exemple, une alimentation riche en fruits, légumes, légumineuses, noix et gras saturés (provenant des produits laitiers), et pauvre en sucres, réduit d'environ 25% le risque d'AVC et de 10% le risque d'infarctus du myocarde.



---

De plus, l'étude PREDISE menée dans cinq régions du Québec, avec plus de 1000 participants (18 – 65 ans), montre qu'un **apport quotidien élevé (30%) en aliments ultra-transformés chez les Québécois francophones augmenterait leur risque cardiovasculaire.** Ainsi, la consommation élevée d'aliments ultra-transformés et la sédentarité sont associées à un risque plus élevé d'obésité, de diabète de type 2 et d'hypertension.

Par ailleurs, l'étude prospective basée sur la cohorte NutriNet-Santé est composée de 100 000 participants (âge médian, 43 ans). Cette étude qui s'est déroulée en France montre qu'une augmentation (10%) de la consommation d'aliments ultra-transformés augmente proportionnellement le risque du cancer du sein. En bref, lorsque les aliments ultra-transformés occupent une trop grande place dans notre assiette, la qualité globale de l'alimentation se détériore, et a un impact négatif sur la santé.

Les aliments ultra-transformés contiennent moins de protéines, de fibres alimentaires, de vitamines (ex. : A, D, B6, B12) et deux fois moins de sels minéraux (ex. : potassium, magnésium, phosphore, zinc) que les aliments transformés ou minimalement transformés.

Néanmoins, des études cliniques randomisées et contrôlées sont nécessaires afin d'établir un lien de cause à effet entre la consommation d'aliments ultra-transformés et l'incidence du cancer dans la population en général. La présence de facteurs de risque cumulatifs dans la consommation de ces aliments serait une piste à explorer (mélange d'additifs et d'agents de conservation; riches en énergie, sucres, gras industriels et sel etc.).

### **Faire un choix individuel et un choix éclairé**

En faisant la différence entre aliments ultra-transformés (groupe 4) et minimalement transformés, il importe d'adopter une alimentation saine qui favorise une diminution du risque de cancers et de maladies cardiovasculaires. Diversifiez votre alimentation, suivez les recommandations du GAC (fruits et légumes en abondance, aliments à grains entiers, protéines végétales, etc.) et pratiquez une activité physique régulière. Surtout, **prenez plaisir à cuisiner vos recettes avec des aliments frais ou minimalement transformés**, partagez et savourez vos repas en famille et entre amis.



---

## Références :

- Andrew M. *Alimentation, MCV et mortalité : état des connaissances*. Savoir Laitier, (Webinaire). <https://www.youtube.com/watch?v=gZa63j-UOpk&feature=youtu.be>. (page consultée le 21 novembre 2019).
- Andrew M. et al., (2017). *Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study*. (En ligne). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/medline/28864332> (page consultée le 27 novembre 2019).
- Brassard et al. *Consumption of low nutritive value foods and cardiometabolic risk factors among French-speaking adults from Quebec, Canada: the PREDISE study*. (En ligne). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31466524> (page consultée le 20 décembre 2019).
- Institut national de santé publique du Québec. *L'achat d'aliments ultra-transformés en supermarchés et magasins à grande surface au Québec*. Fiche des indicateurs 2012-2013 à 2015-2016. (En ligne). [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2487\\_achat\\_aliments\\_ultra\\_transformes\\_fiche\\_indicateurs.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2487_achat_aliments_ultra_transformes_fiche_indicateurs.pdf) (page consultée le 19 novembre 2019).
- Les diététistes du Canada. *Lignes directrices nutritionnelles en matière de prévention du cancer*. (En ligne). <https://www.pennutrition.com/acces.bibl.ulaval.ca/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=J8LrWQM=&PreviewHandout=bA==>(page consultée le 21 novembre 2019).
- MONTEIRO, C., G. CANNON et R. LEVY., (2016). NOVA. *The star bright food classification*. *World Nutrition*. (En ligne). Vol. 7, n° 1-3, p. 28-38, <http://archive.wphna.org/wp-content/uploads/2016/01/WN-2016-7-1-3-28-38-Monteiro-Cannon-Levy-et-al-NOVA.pdf> (page consultée le 20 novembre 2019).
- MOUBARAC, J.-C., et M. BATAL., (2016). *La consommation d'aliments transformés et la qualité de l'alimentation au Québec*. TRANSNUT. Université de Montréal. <https://nutrition.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/45/2017/02/RapportMSSS2016-10-19.pdf> (page consultée le 20 novembre 2019).
- O'Halloran SA, Lacy KE, Grimes CA, Woods J, Campbell KJ, Nowson CA. (2017). *A novel processed food classification system applied to Australian food composition databases*. *J Hum Nutr Diet* 30: 534-541.
- Santé Canada. *Guide alimentaire canadien*. (En ligne). <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/> (page consultée le 20 novembre 2019).
- Santé Canada. *Guide alimentaire canadien en bref. Limitez la consommation d'aliments hautement transformés*. (En ligne). <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/limitez-consommation-aliments-hautement-transformes/> (page consultée le 23 novembre 2019).
- Statistique Canada. (2015). *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes*. Changement dans la consommation de sucres totaux chez les enfants et les adultes canadiens. (En ligne). <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2019001/article/00002-fra>. (page consultée le 20 novembre 2019).
- Thibault F. et al., (2018). *Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort*. *BMJ* 2018;360:k322. (En ligne). <https://www.bmj.com/content/360/bmj.k322>. (page consultée le 19 novembre 2019).
- Image 1 : <https://pixabay.com/fr/vectors/loupe-crayon-recherche-ecrire-edit-97588/>



