

Nouvelle année: lueur d'espoir

BULLETIN du BEN - Janvier 2021



Crédit photo:
Laurie-Jane Couture

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

Partenariat avec ALI Québec

Questions ou commentaires ?

Contactez-nous!

Coordonnées disponibles
à la dernière page



PSST!

Connaissez-vous le
programme ALI Québec ?



ALI Québec est un programme éducatif en nutrition et alimentation durable.

Le programme ALI développe des outils éducatifs pour améliorer les choix et les habitudes alimentaires de la population.

Pour en savoir plus, visitez leur page Facebook ALI Québec

SOMMAIRE

- 5 Associations entre la nutrition et la maladie à coronavirus (COVID-19)
- 11 Chronique Autour du monde



Crédit photo: Alex k0SwnevO - Unsplash

	Semifreddo	15
Peur de la nouveauté... même dans l'assiette		17
	Muffins aux légumes	20
Chronique J'ai toujours voulu savoir...		22
Hummus crémeux au cumin et poivre de cayenne		26

MOT DE LA RESPONSABLE AUX PUBLICATIONS

NOUVELLE ANNÉE, NOUVEAU DÉPART!

Bien que ces mots reviennent chaque année, ils prennent une signification particulière; pour 2021. Après ces vacances du temps des fêtes bien méritées, nous sommes prêts plus que jamais à repartir en force pour passer au travers de ces prochains mois qui s'annoncent encore difficiles.

Les articles de ce mois-ci portent sur deux maladies. La première est sur toutes les lèvres depuis l'année passée : le coronavirus. Comme tout sujet d'actualité, plusieurs fausses informations circulent sur les liens entre nutrition et coronavirus. L'article de ce mois-ci présente donc des conclusions d'articles scientifiques pour vous aider à démêler le vrai du faux. Comme seconde maladie, nous vous présentons un article sur la néophobie alimentaire. Beaucoup moins connue comme affection, elle peut cependant avoir des impacts non négligeables pour la personne qui en souffre.

Notre parcours culinaire autour du monde se prolonge alors qu'on fait escale au pays de Juliette et Roméo ce mois-ci. Nous vous présentons aussi un nouveau dessert italien à essayer absolument : le semifreddo. Comme à l'habitude, vous trouverez des idées de collations rapides et savoureuses, soit des muffins aux légumes et un hummus plein de saveur. Finalement, la chronique *J'ai toujours voulu savoir* s'attaque au problème du budget pour l'épicerie.

L'équipe du BEN vous souhaite à tous une bonne année 2021!

Amélie Lachance

Amélie Lachance
VP aux publications

ASSOCIATIONS ENTRE LA NUTRITION ET LA MALADIE À CORONAVIRUS (COVID-19): QUE POUVONS-NOUS EN DIRE AUJOURD'HUI ?

PAR ÉMILIE BERNIER, ÉTUDIANTE À LA MAÎTRISE EN NUTRITION ET DIÉTÉTISTE-NUTRITIONNISTE



Depuis son apparition, la pandémie de maladie à coronavirus (COVID-19) a perturbé notre quotidien et a eu de nombreuses conséquences sur nos vies. Elle a entraîné des pertes humaines considérables dans le monde et représente un défi sans précédent pour la santé publique, les systèmes de santé et d'alimentation et le monde du travail (20). Elle a également causé des changements dévastateurs aux niveaux économiques et sociaux : plusieurs personnes sont ou risquent de se retrouver sous le seuil de pauvreté, tandis que le nombre de personnes sous-alimentées augmente (20). Inévitablement, cette pandémie aura influencé et influence toujours le secteur de l'alimentation et l'état nutritionnel des populations y étant confrontées. Cet article explore les données actuellement disponibles unissant la nutrition à la COVID-19, allant de l'importance de l'accessibilité aux aliments, aux recommandations nutritionnelles, en passant par les impacts de la malnutrition, de l'obésité et autres comorbidités.

