



SEPTEMBRE



L'ÉTÉ QUI SE
POURSUIT !

.....
BULLETIN du BEN - SEPTEMBRE 2020

LE BUREAU D'ENTRAIDE EN NUTRITION

Le bureau d'entraide en nutrition (ou BEN pour les intimes) est un comité formé par des étudiants en nutrition de l'Université Laval. Son but principal: renseigner la population en matière de nutrition, entre autres par la publication d'un bulletin mensuel présentant plusieurs articles variés.

Les autres implications du BEN

Participation à des événements portant sur les saines habitudes de vie

Animation d'ateliers sur différents thèmes en nutrition

Publication sur notre site internet et sur notre page Facebook



Questions ou commentaires ?

Contactez-nous!

Coordonnées disponibles
à la dernière page



SOMMAIRE

- 5 Les boissons végétales, c'est vachement bon!
- 8 Boisson d'avoine maison
- 9 Chronique Autour du Monde



| | |
|---|----|
| Bretzels salés au blé entier | 13 |
| Peu, beaucoup ou trop de protéines | 15 |
| Chronique J'ai toujours voulu savoir... | 18 |
| Tortillas au blé entier et lin | 21 |

MOT DE LA RESPONSABLE AUX PUBLICATIONS

Septembre marque la fin des vacances et est synonyme de retour à la routine avec le commencement de l'école. On retrouve aussi nos habitudes alimentaires avec les lunchs, les collations et les soupers. Tout comme vous, le BEN reprend sa routine et revient en force pour la nouvelle année scolaire !

Encore cette année, le comité du BEN est très enthousiaste à l'idée de vous faire découvrir des sujets méconnus et de vous aider à démêler le vrai du faux en nutrition via nos articles. On vous propose aussi plusieurs recettes dans chaque bulletin pour vous donner le goût de vous mettre aux fourneaux. Rendez-vous aux dernières pages pour trouver des alternatives saines à certains produits alimentaires souvent achetés en épicerie. On présente également des recettes à faire tout simplement pour se bourrer la fraise ! Il ne faut pas l'oublier, l'alimentation reste avant tout un plaisir de la vie.

En plus des articles sur des sujets variés, vous retrouverez chaque mois deux chroniques spéciales. La chronique *Autour du monde* vous permettra de découvrir les traditions et particularités gastronomiques de huit différents pays tout au long de l'année. Dans l'attente de pouvoir voyager à nouveau, vous pourrez tout de moins explorer de nouvelles cultures dans votre assiette puisqu'une recette typique en lien avec le pays sélectionné vous sera proposée.

Enfin, de façon mensuelle, je répondrais personnellement à une question dans la chronique intitulée *J'ai toujours voulu savoir*. De nombreuses questions très intéressantes nous ont été envoyées. Alors, gardez l'œil ouvert, vous pourriez y voir la vôtre !

Dans le bulletin de ce mois-ci, on démystifie les boissons végétales et les protéines, on voyage jusqu'en Allemagne, on apprend pourquoi on a changé le Guide alimentaire canadien et on cuisine des tortillas maison.

Bonne lecture et bon début d'année scolaire !

Amélie Lachance

Amélie Lachance
VP aux publications

LES BOISSONS VÉGÉTALES, C'EST VACHEMENT BON!

PAR CAROLINE MERCIER, ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Chanvre, soya, amande, noix de coco, avoine... qu'ont en commun tous ces aliments? Ce ne sont que quelques exemples à partir desquels il est possible de faire des boissons végétales. Les déclinaisons sont multiples : des boissons non sucrées à celles au chocolat tout en passant par celles au goût de fraise ou même de cappuccino! Il y a de quoi s'interroger sur ces boissons. Comment sont-elles fabriquées? Quelles utilisations peut-on en faire, et bien sûr, laquelle choisir?

Autrefois appelées « laits », les boissons végétales ne peuvent désormais plus porter cette appellation. Selon le gouvernement du Canada (loi B.08.003) la définition du lait est la suivante : doit être la sécrétion lactée normale des glandes mammaires de la vache. En Europe, une loi similaire a aussi été adoptée pour tenter de réduire le risque de confusion auprès du consommateur.

Les boissons végétales font partie de l'Histoire. Tout autour du globe, les boissons à base de plantes sont consommées depuis plusieurs centaines d'années. Certains peuples en faisaient des boissons fermentées. En Chine par exemple, le soya est transformé en boisson depuis environ 2000 ans, quoiqu'il soit consommé plus couramment depuis environ 300 ans. Dans les dernières décennies, la consommation de boissons végétales est montée en flèche et les allées d'épicerie se sont graduellement remplies de nouveaux breuvages à base de plantes. Il est difficile de déterminer une raison précise pour l'engouement grandissant de ce type de boissons. Les diverses allergies, notamment aux protéines bovines, et l'intolérance au lactose y sont probablement pour quelque chose. Il pourrait également y avoir eu un effet de mode, dû à la perception que les aliments et boissons d'origine végétale sont plus santé que ceux d'origine animale. Sans compter la popularité du mouvement végétalien, prônant l'abolition de la cruauté animale, qui s'est intensifié dans les dernières années.



Fabrication

Puisqu'il ne s'agit pas de traire une plante pour en obtenir son lait, un procédé de fabrication est nécessaire pour obtenir ce liquide blanchâtre. Le processus est assez similaire pour la plupart des boissons végétales. Une partie de la plante (plus souvent le fruit ou la graine) est trempée dans de l'eau puis broyée afin d'en extraire le plus de constituants possible. La boisson ainsi obtenue est décantée ou filtrée. Certains traitements, comme l'homogénéisation, peuvent également être réalisés.

L'homogénéisation consiste à diviser les particules de gras de la boisson en petites gouttelettes. Ces dernières resteront en suspension dans le liquide plutôt que de créer une couche grasse flottant à la surface. Des agents épaississants ou stabilisants comme la carraghénane peuvent y être ajoutés pour faciliter ce processus et améliorer la texture. Divers autres ingrédients y sont ensuite incorporés pour améliorer le goût, comme du sucre ou une saveur. Certaines boissons végétales peuvent également être enrichies en vitamines afin qu'elles aient une meilleure valeur nutritive. Puis, lors de l'emballage, les boissons végétales sont pasteurisées, c'est-à-dire qu'elles sont chauffées à des températures élevées (de 60°C à 130°C selon le type de pasteurisation) pendant un certain temps. Cette procédure a pour but de prolonger la conservation en limitant la quantité de bactéries.