---

## TARTE AU SUCRE ALLÉGÉE ET NUTRITIVE (VÉGÉTALIEUNE)

---

PAR AMÉLIE BÉLANGER  
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

**Préparation** : 20 minutes

**Temps de cuisson** : 40 minutes

**Rendement** : 8 portions

### **INGRÉDIENTS :**

#### **Abaisse de pâte brisée**

- 375 ml (1 ½ tasse) de farine de blé entier
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre (ou autre sucre granulé)
- 1 pincée de sel
- 100 ml (1/3 tasse et 1 c. à soupe) d'huile végétale (canola, coco fondue ou tournesol)
- 60 ml (¼ tasse) d'eau froide

#### **Garniture à l'érable**

- 375 ml (1 ½ tasse) de sirop d'érable
- 250 ml (1 tasse) de noix de cajou nature
- 125 ml (½ tasse) de flocons d'avoine
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chanvre
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 15 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel



---

## PRÉPARATION :



### Abaisse de pâte Brisée

- 1) Préchauffer le four à 350°F.
- 2) Dans un bol moyen, mélanger la farine, le sucre et le sel. Ajouter l'huile puis remuer à l'aide d'une fourchette. Finalement, verser l'eau froide, puis mélanger délicatement avec les mains pour former une boule de pâte. Abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau, puis déposer dans un moule à tarte d'environ 8 pouces de diamètre. Couper l'excédent pour former les rebords. Réserver au frigo.

### Garniture à l'érable

- 1) Dans le récipient d'un mélangeur à puissance élevée, réduire en purée lisse et homogène tous les ingrédients pour la garniture à l'érable. Verser dans le moule à tarte.
- 2) Cuire au four sur la grille du centre pendant 35 à 40 minutes. Laisser refroidir complètement avant de déguster.

Recette tirée et adaptée de : <https://www.fraichementpresse.ca/recettes/tarte-sucre-sirop-erable-vegane-1.3650275>



# SAVIEZ-VOUS QUE...

PAR ERNESTINE CHABLIS, M.Sc.  
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

**Utilisez le tableau de la valeur nutritive : % de la valeur quotidienne**

**Comment CHOISIR**

Le tableau de la valeur nutritive fournit des informations sur les calories et les 13 principaux nutriments. Utilisez la quantité d'aliment et le % de la valeur quotidienne (% VQ) pour choisir des produits alimentaires meilleurs pour votre santé.

Suivez les 3 étapes suivantes :

- VÉRIFIEZ la quantité d'aliment** - Le tableau de la valeur nutritive correspond à une quantité spécifique d'aliment (souvent appelée portion). Comparez cette quantité à celle que vous mangez.
- REGARDEZ le % VQ** - Le % VQ vous permet de constater si un aliment contient peu ou beaucoup d'un nutriment.
  - 5% VQ ou moins c'est **PEU**
  - 15% VQ ou plus c'est **BEAUCOUP**
 Cela s'applique à tous les nutriments.
- CHOISISSEZ** - Faites un meilleur choix pour votre santé. Voici quelques nutriments que vous voulez peut-être...
  - diminuer** :
    - lipides saturés
    - lipides trans et trans
    - sodium
  - augmenter** :
    - fibres
    - vitamine A
    - calcium
    - fer

Voici un exemple pour vous aider à choisir : Mes enfants ont un yogourt à l'orange. Le petit format (175 g) de yogourt que vous regardez contient **peu** de lipides (4% VQ) et **beaucoup** de calcium (20% VQ). C'est un bon choix si vous essayez de consommer moins de lipides et plus de calcium dans le cadre d'un mode de vie sain.

**Canada**

La **liste des ingrédients** disponible sur l'emballage des aliments peut vous **aider à faire la différence entre les aliments peu transformés et ceux ultra-transformés**. Par exemple, l'ingrédient présent en grande quantité est toujours en premier dans la liste. De plus, les aliments ultra-transformés ont souvent une longue liste de mélange d'additifs et d'agents de conservation. Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) du tableau de la valeur nutritive vous permet de savoir **si un aliment contient beaucoup (15% ou plus) ou peu (5% ou moins) d'un nutriment**. Cela vous aide à choisir les aliments plus sains, qui contiennent peu de sucre, de gras saturés et de sodium. Pour en apprendre davantage sur comment utiliser le tableau de la valeur nutritive, visitez le site de Santé Canada (1).

1. <https://www.canada.ca/content/dam/canada/health-canada/migration/healthy-canadians/alt/pdf/publications/eating-nutrition/label-etiquetage/fact-fiche-fra.pdf>

## Références :

Santé Canada. Utilisez le tableau de la valeur nutritive : % de la valeur quotidienne. (En ligne). <https://www.canada.ca/content/dam/canada/health-canada/migration/healthy-canadians/alt/pdf/publications/eating-nutrition/label-etiquetage/fact-fiche-fra.pdf> (Page consultée le 28 novembre 2019)

Image : <https://image.slidesharecdn.com/fact-fiche-fra-120809192503-phpapp02/95/utilisez-le-tableau-de-la-valeur-nutritive-1-728.jpg?cb=1344540336>

---



# Jeûner est-il synonyme de santé?

---

PAR AMÉLIE BÉLANGER  
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

## Définissons le jeûne

Il s'agit d'une façon de **cesser tout apport alimentaire** et il peut être pratiqué de plusieurs façons. Le **jeûne prolongé** est maintenu plusieurs jours consécutifs. En contrepartie, le **jeûne intermittent** consiste à jeûner pendant une période plus courte, entrecoupée d'une alimentation normale le reste du temps. Cette forme serait la plus populaire. Voici une explication qui rapporte les différentes façons de pratiquer un jeûne intermittent, l'information étant tirée du site Extenso.