Le taux de mortalité de la COVID-19 varie considérablement selon l'âge, les pays, le statut socio-économique, l'état de santé et l'accès aux services médicaux (13). Des facteurs tels qu'un faible statut socio-économique ou une immunité diminuée semblent accroître la vulnérabilité à la COVID-19 (12). Les personnes âgées, celles qui souffrent de maladies sous-jacentes et de comorbidités, de même que celles qui vivent dans des établissements de soins de longue durée y sont plus sensibles (8).

La pandémie de COVID-19 expose la vulnérabilité et les faiblesses de nos systèmes alimentaires. Selon les régions et le contexte socio-économique, on observe des pénuries alimentaires (18). Dans ce contexte économique plus éprouvant, l'accessibilité à une alimentation saine et produite de manière durable devient encore plus difficile pour certains groupes de la population (18). Les changements sous-optimaux de certaines habitudes alimentaires et du mode de vie, dus à la quarantaine et à l'isolement social, tout comme certains symptômes de la COVID-19, peuvent entraîner une détérioration de l'état nutritionnel et peuvent aggraver les effets de la COVID-19 (3).

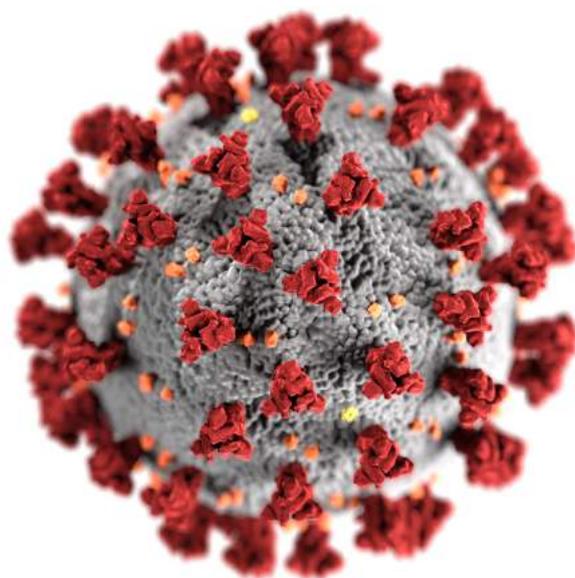
L'immunité et la nutrition

La relation entre l'immunité et la nutrition est bien connue et son rôle dans la maladie à coronavirus fut l'objet de plusieurs études. Un régime alimentaire approprié et un bon état nutritionnel sont considérés comme des éléments importants pour une réponse immunitaire optimale et peuvent contribuer à la prévention des infections (6,13). À l'inverse, des habitudes alimentaires sous-optimales et des carences en nutriments peuvent avoir un impact négatif sur la capacité à combattre les infections. Ce faisant, l'adoption de saines habitudes de vie peut contribuer à la défense d'un individu contre la COVID-19 (18).

D'un autre côté, il n'existe pas de données robustes à ce jour justifiant la prise d'un supplément nutritionnel ou d'un aliment particulier pour prévenir ou traiter les infections à court terme. Pareillement, aucun régime alimentaire particulier n'offre une protection supplémentaire.

Comment la présence de comorbidités influence-t-elle l'alimentation et l'état nutritionnel des individus et des populations en temps de pandémie?

Les personnes âgées et les patients présentant des comorbidités telles que l'obésité, le diabète et l'hypertension présentent un risque plus élevé d'hospitalisation, de maladie grave et de mortalité par l'infection à la COVID-19. La malnutrition peut entraîner une diminution des réponses immunitaires et, par conséquent, un risque accru d'infection et d'évolution vers un stade plus grave de la maladie (17). Enfin, la composition corporelle, en particulier la faible masse maigre et l'adiposité élevée, est liée à une aggravation du pronostic de nombreuses maladies, incluant celle à coronavirus (17).



Ainsi, les individus malnutris, c'est-à-dire lorsque les individus ont des apports nutritionnels insuffisants à court ou moyen terme, et ceux présentant une obésité avec diabète et hypertension, par exemple, sont plus à risque de complications.