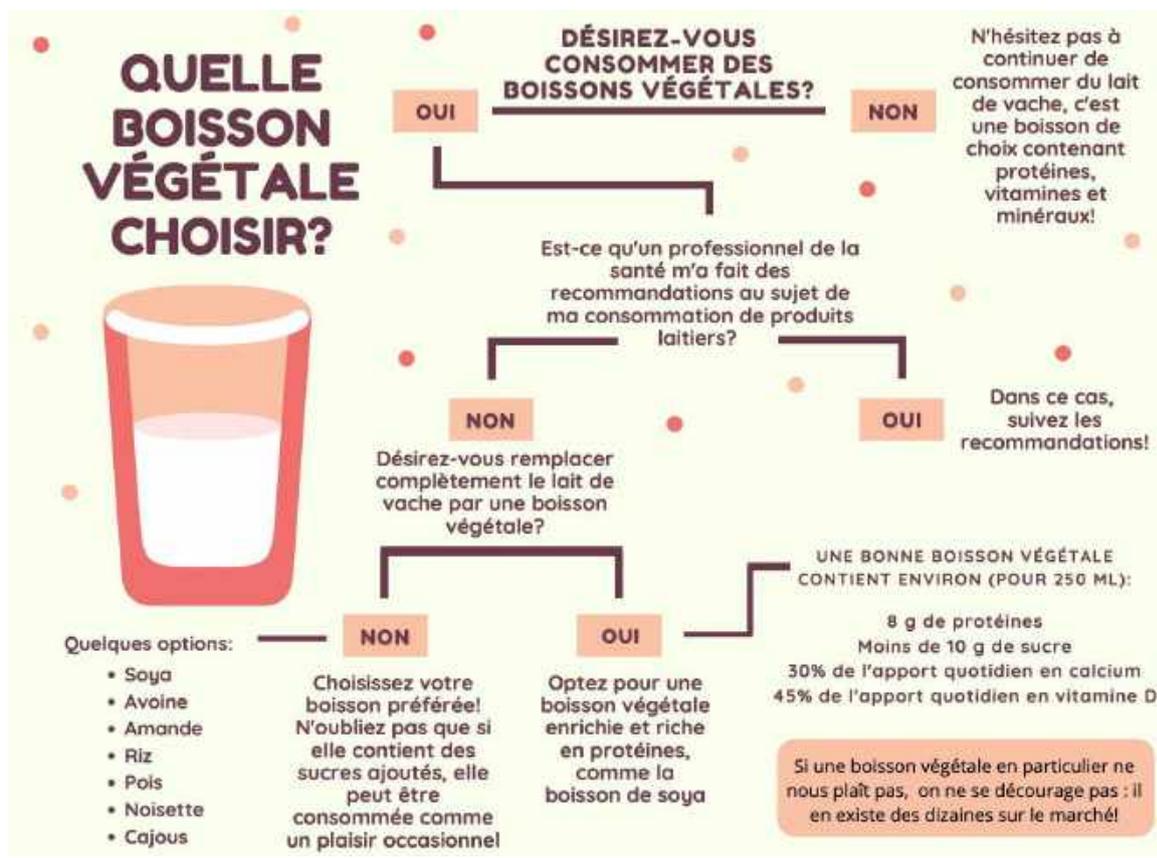
D'accord, mais comment choisir?

Selon l'usage que vous ferez de la boisson végétale, le choix de celle-ci sera différent. Une boisson neutre, celle de riz non sucrée par exemple, est idéale pour

cuisiner des plats salés : une sauce crémeuse, des pommes de terre pilées... Dans un dessert, les boissons d'avoine ou d'amande peuvent être privilégiées. Et comme tous les goûts sont dans la nature, il vous faudra probablement tester plusieurs variétés pour déterminer celle que vous préférez ajouter à vos céréales! En fonction de la quantité consommée et de l'usage que vous en ferez, consulter la liste d'ingrédients est une bonne idée. La quantité de sucre peut être un premier facteur à vérifier lors de votre choix à l'épicerie, de même que l'enrichissement en vitamines et minéraux ainsi que la teneur en protéines.

Plus précisément, le lait de vache de consommation est obligatoirement enrichi en vitamine D puisque c'est une vitamine difficile à consommer en quantité suffisante dans les aliments seulement. Il est donc judicieux de se tourner vers des boissons végétales également enrichies en vitamine D. Les boissons végétales enrichies peuvent également être additionnées de calcium et de vitamines B. Si vous ne consommez aucun produit d'origine animale, il sera intéressant de privilégier une boisson enrichie en vitamine B12. En effet, la vitamine B12 est un des rares nutriments qui ne se retrouve pas naturellement dans les aliments issus de la production végétale.

La boisson végétale qui vous convient le mieux dépend de votre situation et de vos choix personnels.



Finalement, il est toutefois important de noter que seules les boissons de soya et de pois enrichies sont comparables au lait de vache en termes de protéines, de vitamines et de minéraux. Il est également déconseillé de donner uniquement de la boisson végétale aux enfants de moins de deux ans, puisqu'elle ne remplace pas le lait maternel ou les préparations pour nourrissons. Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à faire part de vos interrogations à votre nutritionniste.

Et l'environnement dans tout ça?

Si vous vous êtes intéressés aux boissons végétales un tant soit peu, vous avez probablement entendu que ces dernières sont plus écologiques que leurs pendantes provenant des mammifères. Il n'est pas toujours facile de comparer des aliments différents (comme le lait de vache aux boissons végétales) sur le plan environnemental, puisqu'ils ont des valeurs nutritives différentes. L'approche la plus commune est de vérifier la teneur en protéines des deux produits. Même s'il y a encore plusieurs études à faire dans ce domaine, les recherches affirment que la production des boissons végétales a moins d'impacts environnementaux et qu'elle nécessite moins de ressources que pour la production d'une quantité équivalente de lait de vache (2,3). En effet, puisqu'il faut d'abord nourrir et abreuver la vache (ou autre mammifère) avant d'en faire la traite, l'impact écologique de cette nourriture doit aussi être inclus dans le calcul des ressources utilisées. Dans le cas de la boisson végétale, c'est de la matière première qui est transformée pour être directement servie au consommateur, sans passer par l'intermédiaire d'un autre mammifère, dont on doit subvenir aux besoins. Bien que les boissons végétales nécessitent généralement moins de ressources, il y a toutefois une différence entre chaque type de boissons végétales. En effet, chaque culture nécessite un apport différent en eau et un degré de transformation différent. Ainsi, il

est difficile d'estimer avec justesse l'impact environnemental d'une boisson végétale en particulier. La recherche entourant l'alimentation durable est d'ailleurs en pleine expansion.

Les raisons pour consommer des boissons végétales sont multiples; que ce soit pour le goût, pour des raisons environnementales ou encore éthiques, l'important est d'y prendre plaisir!