### Jeûne alternatif

Alternance de jeûne (24-36 heures) et de jours sans restriction alimentaire, une ou quelques fois par semaine.

### Jeûne modifié

Périodes de jeûne d'un jour ou moins 12-24 heures, entrecoupées de périodes d'alimentation normale. Par exemple : le jeûne 5:2 consiste en 5 jours sans restriction et 2 jours de jeûne intermittent, amenant une restriction calorique de 25% comparé à une journée normale.

### Jeûne avec alimentation limitée dans le temps

Omettre 1-2 repas/ jour, à tous les jours (tous les aliments de la journée sont consommés à l'intérieur de 4-8 heures).

---

## Pour quelle raison le jeûne est-il populaire?

On peut jeûner pour plusieurs raisons :

- Jeûner pour perdre du poids.
- Jeûner pour purifier son organisme.
- Jeûner pour contrôler son diabète de type 2.
- Jeûner pour augmenter sa longévité.

Mais que dit réellement la science par rapport au jeûne? Un domaine d'étude de plus en plus populaire, voyons de plus près quelques perceptions que plusieurs entretiennent face au jeûne et ce qu'il est possible d'en conclure avec les données scientifiques actuelles.

## Derrière le jeûne, le nouveau régime alimentaire de l'heure?

On le sait, les diètes amaigrissantes viennent et partent selon les tendances de l'heure, mais toujours avec le but ultime de perdre du poids, idéalement très rapidement. Or, **une perte de poids rapide est souvent le résultat d'une déshydratation** et d'une perte de masse musculaire, davantage qu'une perte de masse grasse. Se priver de plusieurs aliments pour suivre les règles du régime peut conduire à un sentiment de frustration. En conséquence, plus souvent qu'autrement la diète amaigrissante est abandonnée après un certain temps et le retour à l'alimentation habituelle entraîne un regain de poids, souvent supérieur au poids perdu lors de la diète.

Pour certaines personnes, il peut être plus facile de jeûner que de pratiquer un régime avec mille et une règles plus strictes les unes que les autres, les encourageant dans cette voie pour perdre du poids. Plutôt que de se priver d'aliments qu'elles aiment, certaines personnes préfèrent en effet manger comme elles le veulent et ensuite cesser toute alimentation pendant une période plus ou moins longue. Plusieurs études démontrent que **le jeûne est aussi efficace pour la perte de poids qu'un régime qui propose une restriction calorique continue**. S'il y a réellement des bénéfices associés au jeûne, seraient-ils simplement attribuables à cette restriction calorique qui induit la perte de poids et non au jeûne en soi?

Focusser plutôt sur le maintien de bonnes habitudes de vie qui favorisent le maintien d'un poids santé aurait-il les mêmes effets? Dans plusieurs études, les participants et participantes sont souvent pris en charge par une équipe qui les aide à s'alimenter plus sainement lors des périodes hors jeûne, ce qui peut brouiller les cartes des effets bénéfiques du jeûne.



---

Un autre point à souligner est que **jeûner ne permet pas de se reconnecter avec ses signaux de faim et de satiété** (voir l'article sur l'alimentation intuitive dans la parution du mois de décembre 2019) et d'apprendre à entretenir une relation saine avec l'alimentation, sans se restreindre. Notre corps est capable de nous signaler ce dont il a besoin, il suffit de l'écouter. On mange lorsqu'on a faim et on arrête lorsque la satiété se fait ressentir.

### **Est-il vrai que le jeûne purifie l'organisme?**

La théorie derrière cette affirmation viendrait de l'idée que le jeûne permettrait au corps de ne pas avoir à gérer la nourriture, laissant ainsi l'énergie économisée vers sa régénération, et lui permettrait d'éliminer les toxines. Le métabolisme des aliments entraîne certainement des déchets, mais le corps les élimine via les selles et l'urine.



Lors d'un jeûne prolongé, le métabolisme des glucides (sucres), des lipides (graisses) et des protéines change afin que le corps continue d'avoir l'énergie nécessaire pour assurer ses fonctions. Il est particulièrement important de garder une glycémie (taux de glucose (sucre) dans le sang) adéquate puisque le glucose est le carburant principal du cerveau. Après environ 24 heures de jeûne, les réserves de glucose du foie sont épuisées.

Commence alors une dégradation des protéines musculaires afin que le foie puisse fabriquer du glucose à partir de certains acides aminés contenus dans ces protéines. Le corps se tourne aussi vers ses réserves de graisses comme substrats énergétiques. S'en suit un relargage dans le sang de corps cétoniques, qui sont les sous-produits (ou déchets) du métabolisme énergétique des acides gras. C'est tout un changement qui opère dans le métabolisme du corps en entier. L'augmentation des corps cétoniques en circulation dans le sang peut occasionner des symptômes tels que des maux de tête, des nausées, de la lassitude, des chutes de pression artérielle et des anomalies du rythme cardiaque. **Pouvons-nous donc vraiment parler de purification de l'organisme?** Aucune étude ne confirme que jeûner purifie l'organisme.