L'âge

Parmi tous les facteurs influençant la mortalité par l'infection à la COVID-19, l'âge ressort de loin comme le plus important (19). Évidemment, il s'agit d'un facteur non modifiable sur lequel nous ne pouvons pas intervenir.

Malnutrition et carences nutritionnelles

La malnutrition est un état dans lequel les apports nutritionnels d'un individu sont inférieurs à ses besoins et peut se traduire en des apports insuffisants en nourriture, une dépense énergétique anormalement élevée ou une absorption réduite des nutriments. La malnutrition est largement liée à un risque accru de maladies infectieuses. En effet, la malnutrition réduit la capacité immunitaire et, conséquemment, augmente le risque d'infection et d'évolution de la maladie vers un stade plus grave (17). Une diminution de masse maigre, élément diagnostique de la malnutrition, serait également liée à une aggravation du pronostic de nombreuses maladies (17). Les carences en énergie, en protéines et en certains micronutriments sont également associées à une fonction immunitaire diminuée et à une susceptibilité accrue aux infections (4).

À ce titre, une récente étude portant sur l'état nutritionnel des patients atteints de COVID-19 a démontré que parmi les patients souffrant de détresse respiratoire, 91,7 % présentaient une ou plusieurs carences en nutriments. Ces résultats suggèrent que des carences nutritionnelles pourraient diminuer les défenses immunitaires contre la COVID-19 et provoquer une progression vers un stade plus grave de la maladie (13). Néanmoins, cette étude ne permet pas de confirmer si les déficiences en nutriments étaient présentes au départ ou si elles ont été provoquées par l'infection elle-même. Le rôle de l'état nutritionnel, c'est-à-dire les réserves nutritionnelles de l'organisme, par rapport au risque de complications reste donc à clarifier.

Obésité et autres comorbidités

L'obésité, plus spécifiquement l'obésité abdominale, et les maladies chroniques associées, notamment les maladies cardiovasculaires et le diabète, sont liées à des altérations physiologiques entraînant une plus grande sensibilité à la COVID-19 (17). Ainsi on observe un risque augmenté d'hospitalisation et de complications liées à la maladie (10,18). Plusieurs mécanismes peuvent expliquer la virulence accrue chez les patients atteints d'obésité. L'obésité, en particulier l'obésité abdominale, est un état d'inflammation chronique, qui peut prédisposer les patients à l'état hyperinflammatoire caractéristique des cas plus graves de la COVID-19 et de hauts risques de mortalité (3,17). Qui plus est, en raison de certaines caractéristiques physiologiques, le tissu adipeux pourrait servir de réservoir pour le virus et pourrait contribuer à sa propagation vers d'autres organes (3). Les éléments défavorables des environnements alimentaires (p. ex.: manque d'accès à des aliments sains, prépondérance d'une alimentation de mauvaise qualité, taux plus élevés d'insécurité alimentaire...) entraînent une plus grande prévalence de l'obésité et de maladies chroniques. À leur tour, ces maladies chroniques peuvent contribuer à l'augmentation de la morbidité et de la mortalité dues à la COVID-19 chez les populations défavorisées (3). En effet, une forte prévalence d'obésité est observée au sein des patients hospitalisés en raison de la pandémie (17). En Espagne,