Références

- (1) Du Bois, C., Beng Tan, C., Wilfred Mintz, S. (2008). *The World of Soy*. University of Illinois Press. <https://books.google.ca/books?hl=fr&lr=&id=tW6fjds6YwkC&oi=fnd&pg=PA45&dq=chinese+soy+milk+history&ots=RQqvVt-eXN&sig=J4TDpiAcWrvzC7O3KwgEwSiuRQ#v=onepage&q=milk&f=false>
- (2) Elina Mäkinen, O., Wanhalinna, V., Zannini, E. et Arendt, E. K. (janvier 2015). *Foods for Special Dietary Needs: Non-dairy Plant-based Milk Substitutes and Fermented Dairy-type Products*. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 56 (3) <https://doi-org.acces.bibl.ulaval.ca/10.1080/10408398.2012.761950>
- (3) Ercin, E., Aldaya, M. M., Hoekstra, A. Y., (juillet 2012) *The water footprint of soy milk and soy burger and equivalent animal products*. *ScienceDirect*, 18, 392-402. <https://www.sciencedirect-com.acces.bibl.ulaval.ca/science/article/pii/S1470160X11004110>
- (4) Ferland, A. (2019, 1er novembre). *Les laits végétaux: lequel choisir sur le plan nutritionnel ?*. Télé-Québec. <https://cuisinez.telequebec.tv/billets/60/les-laits-vegetaux-lequel-choisir-sur-le-plan-nutritionnel>
- (5) Gouvernement du Canada. (2020, 15 juillet). *Règlement sur les aliments et les drogues (C.R.C., ch. 870)*. https://laws.justice.gc.ca/fra/reglements/C.R.C.%2C_ch._870/pag-e-41.html#h-559453
- (6) Protégez-vous. (2014, 22 février). *Faites le bon choix de boissons de soya et jus de légumes*. Protégez-vous. <https://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/boissons-de-soya-boissons-vegetales-jus-de-legumes-cocktails-eau-embouteillee>
- (7) Tremblay-Huet, S. (2017, 6 octobre). *Le droit et la politique entourant les produits de « lait » à base de plantes*. Canadian Association for Food Law and Policy. <http://foodlaw.ca/blog/2017/10/6/le-droit-et-la-politique-entourant-les-produits-de-lait-base-de-plantes>
- (8) Uddin, F. (2019, 23 janvier). *Tout ce qu'il faut savoir sur les substituts laitiers*. SunLife. <https://www.sunlife.ca/fr/tools-and-resources/health-and-wellness/eating-well/tout-ce-qu'il-faut-savoir-sur-les-substituts-laitiers/>

BOISSON D'AVOINE

MAISON

Par Caroline Mercier, étudiante de 2^e année en nutrition

Rendement : Pour 1L (4 portions de 250 ml)

Préparation : 15 minutes

Ingrédients

| | |
|---------------------------|--|
| 1 L (4 tasses) | Eau froide |
| 125 ml (½ tasse) | Flocons d'avoine, à cuisson rapide ou non |
| 1 à 3 unités | Dattes Medjool (ou 5 à 10 ml de sucre granulé) |
| 2 à 5 ml (½ à 1 c. à thé) | Extrait de vanille |



Crédit photo : Caroline Mercier

Préparation

1. Dans un bol moyen, placer une passoire ou un tamis. Humidifier un linge en coton et le déposer dans le tamis. Il est également possible d'utiliser un sac en coton spécialement conçu pour la fabrication de laits végétaux. Réserver.
2. Dans le contenant d'un mélangeur, placer l'eau, l'avoine et les dattes Medjool (ou le sucre).
3. Mélanger pendant une minute à intensité maximale.
4. Verser le mélange dans le linge en coton et laisser égoutter environ 5 minutes.
5. Soulever les bords du linge, former un petit baluchon et tordre doucement la partie où se trouve le mélange.
6. Lorsque le liquide est bien égoutté, ajouter la vanille à la boisson d'avoine s'étant écoulée dans le bol. Transférer dans un contenant hermétique et conserver au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.

! Astuce anti-gaspillage: Les résidus d'avoine se trouvant dans le linge peuvent être utilisés dans une préparation pour muffins ou pour biscuits.

Recette personnelle et photo de Caroline Mercier, étudiante en 2^e année en nutrition



QU'EST-CE QU'ON MANGE EN ALLEMAGNE ?

L'Allemagne est un pays avec bien des particularités côté alimentation et plusieurs traditions liées à la nourriture.

Les prochains paragraphes présenteront les aliments les plus souvent consommés, ce qui est principalement cultivé en Allemagne, ce que contiennent globalement les repas d'une journée typique, les différences entre les régions, certaines traditions liées à l'alimentation, certains repas populaires ainsi qu'une brève présentation du Guide alimentaire allemand.



La bière est une icône de nourriture allemande

Les favoris de l'assiette allemande

Plusieurs aliments sont fréquemment retrouvés dans les repas. Il y a entre autres le pain, les charcuteries, particulièrement les saucisses et la bière. Pour chacun, il y a d'innombrables variétés qu'on peut retrouver partout ou selon les différentes régions du pays. Les légumes les plus consommés sont la carotte, le navet, le pois vert, le chou et l'épinard. La pomme de terre est aussi très importante dans l'alimentation allemande, étant consommée sous plusieurs formes, mais plutôt considérée comme un féculent qu'un légume. La viande a une place de choix dans les repas chez les Allemands. Celle qui est la plus consommée est la viande de porc.

L'industrie agricole

L'agriculture est très présente en Allemagne. Environ la moitié de la superficie du pays est utilisée pour l'agriculture. La culture de céréales y prend une grande place. Les plus cultivées sont le blé, l'orge et le seigle. Les autres aliments les plus cultivés sont la pomme de terre et la betterave à sucre. Comme son nom l'indique, cette dernière est utilisée pour faire du sucre. On cultive aussi des raisins pour produire du vin et du houblon pour produire de la bière. Environ 50 % des terres agricoles servent à nourrir le bétail et l'autre part est pour la consommation humaine. En général, le pays contient peu de serres, la culture des aliments se fait surtout dans des champs. Mentionnons également que, selon des données de

2017, l'Allemagne était le 3e plus grand exportateur et importateur agricole mondial. En plus de l'agriculture, l'élevage a une grande place dans le secteur agroalimentaire de l'Allemagne. C'est le pays qui produit le plus de lait de toute l'Union européenne. Toutefois, les principaux élevages sont les porcins.