---

## Jeûne et diabète

À ce jour, il y a un **manque de données probantes dans la littérature scientifique** pour soutenir qu'une forme de restriction calorique soit supérieure à une autre pour les diabétiques de type 2. Une étude préliminaire a été réalisée auprès de cette population. Elle comparait l'effet de la restriction calorique en continu à la méthode de jeûne 5:2 pour une durée de 12 semaines. Cette méthode s'est avérée aussi efficace que la restriction calorique continue pour la perte de poids et le contrôle glycémique, mais l'ajustement de la médication était particulièrement important lors des journées de jeûne pour éviter les hypoglycémies. Concernant le contrôle glycémique, d'autres études montrent que de jeûner aiderait à diminuer l'hypersécrétion d'insuline chez des sujets atteints de diabète de type 2, ce qui pourrait protéger contre la résistance à l'insuline. Ces résultats bénéfiques sont tout de même observés chez des personnes suivant un autre type de régime avec une restriction calorique, empêchant de conclure que cette approche est plus bénéfique à long terme que d'autres approches de restriction calorique.



Puisqu'une perte de poids est recommandée pour le diabète de type 2 s'il y a embonpoint, cette approche peut être envisagée dans le but d'une meilleure gestion de la glycémie, mais toujours sous la supervision de professionnel.les qualifié.es. Il faut aussi considérer que le type de jeûne, la durée, la fréquence et l'alimentation à favoriser dans les périodes hors jeûne restent encore à préciser. Finalement, toute restriction calorique peut amener différentes adaptations métaboliques qui peuvent favoriser éventuellement une reprise du poids, ce dont il faut être conscient.

### Vivre jusqu'à 100 ans, en jeûnant?

Plusieurs études ont déjà montré que la restriction calorique, favorisée par le jeûne, peut prolonger la longévité chez plusieurs espèces animales comme la souris. Des études sont nécessaires avant d'affirmer que jeûner a le même effet sur la longévité des humains. Encore une fois, on peut tout de même se poser quelques questions sur les effets réels du jeûne. **Est-ce un effet du jeûne en lui-même qui augmente la longévité ou simplement la restriction calorique qui favorise une perte de poids et le maintien de celui-ci?** L'acquisition de bonnes habitudes de vie, sans jeûner, pourrait donc avoir le même effet que le jeûne en favorisant le maintien d'un poids santé.

---

## Conclusion

Ce portrait sur le jeûne laisse plusieurs questions en suspens et plusieurs bémols quant à la relation avec la nourriture que cette approche implique. **Restons à l'affût des nouvelles découvertes**, entre autres dans le domaine du traitement du cancer où certaines études démontrent que de jeûner sur une courte période pourrait rendre les traitements de chimiothérapie plus efficace et plus tolérables.

### Références :

D.Groot, S. *Effects of short-term fasting on cancer treatment.* (En ligne)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6530042/> (page consultée le 29 janvier 2020).

Diabetes Canada. Nutrition Therapy. *Fasting and diabetes* (En ligne) <http://guidelines.diabetes.ca/cpg/chapter11> (page consultée le 27 janvier 2020).

E.Patterson, R et D.Sears, D. *Metabolic Effects of Intermittent Fasting.* (En ligne) [https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev-nutr-071816-064634?url\\_ver=Z39.88-2003&rfr\\_id=ori%3Arid%3Aacrossref.org&rfr\\_dat=cr\\_pu b%3Dpubmed#\\_i24](https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev-nutr-071816-064634?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Aacrossref.org&rfr_dat=cr_pu b%3Dpubmed#_i24) (page consulté le 28 janvier 2019).

Extenso. *5 bonnes raisons de ne pas suivre une diète amaigrissante.* (En ligne) <https://extenso.org/article/5-bonnes-raisons-de-ne-pas-suivre-une-diete-amaigrissante/> (page consultée le 22 janvier 2020).

Extenso. *Le jeûne intermittent pour mieux contrôler le diabète.* (En ligne) <https://www.extenso.org/article/le-jeune-intermittent-pour-mieux-controler-le-diabete/> (page consultée le 28 janvier 2020).

Extenso. *Le jeûne purifie l'organisme.* (En ligne) <https://www.extenso.org/article/le-jeune-purifie-l-organisme/> (Page consultée le 22 janvier 2020).

Lavallée, B. *Le jeûne est-il bon pour la santé?* (En ligne) <https://nutritionnisteurbain.ca/actualite/le-jeune-est-il-bon-pour-la-sante/#1470752314518-78c56f15-3272c909-a1c0> (Page consultée le 22 janvier 2020).

LeBlanc, M-J. *Jeûne, perte de poids et diabète.* (En ligne) <https://medecine.umontreal.ca/2017/11/08/effet-jeune-intermittent-perte-de-poids-diabete/> (page consultée le 27 janvier 2020).



---

## CARRÉ AUX DATTES (FRAMBOISE ET LIME)

---

PAR WILLIAM GAGNON / *PRODUITS ALIMENTAIRES UNI-VRAC*  
ÉTUDIANT DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

**Préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 50 minutes

**Rendement :** 16 carrés

### INGRÉDIENTS :

- 300g (2 tasses) de dattes séchées \*
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de lime
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 160 g (1 1/4 tasse) de flocons d'avoine\*
- 125g (1 tasse) de farine de blé entier\*
- 120g (3/4 tasse) de sucre de canne\*
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poudre à pâte
- 130g (1/2 tasse) de margarine
- 1 lime, le zeste
- 120g (1 tasse) de framboises surgelées, décongelées



\* Les produits suivis d'un astérisque sont disponibles chez Produits alimentaires Uni-frac.