par exemple, dans les unités de soins intensifs, 48 % des premiers patients admis étaient atteints d'obésité (2). Les données d'hospitalisation américaines révèlent des pourcentages similaires (11). Une étude chinoise a aussi révélé que plus de 40 % des patients hospitalisés présentaient une obésité ou un surpoids à l'admission (5). Par ailleurs, selon une récente étude, l'indice de masse corporelle des patients atteints de maladies cardiovasculaires et d'une infection à la COVID-19 dans l'unité de soins intensifs est plus élevé que celui des patients n'ayant pas besoin de soins intensifs (16). La même étude a également démontré une prévalence plus élevée de surpoids et d'obésité chez les patients qui en sont décédés (16). Toutefois, n'oublions pas que l'âge est reconnu comme étant le facteur le plus déterminant de la mortalité par l'infection à la COVID-19 (19)! Ainsi, les études ne sont pas unanimes quant à l'impact de l'obésité en soi et le risque de complications qui en découle (14). Entre autres, il reste à clarifier si l'obésité, particulièrement l'obésité abdominale, est le facteur de risque de complications ou s'il ne s'agirait pas plutôt des maladies chroniques associées à l'obésité. En effet, les patients obèses sont également plus exposés au risque de développer des comorbidités, comme le diabète de type 2, l'hypertension et les maladies cardiovasculaires (17). Ces comorbidités peuvent provoquer des complications cardiovasculaires et sont de plus en plus associées à la progression de la maladie et à une issue défavorable de la COVID-19 (17). Les personnes diabétiques présentent également une sensibilité accrue aux maladies infectieuses, en particulier la grippe et la pneumonie, et leur degré de maladie est plus grave lorsqu'elles sont infectées par des virus respiratoires. Ainsi, pour diminuer le risque d'infection et de maladie grave, les personnes diabétiques devraient s'assurer de maintenir un contrôle glycémique adéquat (17). Rappelons également que les saines habitudes de vie sont cruciales à un bon système immunitaire. À ce titre, ne pouvant pas statuer de manière générale sur la qualité des habitudes de vie des patients atteints d'obésité abdominale ou de comorbidités, il est impossible d'écarter l'influence d'habitudes de vie sous-optimales sur la fonction immunitaire de ces patients et leurs risques d'issues défavorables à la COVID-19.

Comment la pandémie actuelle influence-t-elle notre alimentation au quotidien?

Confinement, isolement social et impacts psychologiques

Depuis le début de la pandémie, plusieurs mesures sanitaires ont été mises en place et ont d'importantes conséquences sur la vie sociale des individus. Par exemple, le confinement a des répercussions importantes sur la santé et peut mener à des changements concernant les habitudes alimentaires, de sommeil et des activités physiques (18). Il est possible que l'isolement à domicile augmente les comportements sédentaires. Une plus faible dépense énergétique, par des activités sédentaires accrues, peut affecter la santé physique et mentale, de même qu'entraîner un risque accru d'obésité (4,18). La peur et l'anxiété ressenties pendant cette période pourraient également provoquer des changements dans les habitudes alimentaires conduisant à des comportements alimentaires sous-optimaux en quantité et en qualité (3,4). Chez certains, l'état de confinement obligatoire pourrait également entraîner des habitudes alimentaires irrégulières et des grignotages plus fréquents, qui sont tous deux associés à un apport calorique plus élevé et à un risque accru d'obésité (4), alors que pour d'autres, les repas se feraient moins fréquents ou moins volumineux, les mettant à risque de malnutrition. En outre, des émotions comme la peur et la tristesse sont associées à une diminution du désir, de la motivation et du plaisir de manger (4). Notons que l'impact du confinement peut, de façon surprenante, être positif. Par exemple, une étude récente conduite auprès d'adultes québécois révèle que le confinement n'a pas provoqué de détérioration de la qualité alimentaire globale. Plus encore, la qualité de l'alimentation s'est légèrement améliorée chez ces adultes durant le confinement par rapport à avant celui-ci. Il faut cependant considérer que les adultes sondés avaient une bonne qualité alimentaire avant le confinement. Ainsi, il est plausible que les adultes ayant une alimentation sous-optimale n'aient pas nécessairement réagi de la même façon (15).