Déjeuner, dîner et souper

Passons maintenant en revue les trois repas de la journée. Le déjeuner est très souvent copieux et aussi salé. Il comprend du pain, des charcuteries, du fromage, différentes confitures, du beurre et des œufs, souvent accompagnés d'une boisson chaude comme du thé ou du café. De plus en plus d'Allemands consomment également des céréales de style muesli pour déjeuner. Traditionnellement, le dîner était considéré comme le principal repas de la journée avec de la viande, des pommes de terre, du riz ou des nouilles allemandes et des légumes. Le rythme de vie des travailleurs ne permet toutefois pas de toujours prendre le temps pour dîner, donc plusieurs personnes optent pour un repas plus rapide. Le souper en Allemagne se déroule vers 18h ou 19h et les repas ne s'éternisent pas contrairement à plusieurs autres pays d'Europe qui ont l'habitude de manger très tard et de prendre beaucoup de temps pour manger. Il est habituellement plus léger que le dîner. Il comprend du pain, de la saucisse, du fromage, parfois de la soupe et des légumes. Pour les travailleurs, le repas du soir constitue le principal repas de la journée.

Des coutumes à découvrir une bouchée à la fois

Certaines particularités en lien avec les aliments consommés sont présentes dans les différentes régions du pays. Par exemple, en Basse Saxe, on consomme davantage de fruits de mer et de poissons puisque cette région se situe près de la mer. Aussi, dans la région de Bade-Wurtemberg, on consomme des raviolis, un plat couramment consommé en France. Cette région de l'Allemagne partage une frontière avec

la France, ce qui explique cette influence gastronomique dans l'assiette des Allemands. De plus, la région de la Bavière, qui a été influencée par l'Autriche, met la viande au centre des repas.



Les différentes régions de l'Allemagne

L'Allemagne a nommé la collation d'après-midi *Kaffee und Kuchen*. Il s'agit de consommer du thé ou du café avec du gâteau ou des pâtisseries au milieu de l'après-midi. La tradition consiste à prendre ce moment quotidiennement mais, de nos jours, la plupart des gens ne l'ont conservée que la fin de semaine.

Pour continuer avec les traditions, à Noël, on retrouve sur la table d'une famille allemande du canard rôti, de l'oie ou parfois du sanglier. Les accompagnements sont des pommes de terre, du chou rouge ainsi que de la farce à la saucisse. Le dessert peut être un gâteau aux fruits ou des biscuits *Lebkuchen*, des biscuits traditionnels aux épices.

Par la suite, l'Allemagne est réputée pour certains plats. Il y a entre autres le *Currywurst*, un repas rapide constitué de saucisses avec un ketchup au cari, parfois accompagné de frites. Il y a aussi le *Schnitzel*, une viande rendue très mince comme une escalope et entourée de panure, qui se mange avec des accompagnements variés. Ces repas sont populaires puisqu'ils sont rapides. Le pays est aussi reconnu pour sa grande variété de pains, un des plus connus est sans doute le pain bretzel, ou *Brezel* en allemand, maintenant consommé un peu partout dans le monde. La particularité de ce pain est que la pâte est bouillie avant d'être cuite.



Le *Currywurst*, un plat typique allemand

Le saviez-vous ?

- Il est coutume de ne manger qu'un seul repas chaud par jour, souvent le dîner. Cette pratique tend par contre à diminuer.
- Selon un sondage de 2017 présenté par le ministère de l'Alimentation et de l'Agriculture allemand, il y a 7,8 millions de végétariens en Allemagne, ce qui représente environ 9,4 % de la population totale du pays.
- Le nom du déjeuner varie selon les régions, soit *Frühstück*, *Brötchen*, *Semmeln*, *Schrippen*, *Wecken* ou bien *Rundstücke*. Le dîner est *Mittagessen* en allemand et le souper est *Abendessen* ou *Abendbrot*.
- Le gâteau Forêt Noire est d'origine allemande! Tel qu'on le connaît, c'est un gâteau au chocolat étagé, avec de la crème glacée, de la confiture et des cerises.

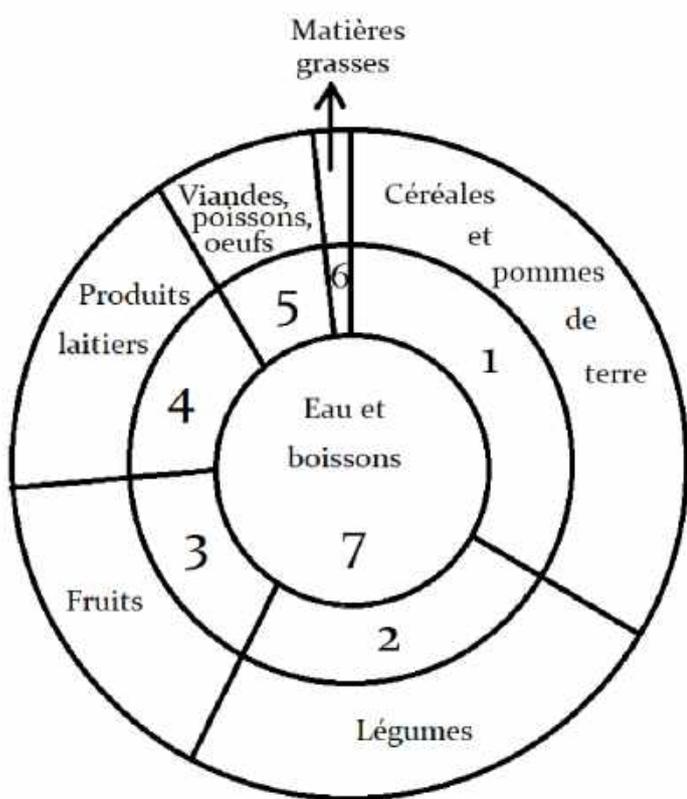


Les recommandations alimentaires allemandes

Puis, parlons du Guide alimentaire allemand. Il comporte quelques ressemblances avec celui du Canada, mais il est aussi bien différent. Il est en forme de cercle, comme une assiette. On peut y voir les différents groupes d'aliments et, par le fait même, les proportions recommandées pour chaque groupe d'aliments. Il y a sept groupes, soit les céréales et les pommes de terre; les légumes; les fruits; les produits laitiers; la viande, le poisson et les œufs, les matières grasses ainsi que l'eau et les boissons. Le premier mentionné est celui qui est représenté en plus grande proportion dans le cercle, alors que le groupe des matières grasses y occupe une toute petite partie. Le septième groupe, soit l'eau et les boissons, est représenté au milieu du cercle. En plus des proportions pour chaque groupe alimentaire, le Guide contient 10 grands messages. On y retrouve, entre autres, de consommer au moins 1,5 L de liquide par jour; de consommer des produits laitiers tous les jours; de consommer du poisson une à deux fois par semaine; des œufs, de la viande et de la saucisse avec modération ainsi que de planifier du temps pour les repas et les apprécier. Certains de ces messages ressemblent à ceux du Guide alimentaire canadien comme celui mentionnant d'apprécier le temps des repas, alors que d'autres sont très différents. Par exemple, le Guide alimentaire du Canada ne précise

pas de nombre de fois par semaine pour consommer certains aliments et il ne compte plus les produits laitiers comme un groupe à part entière.