Recette adaptée de : Carré aux dattes (Le meilleur) de Ricardo

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/5263-carre-aux-dattes-le-meilleur>

### PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 350 °F (180°C).

#### **Purée de dattes**

1. Dans un chaudron moyen, porter à ébullition les dattes, l'eau et le jus de lime.
2. Ajouter le bicarbonate et laisser mijoter 5 minutes en remuant constamment jusqu'à ce que les dattes soient réduites en purée (vous pouvez utiliser un pilon à pomme de terre ou un pied mélangeur pour obtenir une purée encore plus lisse).
3. Réserver.

## ***Croustillant***

1. Appliquer une fine couche de margarine sur les faces internes d'un plat de 9 x 9 pouces allant au four (nous suggérons un plat pyrex).
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, le sucre et la poudre à pâte.
3. Ajouter la margarine et le zeste de lime puis mélanger.
4. Répartir la moitié du croustillant dans le plat et presser fermement.
5. Ajouter la purée de dattes sur la première couche de garniture
6. Réduire les framboises en purée à l'aide d'une fourchette.
7. Ajouter la purée de framboise sur la couche de purées de dattes.
8. Couvrir avec le reste du mélange de croustillant et presser légèrement.
9. Cuire jusqu'à ce que le croustillant soit doré (environ 50 minutes).
10. Laisser refroidir quelques heures pour faciliter la coupe.
11. Déguster !





## Défi écolo de mars : Recyclez plus, recyclez mieux!

Recycler est un des moyens privilégiés pour diminuer ses déchets et ainsi contribuer à l'alimentation durable. On vous propose donc quelques trucs simples et efficaces pour mieux recycler :

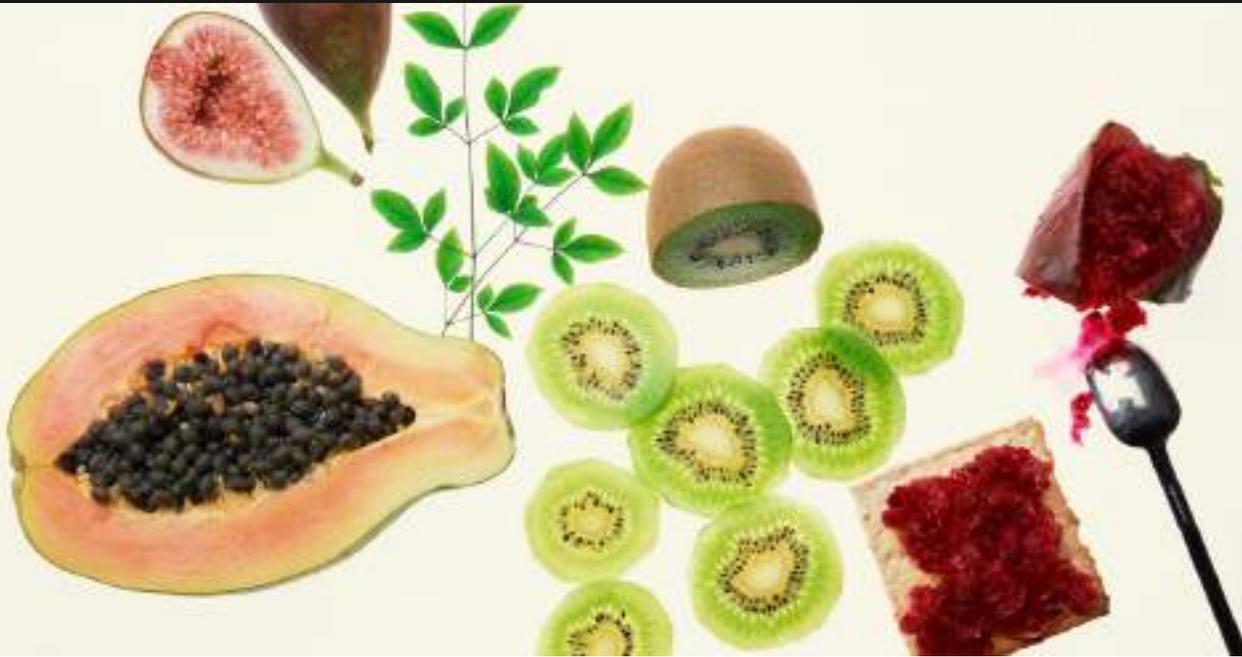
- **Pas besoin de laver les contenants, simplement les rincer**  
Il faut bien les vider et seulement les rincer grossièrement simplement pour éviter les mauvaises odeurs dans votre bac et au centre de tri.
- **Laissez les étiquettes et les bouchons**  
Pas besoin de les enlever.
- **Séparez les matières et placez-les pêle-mêle dans le bac**  
Par exemple, les composantes d'une boîte de craquelins doivent être séparées.
- **Installez-vous un contenant pour le recyclage dans la maison**  
Transvidez ensuite le contenu dans le bac extérieur.

Si vous avez des doutes, consultez le site internet de votre ville ou municipalité.

Ville de Lévis. *Recyclez plus! Des trucs pour mieux recycler.* (En ligne).  
<https://www.ville.levis.qc.ca/environnement-et-collectes/agir-au-quotidien/recyclez-plus/>  
(page consultée le 22 février 2020).