Symptômes de la COVID-19 qui influencent directement l'état nutritionnel

Certains symptômes de la COVID-19 peuvent directement influencer l'état nutritionnel. D'abord, la perte de l'odorat et la perte du goût, ajoutées à la liste officielle des symptômes à la mi-mai, peuvent diminuer l'envie et le plaisir de manger, de même que l'appétit, et peuvent ultimement nuire aux apports alimentaires. Le système digestif peut également être affecté, entraînant des troubles gastro-intestinaux et une altération de l'état nutritionnel des patients (17). En effet, des apports alimentaires insuffisants, de la diarrhée, des vomissements, des nausées et de légères douleurs abdominales ont été signalés chez des patients atteints de la COVID-19 (17). Des apports réduits est le plus fréquent des symptômes liés au système digestif. La diarrhée est un autre symptôme gastro-intestinal courant qui touche jusqu'à 50 % des patients (17). De plus faibles apports, associées à la diarrhée, pourraient contribuer à un déséquilibre nutritionnel, et par conséquent à un retard de guérison chez les patients atteints (17). Inévitablement, les symptômes gastro-intestinaux de la maladie à coronavirus peuvent être plus nocifs chez les patients souffrant de malnutrition (17).

Le confinement pourrait entraîner des habitudes alimentaires irrégulières et des grignotages plus fréquents chez certains.



Recommandations nutritionnelles

La responsabilité des individus durant la pandémie COVID-19 consiste à manger des repas et des aliments nutritifs, faire de l'exercice pendant leur temps libre et dormir suffisamment (4), et celles des communautés et nations à favoriser l'accessibilité à des aliments nutritifs. Une alimentation nutritive et une bonne hydratation sont, sans surprise, importantes pour le maintien de la santé. Il est donc recommandé d'adopter des habitudes alimentaires saines telles que le suggère le Guide alimentaire canadien, lesquelles s'appliquent même en contexte de pandémie. Ainsi, savourez une variété d'aliments sains tous les jours!

Hygiène et salubrité

Il n'existe actuellement aucune preuve suggérant que la manipulation ou la consommation d'aliments soient associées à la COVID-19 (7,9). Toutefois, il demeure nécessaire de respecter les pratiques d'hygiène et de sécurité alimentaire appropriées : le lavage régulier des mains, ainsi que le nettoyage et la désinfection de routine, en particulier de toutes les surfaces fréquemment touchées, restent les moyens les plus efficaces de réduire la propagation de la COVID-19 (9).



Suppléments nutritionnels et produits naturels

À ce jour, aucune preuve n'indique qu'un supplément ou un produit naturel peut contribuer à réduire les risques de contracter la COVID-19 (1).

Aucun complément alimentaire n'est destiné à traiter ou à prévenir la COVID-19 (7). En fait, si quelqu'un vous propose de consommer un supplément pour prévenir ou guérir d'une infection à la COVID-19, votre interlocuteur risque d'être un charlatan! Les suppléments non réglementés peuvent être dangereux et causer des effets indésirables. Si vous envisagez de prendre des vitamines ou des compléments alimentaires, consultez un pharmacien, une nutritionniste ou un autre professionnel de la santé avant de le faire (7).

En conclusion, la pandémie mondiale de COVID-19 nous a imposé une nouvelle série de défis pour maintenir une alimentation saine (4). La propagation du virus n'étant pas sur le point de s'arrêter, il convient d'encourager les gens à maintenir (ou améliorer, si possible) leur mode de vie, notamment par l'adoption d'une alimentation nutritive au quotidien. Des choix alimentaires sains sont importants pour assurer une réponse immunitaire optimale. Bien qu'il en reste beaucoup à apprendre sur la COVID-19, l'importance d'une saine alimentation ne fait pas de doute !