Enfin, certaines particularités des habitudes alimentaires de l'Allemagne se sont propagées ailleurs dans le monde pour se rendre jusqu'à nous. Peut-être aussi que certaines de nos habitudes ont voyagé jusqu'à l'Allemagne et les ont influencés. Au final, il est toujours agréable de pouvoir voyager avec notre sens du goût, en dégustant des plats d'ailleurs dans le confort de chez soi. C'est ce que je vous propose avec la recette qui suit.



Représentation du Guide alimentaire allemand

Références

Federal Ministry of Food and Agriculture (BMEL). (2019). *Understanding Farming : Facts and figures about German farming*. https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/EN/Publications/UnderstandingFarming.pdf?__blob=publicationFile&v=5

Fougeray, L. (2017, 18 janvier). Gastronomie – Ce que mangent les Allemands. *Le petit journal*. <https://lepetitjournal.com/cologne/actualites/gastronomie-ce-que-mangent-les-allemands-74078>

Food and Agriculture Organization of the United Nations. *Food-based dietary guidelines – Germany*. <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/Germany/en>

Garland, A. *Understanding Germany's Food Culture*. Travel Made Simple. <https://travel-made-simple.com/understanding-germanys-food-culture/>

German Food. *German Culture*. <https://germanculture.com.ua/daily/german-food/>

German Food. *Expatrio*. <https://www.expatrio.com/living-germany/german-culture/german-food>

Ministère de l'agriculture et de l'alimentation. (2019, 1er octobre). *Allemagne : contexte agricole et relations internationales*. <https://agriculture.gouv.fr/allemande-contexte-agricole-et-relations-internationales>

Orth, M. (2019, 22 août). Dix faits sur l'agriculture. *Deutschland.de*. <https://www.deutschland.de/fr/topic/environnement/lagriculture-en-allemande-dix-faits>

Source des images : Régions de l'Allemagne https://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Map_Germany_L%C3%A4nder-fr.svg

Currywurst https://fr.wikipedia.org/wiki/Fichier:Curry_Wurst.png

BRETZELS SALÉS DE BLÉ ENTIER

Par Sarah-Maude Abran, étudiante de 2e année en nutrition

Rendement : 8 bretzels géants

Préparation : 2h30, dont 1h pendant laquelle la pâte lève

Ingrédients

Bretzels

| | |
|----------------------|---------------------------------|
| 250 mL (1 tasse) | Eau tiède |
| 15 mL (1 c. à soupe) | Levure instantanée |
| 10 mL (2 c. à thé) | Sucre |
| 500 mL (2 tasses) | Farine de blé tout usage |
| 375 mL (1 ½ tasse) | Farine de blé entier |
| 50 mL (¼ tasse) | Margarine non hydrogénée fondue |
| 2 mL (½ c. à thé) | Sel moulu |



Crédit photo : Sarah-Maude Abran

Processus de précuisson

| | |
|----------------------|----------------------|
| 1 L (4 tasses) | Eau |
| 45 mL (3 c. à soupe) | Bicarbonate de soude |
| 30 mL (2 c. à soupe) | Gros sel |

Préparation

Bretzels

1. Dans un bol moyen, placer l'eau tiède, la levure instantanée et le sucre. Remuer légèrement et laisser reposer cinq minutes.
2. Dans un grand bol, mélanger les farines, la margarine et le sel . Ajouter le mélange de levure une fois le temps écoulé. Une mousse doit s'être formée sur le dessus de ce mélange.
3. Mélanger et pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit élastique et lisse. Ajouter un peu d'eau au besoin si la pâte est trop sèche.
4. Couvrir d'un linge humide et laisser reposer pendant une heure dans un endroit tiède (comme un four avec la lumière allumée) pour laisser la pâte lever et doubler de volume.
5. Saupoudrer légèrement la surface de travail de farine, pétrir légèrement la pâte, puis la séparer en huit boules.
6. Rouler chacune des boules entre les mains ou avec un rouleau à pâte pour former des brins d'une longueur de 50 cm et 1,5 à 2 cm de diamètre environ. Les bouts sont plus minces que le centre.
7. Nouer les brins en forme de bretzel. Pour y arriver, en tenant chacune des extrémités avec une main, placer le brin en cercle et croiser les bouts deux fois. Placer les extrémités au centre du bretzel et les coller en place avec un peu d'eau.

Processus de précuisson

8. Préchauffer le four à 350 °F. Placer la grille au centre du four.
9. Dans un chaudron moyen, faire bouillir l'eau. Réduire à feu doux par la suite et ajouter très doucement le bicarbonate de soude.
10. À l'aide d'une spatule ayant des trous, immerger les bretzels dans la solution 10 à 15 secondes. Les déposer ensuite sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin.
11. Saupoudrer généreusement les bretzels de gros sel.
12. Cuire les bretzels au four 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur brune.



Conservation

Les bretzels se conservent environ 4 jours à température pièce dans un sac à pain. Il est aussi possible de les congeler.

PEU, BEAUCOUP OU TROP DE PROTÉINES

PAR ROSALIE CHABOT, ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

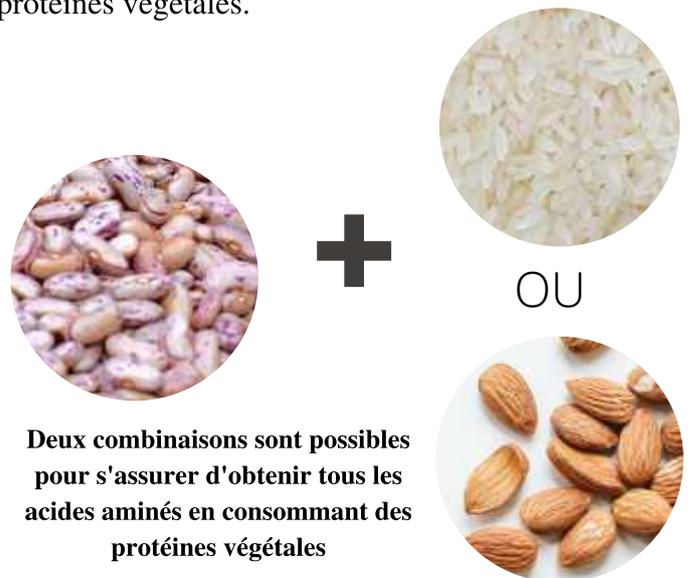
Qu'est-ce qu'une protéine? Qu'en est-il de la consommation en protéines des Québécois? Est-ce qu'il faut manger plus de protéines pour gagner de la masse musculaire?