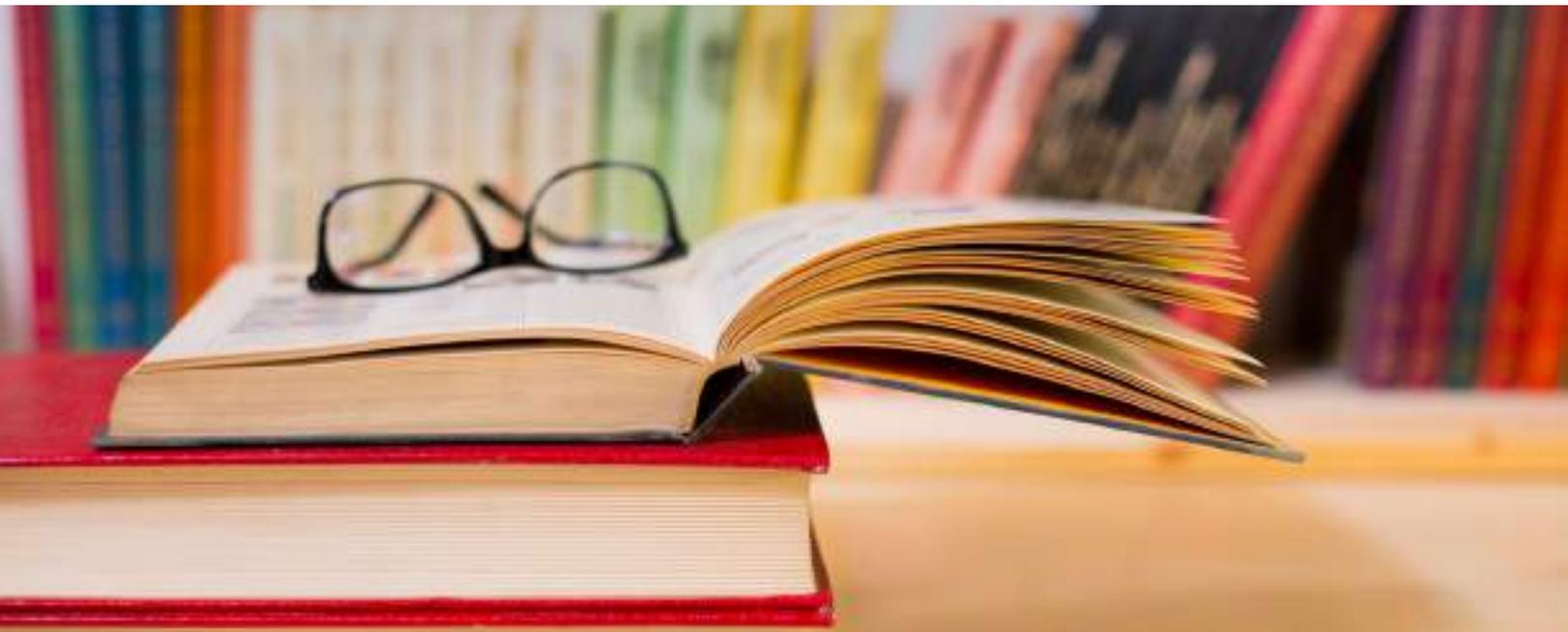
PAR ALEXA LORTIE  
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION





## **LES INDISPENSABLES DU BEN : QU'EST-CE QU'UNE ÉTUDIANTE EN NUTRITION MANGE DANS UNE JOURNÉE?**

Les filles du comité du BEN vous décrivent un exemple de menu typique de ce qu'elles mangent en une journée pour vous inspirer à cuisiner.



## Le menu d'Alexandra

**Déjeuner:** Sandwich aux tomates + un latté matcha

**Collation:** Un fruit et quelques noix

**Dîner:** Du chilli végété avec du riz + pomme + galette à l'avoine

**Collation:** Des carottes et du hummus

**Souper:** Un sauté de légumes + tofu + riz + eau gazéifiée

**Collation:** Un peu de popcorn

## Le menu d'Alexa

**Déjeuner:** Yogourt avec des fruits + toast au beurre d'arachides avec bananes

**Collation:** Plat de fruits + galette maison

**Dîner:** Salade de pâtes avec des carottes, des poivrons, des lentilles, du fromage, des cornichons sucrés + vinaigrette à l'érable et à la moutarde de Ricardo

**Collation:** Hummus avec légumes et craquelins de blé entier

**Souper:** Morceau de saumon au four + asperges + riz sauvage

## Le menu d'Elisabeth

**Déjeuner:** Gruau au beurre d'arachide + graines de chia + petits fruits avec un verre de lait

**Collation:** Raisins + cubes de fromage

**Dîner:** Potage aux carottes et lentilles corails, craquelins de riz + mini carottes avec du hummus + 1 tranche de pain aux bananes maison

**Collation:** Morceaux de mangue fraîche avec des amandes

**Souper:** Pad thaï de vermicelles de riz + brocoli + épinards avec des tranches de boeuf + 2 biscuits à l'avoine et pépites de chocolat avec un verre de lait

## Le menu d'Ernestine

**Déjeuner:** Smoothie vitaminé (eau + mixte de fruits et légumes + poudre de baobab + noix) + 2 tranches de pain à grains entiers + omelette

**Collation:** Yogourt + noix + raisins frais

**Dîner:** Salade (avocat + tomate + concombre + poivron) avec vinaigrette (vinaigre de cidre de pomme + huile d'olive + miel sauvage) + sauté de légumes asiatiques + saumon + riz (basmati/sauvage) + 2 kiwis

**Collation:** Pouding au chia, yogourt et raisins secs

**Souper:** Salade grecque et sa vinaigrette (moutarde + huile d'olive + miel sauvage + vinaigre de cidre de pomme), quinoa + ratatouille de légumes + morceaux de dinde cuite + salade de fruits + filet de miel sauvage