Références

- (1) Aman F, Masood S. *How Nutrition can help to fight against COVID-19 Pandemic*. Pak J Med Sci. 2020 May;36(COVID19-S4):S121-S123. doi: 10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2776.
- (2) Barrasa H, Rello J, Tejada S, Martín A, Balziskueta G, Vinuesa C, Fernández-Miret B, Villagra A, Vallejo A, San Sebastián A, Cabañes S, Iribarren S, Fonseca F, Maynar J; Alava COVID-19 Study Investigators. *SARS-CoV-2 in Spanish Intensive Care Units: Early experience with 15-day survival in Vitoria*. Anaesth Crit Care Pain Med. 2020 Oct;39(5):553-561. doi: 10.1016/j.accpm.2020.04.001.
- (3) Bélanger MJ, Hill MA, Angelidi AM, Dalamaga M, Sowers JR, Mantzoros CS. *Covid-19 and Disparities in Nutrition and Obesity*. N Engl J Med. 2020 Sep 10;383(11):e69. doi: 10.1056/NEJMp2021264.
- (4) Caccialanza R, Laviano A, Lobascio F, Montagna E, Bruno R, Ludovisi S, Corsico AG, Di Sabatino A, Belliato M, Calvi M, Iacona I, Grugnetti G, Bonadeo E, Muzzi A, Cereda E. *Early nutritional supplementation in non-critically ill patients hospitalized for the 2019 novel coronavirus disease (COVID-19): Rationale and feasibility of a shared pragmatic protocol*. Nutrition. 2020 Jun;74:110835. doi: 10.1016/j.nut.2020.110835.
- (5) Cai Q, Chen F, Wang T, Luo F, Liu X, Wu Q, He Q, Wang Z, Liu Y, Liu L, Chen J, Xu L. *Obesity and COVID-19 Severity in a Designated Hospital in Shenzhen, China*. Diabetes Care. 2020 Jul;43(7):1392-1398. doi: 10.2337/dc20-0576.
- (6) Calder PC, Carr AC, Gombart AF, Eggersdorfer M. *Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System Is an Important Factor to Protect against Viral Infections*. Nutrients. 2020 Apr 23;12(4):1181. doi: 10.3390/nu12041181.
- (7) Centers for Disease Control and Prevention. *Food and Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*. U.S. Department of Health & Human Services, 22 août 2020. [Consulté en ligne le 6 décembre 2020] <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/food-and-COVID-19.html>.
- (8) D'Adamo H, Yoshikawa T, Ouslander JG. *Coronavirus Disease 2019 in Geriatrics and Long-Term Care: The ABCDs of COVID-19*. J Am Geriatr Soc. 2020 May;68(5):912-917. doi: 10.1111/jgs.16445.
- (9) Eat right. *Coronavirus (COVID-19)*. Academy of Nutrition and Dietetics, 2020. [Consulté en ligne le 6 décembre 2020] <https://www.eatright.org/coronavirus>
- (10) Földi M, Farkas N, Kiss S, et al.; KETLAK Study Group. *Obesity is a risk factor for developing critical condition in COVID-19 patients: A systematic review and meta-analysis*. Obes Rev. 2020 Oct;21(10):e13095. doi: 10.1111/obr.13095.
- (11) Garg S, Kim L, Whitaker M, et al. *Hospitalization Rates and Characteristics of Patients Hospitalized with Laboratory-Confirmed Coronavirus Disease 2019 — COVID-NET, 14 States, March 1–30, 2020*. MMWR Morb Mortal Wkly Rep 2020;69:458–464. DOI: 10.15585/mmwr.mm6915e3.
- (12) Grant WB, Lahore H, McDonnell SL, Baggerly CA, French CB, Aliano JL, Bhattoa HP. *Evidence that Vitamin D Supplementation Could Reduce Risk of Influenza and COVID-19 Infections and Deaths*. Nutrients. 2020 Apr 2;12(4):988. doi: 10.3390/nu12040988.
- (13) Im JH, Je YS, Baek J, Chung MH, Kwon HY, Lee JS. *Nutritional status of patients with COVID-19*. Int J Infect Dis. 2020 Nov;100:390-393. doi: 10.1016/j.ijid.2020.08.018.
- (14) Ioannou GN, Locke E, Green P, et al. *Risk Factors for Hospitalization, Mechanical Ventilation, or Death Among 10 131 US Veterans With SARS-CoV-2 Infection*. JAMA Netw Open. 2020 Sep 1;3(9):e2022310. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.22310.
- (15) Lamarche B, Brassard D, Lapointe A, et al. *Changes in diet quality and food security among adults during the COVID-19-related early lockdown: results from NutriQuébec*. Am J Clin Nutr. 2021 Jan 5:nqaa363. doi: 10.1093/ajcn/nqaa363.
- (16) Peng YD, Meng K, Guan HQ, Leng L, Zhu RR, Wang BY, He MA, Cheng LX, Huang K, Zeng QT. [Clinical characteristics and outcomes of 112 cardiovascular disease patients infected by 2019-nCoV]. Zhonghua Xin Xue Guan Bing Za Zhi. 2020 Jun 24;48(6):450-455. Chinese. doi: 10.3760/cma.j.cn112148-20200220-00105.
- (17) Silverio R, Gonçalves DC, Andrade MF, Seelaender M. *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) and Nutritional Status: The Missing Link?* Adv Nutr. 2020 Sep 25:nmaa125. doi: 10.1093/advances/nmaa125.
- (18) Venkatesh Mannar, Renata Micha. *The 2020 Global Nutrition Report in the context of Covid-19*. Global Nutrition Report, 2020. [Consulté en ligne le 6 décembre 2020] <https://globalnutritionreport.org/reports/2020-global-nutrition-report/2020-global-nutrition-report-context-covid-19/>
- (19) Williamson EJ, Walker AJ, Bhaskaran K, et al. *Factors associated with COVID-19-related death using OpenSAFELY*. Nature. 2020 Aug;584(7821):430-436. doi: 10.1038/s41586-020-2521-4.
- (20) World Health Organization. *Impact of COVID-19 on people's livelihoods, their health and our food systems*. Joint statement by ILO, FAO, IFAD and WHO, 13 octobre 2020. [Consulté en ligne le 6 décembre 2020] <https://www.who.int/news/item/13-10-2020-impact-of-covid-19-on-people's-livelihoods-their-health-and-our-food-systems>.
- (21) World Health Organization. *Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak*. Regional Office for the Eastern Mediterranean, 2020. [Consulté en ligne le 6 décembre 2020] <http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html#:~:text=Daily%2C%20eat%3A%20%20cups%20of,in%20sugar%2C%20fat%20or%20salt>.