Afin de répondre à ces questions, il faut tout d'abord comprendre ce qu'est une protéine. Une protéine alimentaire est une macromolécule organique constitué d'une longue chaîne d'acides aminés. On pourrait comparer une protéine à un long collier de perles, où chaque perle représente un acide aminé. Les protéines doivent être consommées de façon suffisante, car elles jouent un rôle important dans l'organisme. En effet, les protéines réparent et synthétisent les tissus, par exemple, les muscles. Les acides aminés des protéines sont utilisés comme des «blocs de construction» pour concevoir de nouvelles protéines et des tissus. De plus, elles peuvent aussi fournir de l'énergie, comme les glucides et les lipides. Le Guide alimentaire canadien (GAC) indique que les protéines devraient couvrir le quart de notre assiette. Le GAC suggère notamment de privilégier les protéines d'origine végétale qui incluent les légumineuses, les noix et le tofu, entre autres.

Animales vs végétales

Quelles sont les différences entre les protéines végétales et celles animales? Tout d'abord, les protéines animales sont considérées comme complètes, c'est-à-dire qu'elles contiennent tous les acides aminés essentiels dont le corps a besoin. Les protéines animales incluent bien sûr la viande, mais aussi les produits laitiers comme le lait, le yogourt, le fromage... D'un autre côté, celles d'origines végétales (légumineuses et noix) sont incomplètes. Toutefois, il

est bien possible d'obtenir tous les acides aminés essentiels en consommant seulement des protéines végétales. En effet, les légumineuses et les céréales possèdent des acides aminés complémentaires. En consommant des aliments de chacun de ces deux groupes, on s'assure donc d'avoir tous les acides aminés essentiels. Pour la même raison, combiner des légumineuses avec des noix et graines permet aussi de combler nos besoins. Bref, à moins de ne consommer qu'un seul aliment pendant plusieurs jours, il n'y a pas d'inquiétudes à avoir quant à la complémentarité des protéines végétales.



Une deuxième différence est la digestibilité des protéines, c'est-à-dire la capacité de la protéine à être digérée et utilisée par l'organisme. Les protéines d'origine animale ont une digestibilité supérieure à celles végétales, soit de 90-99% comparé à 70-90% respectivement (5, p.185). Alors, pourquoi malgré cela, le GAC suggère-il tout de même de privilégier les protéines d'origine végétale? Premièrement, celles-ci ont un contenu en gras saturés plus faible. Ce type de gras, est lié à une augmentation des risques de maladies cardiovasculaires (1).

De plus, les protéines d'origine végétale contiennent plus de fibres et plus de gras insaturés qui sont associées à une diminution du risque de maladies cardiovasculaires et un taux de cholestérol LDL plus faible (1).

Réalité québécoise

L'assiette québécoise typique «steak, patates et légumes» tend à changer au fil des années, alors que la population respecte davantage le GAC en mangeant plus de protéines végétales. En effet, la consommation en protéines végétales a vu une nette augmentation au Québec depuis 2004, soit de 58% selon une étude réalisée en 2015 (2). Autre fait intéressant, en 2004, la protéine animale la plus populaire était le bœuf (2). De nos jours, la volaille est désormais la protéine animale la plus consommée. Les saucisses et les charcuteries sont aussi très populaires chez les Québécois. Cependant, le GAC recommande de consommer moins souvent les viandes transformées et les charcuteries, car elles sont riches de sodium et de gras saturé, soit des nutriments qu'on souhaite limiter.

Combien de protéines ?

Les protéines ont comme fonction de régénérer les tissus. Cependant, une plus grande consommation de protéines et suppléments ne stimulent pas la croissance des muscles. L'entraînement et un apport suffisant en protéines permettent un gain musculaire. Une consommation de 0,8 g par kg de poids corporel par jour de protéines couvre normalement tous les besoins de l'organisme pour réparer les tissus endommagés. Par exemple, on estime qu'un homme de 75 kg a des besoins «de base» de 60g de protéines par jour. À cet effet, les besoins du sportif sont d'ailleurs estimés entre 1,2 à 1,8 g par kg de poids corporel. Par exemple, un sportif de 75 kg pratiquant la musculation aurait des besoins d'environ 135 g de protéines par jour. Il convient de souligner que dans la population générale, les adultes québécois n'ont pas tendance à manquer de protéines. Néanmoins, une surconsommation d'aliments riches en protéines peut limiter l'appétit pour d'autres aliments tout aussi importants, comme les grains entiers, les fruits et les légumes.

Les suppléments chez les athlètes sont-ils essentiels ?

La plupart des athlètes n'ont pas nécessairement besoin de suppléments en protéines. En effet, la consommation de plus grandes portions permet aux athlètes de rencontrer leurs besoins en protéines. Il s'agit donc d'avoir une alimentation saine et variée! Cependant, dans certaines circonstances, des athlètes peuvent bénéficier des suppléments pour atteindre les recommandations. Ça peut être le cas lorsqu'il est difficile pour eux de manger des portions suffisamment grosses pour obtenir un apport plus élevé en protéines dont ils ont besoin. Parmi les suppléments, la protéine de petit lait (whey ou lactosérum) est l'un des plus populaires. Ce produit est fait à partir des résidus de la coagulation du lait. En d'autres mots, la whey est une protéine en poudre issue du lait de vache (5, p.190). Celle-ci est donc une protéine complète de haute qualité.

Consommer une collation protéinée après un entraînement de haute intensité ou de résistance aide à récupérer et réparer les bris musculaires (3). Un fait intéressant à souligner est qu'il n'y a pas nécessairement une urgence de consommer des protéines directement après l'entraînement. En effet, les muscles sont «plus sensibles» aux protéines consommés après un effort pendant plusieurs heures (4). Malgré tout, on recommande souvent aux sportifs de consommer les protéines dès que possible, mais ce n'est pas nécessaire de courir vers un shake dès la fin de l'entraînement!



«Parmi les suppléments, la protéine de petit lait (whey ou lactosérum) est l'un des plus populaires.»

Finalement pour les sportifs, il est recommandé de bien distribuer son apport en protéines au cours de la journée pour maximiser la synthèse des muscles. Généralement, 4 à 5 repas fournissant environ 25 grammes de protéines chacun seront suffisants pour combler les besoins de la plupart des sportifs (4). Par exemple, on retrouve cette quantité de protéines dans environ 80 g de poulet (soit une portion standard) ou

dans environ 1,5 tasse d'haricots noirs. Il est à noter que ces chiffres sont donnés à titre d'exemple uniquement. Dans un repas complet, une panoplie d'autres aliments pourra aussi fournir des protéines. Aussi, c'est une recommandation générale qui doit être modifiée individuellement. Un joueur de football de 100 kg n'a pas les mêmes besoins qu'un marathonien de 65 kg!