## Le menu d'Amélie

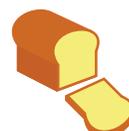
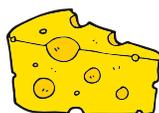
**Déjeuner:** Céréales sans sucre ajouté + raisins secs+ boisson végétale au chocolat

**Collation:** Un fruit ou un mélange de noix + fruits séchés

**Dîner:** Un bol contenant: salade, un mixte de légumineuses, riz entier, carottes râpées, graines de chanvre, vinaigrette maison (tahini, sirop d'érable, moutarde, sel, poivre, eau), framboises, aubergines à l'indienne (condiment maison)

**Souper:** Pâté chinois aux lentilles et salade

**Collation:** Un fruit



## Le menu d'Audrey-Maude

**Déjeuner:** Pouding de chia aux mangues et bananes

**Collation:** Muffin aux bleuets et yogourt + crudités + hummus

**Dîner:** Soupe minestrone végétarienne + tortillas de blé entier + hummus

**Collation:** 2 clémentines + 2 biscuits au chocolat

**Souper:** Chili végétarien + yogourt grec nature

**Collation:** Biscuit au chocolat + boisson de soya enrichie

## Le menu de Chloé

**Déjeuner:** Overnight oats avec graines de chia, petits fruits, banane et beurre d'amande

**Collation:** Un fruit + un yogourt de soya + chocolat noir

**Dîner:** Grosse salade de quinoa avec légumes, graines de tournesol, graines de chanvre, pois chiches, épices/herbes, levure nutritionnelle

**Collation:** Légumes crus + hummus + craquelins de blé entier

**Souper:** Sauté de légumes et tofu + patates douces + clémentines

## Le menu de Caroline

**Déjeuner:** 2 toasts avec du tahini et moutarde de Dijon ou des crêpes si j'ai le temps

**Collation:** Un smoothie ou un muffin

**Dîner:** Une salade repas, pleine de légumes de saison, de grains entiers et de légumineuses + une nouvelle vinaigrette que j'essaie chaque semaine

**Souper:** Riz frit aux légumes et tofu

**Collation:** Du maïs soufflé à la levure alimentaire et fines herbes

\*Les menus n'incluent pas les breuvages consommés. De plus, ce sont des exemples de repas et collations que les étudiantes en nutrition consomment. Ils ne représentent pas les repas composés d'aliments ultra-transformés ou les repas consommés à l'extérieur de chez soi.



# Apprendre à bonifier son déjeuner

PAR ELISABETH CHARBONNEAU  
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



---

## 2) Les fibres

Les fibres jouent plusieurs rôles fondamentaux dans notre santé comme favoriser le transit intestinal, la régulation du taux de glycémie et de cholestérol, contribuer au sentiment de satiété, etc. Un **déjeuner équilibré devrait contenir au moins 5 g de fibres**. Voici quelques idées pour vous aider :

- ajoutez du germe de blé à votre smoothie ;
- ajoutez des graines de chia, de lin, de caméline ou de chanvre à votre gruau, yogourt ou smoothie ou à votre granola maison;
- remplacez une partie de la farine tout usage de vos recettes par de la farine de blé entier ;
- ajoutez du son de blé ou d'avoine à votre recette préférée de muffins.

## 3) Les glucides

Les glucides donnent de l'énergie! Ils servent de carburant aux cellules du corps. **Parmi les bonnes sources de glucides** : les fruits, certains légumes (patates douces, bananes plantains, etc.) les produits laitiers et autres substituts, les produits céréaliers à grains entiers et les légumineuses en sont de bons exemples.

## **Capsule sur les graines de chia, de chanvre, de lin et de caméline**

Ces graines, si petites soient-elles, **méritent une attention particulière**. Elles renferment une proportion importante d'éléments nutritifs par rapport à leur taille. Toutefois, les différences les unes par rapport aux autres peuvent être difficiles à distinguer. Comment savoir quelle graine utiliser? En fait, **ces graines peuvent compléter ou donner un petit plus à une alimentation équilibrée**. Il est possible de les ajouter à un mets comme dans un yogourt, dans un smoothie ou même dans un gruau ou un muffin maison afin de profiter des éléments nutritifs qu'elles contiennent. Elles sont une **source de protéines, d'acide gras oméga-3 et de fibres**. Elles sont aussi faibles en glucides. Cependant, elles ne renferment pas toutes les mêmes quantités de ces éléments nutritifs. Il est donc pratique de se référer à la valeur nutritive (voir le tableau) pour se renseigner sur la teneur des éléments nutritifs et sélectionner la graine qui convient à nos besoins. Par exemple, la graine de chanvre se démarque par sa teneur en protéines alors que la graine de chia contient plus de fibres. Il peut être intéressant d'ajouter une certaine quantité comme 15 ml (1 c. à soupe) à son déjeuner pour bonifier son apport en protéines.



---

## → Graines de lin

La graine de lin peut se retrouver entière ou moulue. Elle est riche en oméga-3 et en fibres. Il est préférable de la consommer moulue, car sous sa forme entière, elle est difficile à digérer en raison de son enveloppe coriace. Donc, pour aller chercher les oméga-3 qui s'y trouvent, on la consomme moulue.

- ★ On l'aime, car elles sont riches en fibres et en oméga-3.



## → Graines de chia

De couleur blanche ou noire, selon sa provenance, elle est vendue entière ou moulue. Contrairement à la graine de lin, elle est un peu plus riche en fibres.

- ★ On l'aime, car elles sont riches en fibres et en oméga-3.



## → Graines de chanvre

Cette graine au goût de noisette a une texture similaire à la graine de tournesol. Elle est plus riche en protéines que les autres graines, mais moins riche en fibres alimentaires.