QU'EST-CE QU'ON MANGE EN

ITALIE

PAR MAGALIE-JADE FORTIN, ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE
EN NUTRITION



Crédit photo: Marialaura Gionfriddo Unsplash

Lorsqu'on pense à la nourriture italienne, plusieurs images nous viennent en tête. La tomate ou tout met concocté avec ce fruit sont souvent au cœur de l'imagination, les herbes fraîches, les « pasta », les crèmes glacées divines et sans oublier le fameux « vino » !

Mais au fond, qu'est-ce qu'on mange réellement en Italie ?

LES CULTURES !

L'Italie est un pays où on retrouve de nombreuses cultures. La **viticulture**, culture de la vigne, est l'une des plus importantes pour le pays. D'ailleurs l'Italie se dispute souvent la 1^{re} place avec la France et l'Espagne dans le palmarès de production mondiale de vin chaque année (4). L'Italie est également un grand producteur (dans le top 10 des producteurs mondiaux) de maïs, de riz, d'artichauts, de raisins, d'olives, de tomates, de pêches, de kiwi en plus de plusieurs autres productions moins dominantes à l'échelle mondiale comme le poivre ou le citron (1). Le pays est également un grand producteur de bovins et de soja.



Crédit photo: Pixabay - Pexels

L'Italie est un grand producteur d'olives à l'échelle mondiale

UNE JOURNÉE TYPIQUE EN ITALIE !

En Italie, le déjeuner équivaut au petit-déjeuner ou Colazione en italien, le dîner au déjeuner ou Pranzo et le souper au dîner ou Cena.

Colazione

Un début de journée typiquement italien commence généralement par un bon café, soit un espresso ou un cappuccino. Un bon **petit-déjeuner** est également de mise afin de bien commencer leur journée. Celui-ci est souvent rapide, léger et sucré. Le cornetto, une pâtisserie s'apparentant beaucoup aux croissants et aux brioches, est souvent accompagné de confiture, de Nutella ou de crème. En outre, certains Italiens aiment bien leurs petits-déjeuners un peu plus santé comme le yaourt, les céréales ou un pain grillé.