En bref, voici les éléments importants à retenir :

- Favoriser les protéines d'origines végétales, notamment en incorporant des haricots dans vos burritos ou pourquoi ne pas substituer la viande hachée du pâté chinois par des lentilles!
- Plus de protéines n'égal pas nécessairement plus de gains musculaires. Le plus important reste un bon entraînement en hypertrophie, tandis que les protéines de l'alimentation, en quantité suffisante, permettront de soutenir les gains musculaires.
- Les protéines végétales sont aussi intéressantes pour stimuler la synthèse de protéines musculaires, en particulier le soja qu'on retrouve dans le tofu, entre autres.
- Pour les sportifs, 4 à 5 repas fournissant environ 25 g de protéines sont généralement suffisants pour combler les besoins.

Références

- (1) Gouvernement du Canada. (2019). Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation. <https://guide-alimentaire.canada.ca/static/assets/pdf/CDG-FR-2018.pdf>
- (2) Institut nationale de santé publique du Québec. (2019). La consommation des aliments chez les Québécois selon les recommandations du Guide alimentaire. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2616_consommation_aliments_quebecois_guide_alimentaire.pdf
- (3) Masson, G. (2020, 8 janvier). Protéines et exercices physiques [notes de cours]. Université Laval
- (4) Morton, R. W., McGlory, C., & Phillips, S. M. (2015). Nutritional interventions to augment resistance training-induced skeletal muscle hypertrophy. *Frontiers in physiology*, 6, 245. <https://doi.org/10.3389/fphys.2015.00245>
- (5) Rolfes, S.D., Pinna, K. et Whitney, E. (2018). *Understanding Normal and Clinical Nutrition*. Cengage Learning, p.185 et 190

LE NOUVEAU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

le pourquoi et le comment

PAR AMÉLIE LACHANCE, ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Dans la chronique de ce mois-ci, on répond à la question posée par Léa :
«Pourquoi a-t-on changé de Guide alimentaire ?»

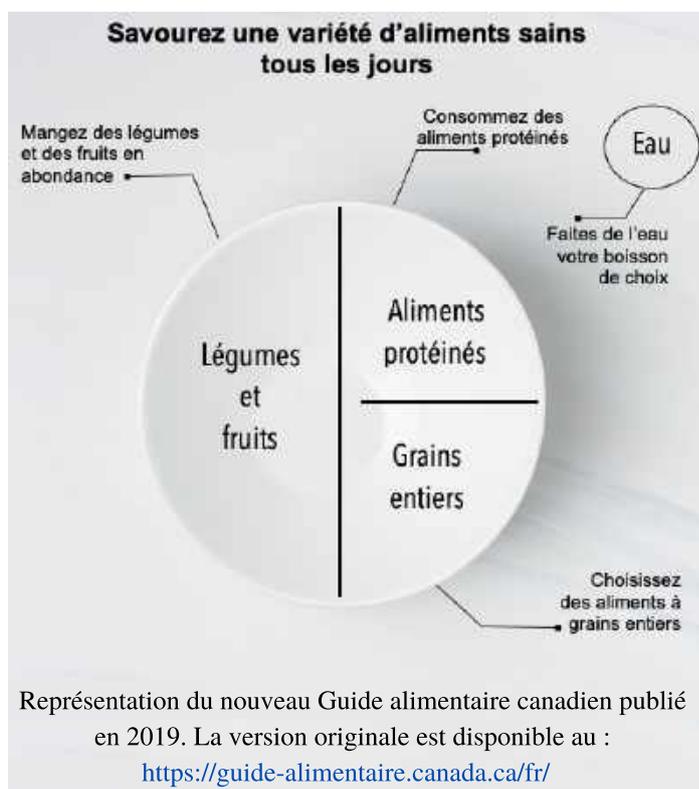
Un vent de changement

Le nouveau Guide alimentaire canadien (GAC) vient tout juste de sortir en 2019. La version précédente datait de 2007. La publication récurrente de ce guide sert tout d'abord à tenir compte des avancées en nutrition. De nouvelles connaissances s'accumulent rapidement et continuellement au niveau de cette science récente qui est en constante évolution. Produire un outil plus facile à comprendre et l'adapter selon les besoins de ses utilisateurs sont les deux autres raisons qui ont motivé la dernière mise à jour du GAC.

Une étape à la fois

Plusieurs étapes doivent être franchies avant de publier un nouveau Guide alimentaire. Le processus s'étale sur une longue période de temps, c'est-à-dire sur quelques années. Pour la version de 2019, le tout a commencé pas moins de 6 années avant sa sortie, soit en 2013.

Le point de départ de cette mise à jour consistait à récolter et analyser la littérature dans le domaine de la nutrition. Ces nouvelles études peuvent informer sur des façons d'améliorer la santé des Canadiens ou de diminuer les risques de certaines maladies par l'alimentation. Ces avancées scientifiques sont ensuite



à l'origine de certaines modifications apportées au GAC. Par exemple, selon plusieurs études, la consommation d'une plus grande quantité de fibres serait associée à une diminution des risques de souffrir de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et du cancer du côlon (5). De ce fait, le groupe des produits céréaliers, anciennement inclus dans le GAC, a été substitué par un nouveau groupe, soit les «grains entiers», puisque ceux-ci sont plus riches en fibres que leurs prédécesseurs.

L'examen des nouvelles données ne porte pas uniquement sur l'aspect scientifique, mais aussi sur l'aspect social. Par exemple, alors que la surconsommation d'aliments transformés n'était pas problématique en 1942, elle est maintenant un enjeu majeur. Ces derniers sont des sources importantes de sodium et de sucre. Effectivement, un rapport publié en 2012 par Santé Canada indiquait que 77% de l'apport en sodium des canadiens provenait de la consommation d'aliments transformés (3). Pour cette raison, l'assiette «bien manger» créée par Santé Canada pour le nouveau GAC montre désormais uniquement des aliments peu ou pas transformés.

La deuxième étape du processus, qui s'est déroulée en 2016, avait pour objectif de récolter le point de vue des Canadiennes et Canadiens sur le sujet. Pour ce faire, une importante consultation en ligne a été menée à la fois auprès des professionnels de la santé et des membres du grand public. Le but de celle-ci était de déterminer quelle serait la meilleure façon de présenter les recommandations pour qu'elles soient claires et simples à comprendre pour le public. Ainsi, une des questions de cette consultation demandait aux répondants de classer en ordre les moyens les plus utiles pour communiquer les quantités d'aliments à consommer dans une journée. Le public, tout comme les professionnels, a indiqué de façon majoritaire que les proportions d'aliments serait la méthode la plus efficace, suivie des fréquences d'aliments à manger par jour et des grosseurs de portions (1).