- ★ On l'aime, car elles sont riches en protéines.



---

## → Graines de caméline

Moins connue que les dernières, cette graine aux notes herbacées mérite d'être connue.

- ★ On l'aime, car elles sont riches en protéines et en fibres.



**Saviez-vous que les graines de lin, de chanvre et de caméline sont cultivées au Canada?**

### Valeur nutritive des graines de lin, de chia, de chanvre et de caméline pour 15 ml (1 c. à soupe)

Types de graine	Protéines (g)	Oméga-3 (g)	Glucides (g)	Fibres (g)
Lin (moulue)	1,4	1,6	2,0	2,0
Chia (noire ou blanche)	1,7	<b>1,9</b>	<b>4,7</b>	<b>4,1</b>
Chanvre	<b>3,5</b>	0,8	1,0	1,0
Caméline	2,7	1,0	3,3	2,7

---

## À quoi ressemble donc un déjeuner complet?

- 1 muffin maison + 1 lait frappé aux fruits
- 1 mélange de céréales (de type muesli) + yogourt + fruits
- 1 muffin anglais de blé entier + 1 omelette aux légumes
- 2 rôties multigrains + beurre d'arachide + 1 pomme
- 1 bol de gruau préparé avec du lait + ½ tasse de fraises



Ces exemples contiennent tous des protéines, des fibres et des glucides qui sont des éléments essentiels pour un déjeuner rassasiant.

## Quoi faire quand la faim n'est pas au rendez-vous le matin?

De nombreuses personnes n'ont pas faim le matin en se réveillant. Une solution est d'opter pour des aliments faciles à emporter et de déjeuner plus tard. **Idée rapide** : un fruit frais avec un muffin maison et un morceau de fromage.

## Conclusion

Le déjeuner est un repas important qui est parfois négligé. Il est important d'écouter sa faim et de planifier un menu adapté à sa faim qui sera rassasiant et savoureux.

### Références :

Cormier, H. *Conseils d'Hubert Cormier : les 3 bases d'un déjeuner équilibré (+ une recette de gruau protéiné)*. (En ligne). <https://www.avril.ca/magazine/conseil-dhubert-cormier-les-3-bases-dun-dejeuner-equilibre-une-recette-de-gruau-proteine/> (page consultée le 23 décembre 2019).

Défi Santé. *Faites le plein d'énergie au déjeuner*. (En ligne). <https://www.defisante.ca/manger-mieux/astuces-pour-les-repas/faites-le-plein-denergie-au-dejeuner> (page consultée le 5 janvier 2020).

Diabète Québec. *Graines de lin, de chia et de chanvre*. (En ligne). <https://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/alimentation/aliments-et-nutriments/graines-de-lin-de-chia-et-de-chanvre/> (page consultée le 26 décembre 2019).

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

Oliméga. *Graines de caméline*. (En ligne). <https://www.olimega.com/produits/graines-de-cameline/> (page consultée le 26 décembre 2019).

Ordre professionnel des diététistes du Québec. *Mars-Mois de la nutritionMD*. (En ligne). <https://opdq.org/actualites-evenements-et-publications/mars-mois-de-la-nutritionmd/> (page consultée le 23 décembre 2019).

---

# GRUAU AUX FRUITS SÉCHÉS

---

PROPOSÉ PAR AMÉLIE BÉLANGER  
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Pour varier ce que je mets dans mon gruau, j'aime me faire une bouillie de fruits séchés. C'est sucré, mais pas trop. On peut y ajouter les épices chaudes que l'on veut (cannelle, cardamome, muscade) et on se retrouve ainsi avec un déjeuner plein de saveurs et rassasiant. Les raisins secs sont aussi riches en fer et les pruneaux riches en fibres.

**Préparation :** 10 minutes

**Cuisson :** 10 minutes

**Rendement :** 4 portions

## INGRÉDIENTS :

### Gruau :

- 875 ml (3,5 tasses) de lait ou boisson végétale enrichie
- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide

### Mélange de fruits séchés :

- 250 ml (1 tasse) de pruneaux dénoyautés
- 250 ml (1 tasse) de dattes dénoyautées
- 250 ml (1 tasse) de raisins secs Thomson
- 375 ml (1 ½ tasse) d'infusion de thé de Bengal
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle en poudre



## PRÉPARATION :

1- Dans une casserole moyenne, mélanger le lait ou la boisson végétale avec les flocons d'avoine. À feu moyen élevé, porter à ébullition en remuant constamment à l'aide d'une cuillère en bois. Laisser mijoter en raclant le fond et les parois de la casserole environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le gruau ait épaissi tout en étant encore crémeux.

2- Dans une autre casserole moyenne, incorporer les ingrédients pour le mélange de fruits séchés. À feu moyen, laisser les fruits se réhydrater pendant environ 10 minutes ou jusqu'à consistance désirée.

3- Verser le gruau dans un bol. Garnir d'une louche de bouillie aux fruits séchés.

Recette personnelle d'Amélie Bélanger



Image tirée de : <https://opdq.org/actualites-evenements-et-publications/mars-mois-de-la-nutritionmd/>

# MARS, LE MOIS DÉDIÉ À LA NUTRITION

## MARS 2020

**Responsable:** Elisabeth Charbonneau

**Révision:** Lucie Fillion Dt.P. M.Sc., Isabelle Galibois Dt.P. Ph.D., Anie Larue T.D.P.,  
Andréanne Michaud Dt.P. Ph.D.

Impression: AGÉTAAC



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)



Suivez-nous sur Facebook et Instagram!