Le Guide alimentaire de 2007 présentait un nombre de portions à atteindre par jour (i.e. 7-8 portions de fruits et légumes, 6-7 portions de produits céréaliers...). Cette façon de calculer les apports n'était pas simple à utiliser pour la population, c'est pourquoi le nombre et la grosseur de portions à consommer ont été remplacés par des proportions (1/2 de l'assiette, 1/4 de l'assiette...) dans la révision de 2019. Cette première consultation a aussi servi à élaborer les grandes lignes directrices du Guide alimentaire 2019. Elles regroupent quatre thèmes majeurs : la variété alimentaire, les aliments ou boissons transformés, la nécessité de posséder des connaissances et des compétences pour orienter ces choix alimentaires et les autres considérations (les déterminants de la santé, la diversité culturelle et l'environnement). Ces recommandations ont été évaluées lors d'une deuxième consultation publique qui a eu lieu à l'été 2017. Au cours de 2018, plusieurs vérifications ont été faites auprès du public dans le but de préciser la formulation des messages. Nous avons finalement eu droit à la publication définitive du tout nouveau Guide au début de l'année 2019. Pour découvrir toutes les nouveautés et en apprendre plus sur la saine alimentation, n'hésitez pas à aller consulter la nouvelle assiette «Bien Manger» avec le Guide Alimentaire Canadien à l'adresse suivante:

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.



La surconsommation d'aliments transformés est devenu un problème important dans les dernières années.

LE TEMPLE DE LA RENOMMÉE DES GUIDES ALIMENTAIRES CANADIENS

Le Guide alimentaire canadien a subi plusieurs révisions depuis sa création en 1942. Les Règles alimentaires officielles au Canada avaient alors pour principal objectif d'éviter les carences durant la période de rationnement causée par la Seconde Guerre mondiale. Il était composé de 6 groupes alimentaires : lait ; fruits ; légumes ; céréales et pain ; viande, poisson, etc; et... œufs ! Autre fait intéressant : on indiquait de consommer au moins une portion de pommes de terre par jour. Cette recommandation a d'ailleurs été conservée jusqu'en 1977. Le pain était aussi à l'honneur puisqu'il était indiqué d'en manger de 4 à 6 tranches (blanc ou brun) par jour. On pouvait se procurer ces deux aliments nutritifs aisément et en grande quantité à l'époque, ce qui explique pourquoi ils étaient autant mis de l'avant.

Autre vedette de l'alimentation québécoise ? Le **lait**. On recommandait même d'en boire 4 tasses par jour pour les adolescents dans l'édition de 1961. Il est donc facile de comprendre l'émoi de la population suivant l'élimination du groupe «Laits et substituts» dans la plus récente version du GAC. Pas d'inquiétude, le lait n'est pas pour autant proscrit, il est désormais tout simplement inclus dans la catégorie Aliments protéinés. Les quatre groupes que tous connaissent si bien (légumes et fruits, produits céréaliers, laits et substituts, viande et substituts) avaient fait leur entrée en 1977. Bien que leurs noms aient un peu changé au fil du temps, ces derniers ont été conservés jusqu'en 2007. Le Guide Alimentaire de 1982 mérite aussi une mention spéciale. En effet, c'est à partir de ce guide qu'on ajoute un énoncé sur l'importance de la prévention des maladies cardiovasculaires grâce à l'alimentation (2).



Références

- (1) Desrosiers, T. et Bédard, A. (7 octobre 2019). Chapitre 5 - Processus d'élaboration et révision du guide alimentaire canadien [PDF]. Cours Méthodes et pratiques en nutrition, NUT-1000, Université Laval. mon Portail. <https://monportail.ulaval.ca/accueil/>
- (2) Gouvernement du Canada. (2019, 22 janvier). Historique des Guides alimentaires canadiens, de 1942 à 2007. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/contexte/historique-guide-alimentaire.html>
- (3) Gouvernement du Canada. (14 août 2018). L'apport en sodium chez les Canadiens en 2017. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/aliments-et-nutrition/sodium-chez-canadiens-2017.html>
- (4) Gouvernement du Canada. (2019, 25 novembre). Processus de révision du guide alimentaire canadien. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/contexte/processus-revision-guide-alimentaire-canadien.html#a1>
- (5) Santé Canada. (2019). Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation: à l'intention des professionnels de la santé et des responsables des politiques. <https://guide-alimentaire.canada.ca/static/assets/pdf/CDG-FR-2018.pdf>

TORTILLAS AU BLÉ ENTIER ET LIN

Par Amélie Lachance, étudiante de 2e année en nutrition

Rendement : 12 tortillas moyennes

Préparation : 20 min

Ingrédients

| | |
|--------------------|--------------------------|
| 425 mL (1 ¾ tasse) | Farine de blé tout usage |
| 250 mL (1 tasse) | Farine de blé entier |
| 60 mL (¼ tasse) | Graines de lin moulues |
| 5 mL (1 c. à thé) | Poudre à pâte |
| 5 mL (1 c. à thé) | Sel |
| 250 mL (1 tasse) | Eau tiède |
| 125 mL (½ tasse) | Huile végétale |

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs.
2. Ajouter l'eau et l'huile aux ingrédients secs et mélanger à l'aide d'une cuillère de bois jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
3. Couvrir le bol et réserver 15 minutes.
4. À feu moyen, chauffer une poêle antiadhésive. Ne pas ajouter de matières grasses.
5. Séparer la pâte en 12 boules égales.
6. Fariner la surface de travail et un rouleau à pâte. Rouler une boule de pâte de façon à obtenir un cercle le plus mince possible.
7. Cuire la tortilla dans la poêle, environ 45 secondes.
8. À l'aide d'une spatule, retourner la tortilla et cuire 20 secondes supplémentaires.
9. Transférer la tortilla dans une assiette.
10. Recommencer les étapes 6 à 9 pour les 11 autres boules de pâtes. Essuyer la farine dans la poêle après 3 tortillas.

Pourquoi est-ce meilleur lorsque c'est fait maison ?

Les tortillas sont parfaites pour préparer des lunchs rapides tout en délaissant le traditionnel sandwich. Par contre, elles sont souvent riches en sodium et certaines sont aussi pauvres en fibres. En cuisinant vos propres tortillas, vous pouvez mieux contrôler la quantité de sodium, et ajouter des fibres, notamment grâce aux graines de lin. En plus, elles sont simples et rapides à préparer !



Crédit photo : Amélie Lachance

Recette inspirée à partir de : Laforte, M. Tortillas de farine maison.

Repéré à <https://www.fraichementpresse.ca/recettes/tortillas-farine-maison-1.12675534>

L'ÉTÉ QUI SE POURSUIT !

SEPTEMBRE 2020

Responsable: Amélie Lachance

Révision: Didier Brassard Dt.P. M.Sc., Mélina Côté Dt.P. M.Sc., Stéphanie Harrison Dt.P. M.Sc. et Stéphanie Ouellet T.D.P



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



Suivez-nous sur Facebook et Instagram!