Pranzo

Le **déjeuner** se compose habituellement de pâtes, de viandes et de légumes. Si l'emploi du temps des Italiens n'est pas trop chargé, ils prendront un repas composé de deux plats, soit un de pâtes pour débiter pour ensuite terminer avec un plat de viande ou de poisson. Les salades et les sandwichs sont également très prisés au déjeuner pour leur rapidité de service.

Finalement, même s'il est très important de savourer les repas pour les Italiens, il existe l'option de *pizza al taglio*, soit des pizzas cuites au four électrique, et conçues pour emporter, ce qui leur permet de déjeuner vite fait.

L'heure du dîner étant généralement tardive (autour de 20h et 21h) les Italiens aiment bien s'offrir un **Aperitivo** (apéritif) en soirée, souvent entre 17h et 21h. Celui-ci prend généralement la forme d'une boisson (alcoolisée ou non) souvent accompagnée de tapas ou d'amuse-gueules.

Cena

En ce qui à trait au dîner, il est souvent divisé en quatre grandes parties : l'Antipasto, le Primo Piatto, le Secondo Piatto et le Dolce !

C'est aussi un moment très important de la journée, puisqu'il implique souvent de grandes conversations entre amis accompagnées de bons vins.

L'Antipasto se caractérise souvent par une assiette de fromages, de viandes et d'olives. La bruschetta, une tranche de pain grillé garnie de tomates et d'huile d'olive, est également très populaire.

Le Primo Piatto, se compose toujours, ou presque toujours, de pâtes. De bonnes et larges portions y sont servies.

Le Secondo Piatto, est quant à lui, le plat où l'on retrouve les protéines. Des viandes ou du poisson y sont généralement servis avec une portion copieuse de légumes. Il est également possible d'ajouter en plus des accompagnements « contorno », comme de simples légumes grillés, une salade ou même des poivrons farcis de riz afin d'agrémenter le plat principal (6). De plus, à ce moment de la journée, certains aiment déguster une bonne pizza cuite au four à bois.

Le Dolce, souvent précédé par un dîner copieux et très riche, se compose normalement d'un sorbet ou d'une glace. Le tiramisu est un dessert toutefois très populaire auprès des Italiens. Finalement, plusieurs accompagnent le Dolce avec un digestif comme le Limoncello ou bien un espresso.

DE LA CUISINE DE RÉGIONS !

Malgré la journée typique présentée plus haut, il y a également des offres différentes en fonction des régions du pays.

En effet, les **régions côtières** sont souvent caractérisées par leur mets à base de fruits de mer. Pour celles du **Sud**, on y retrouve généralement des plats à base de tomates ou de sauce tomate et d'huile d'olive. Les fromages, les huiles d'olive et les fameuses pâtes Tortellini sont fréquemment consommés par les habitants du **Centre** du pays. La **cuisine du Nord**, quant à elle, utilise beaucoup moins l'huile d'olive et préfère le riz aux pâtes. Le risotto et la polenta sont des plats très populaires dans cette région. Les sauces à la crème sont également plus prisées que les sauces tomates (3).

SAINES ALIMENTATION ET CONSEILS NUTRITIONNELS ?

Les lignes directrices diététiques en matière de saine alimentation en Italie (5) ont été révisées en 2018. Une représentation graphique serait encore en cours de développement, mais les grandes lignes seraient composées des 13 directives (messages) suivantes et divisées en quatre grands blocs.

1ER BLOC : L'ÉQUILIBRE (Directives 1)

1. Gardez votre poids sous contrôle et soyez toujours actif



2E BLOC : ALIMENTS QUI DOIVENT ÊTRE AUGMENTÉS EN TERMES DE CONSOMMATION (Directives 2, 3 et 4)

2. Mangez plus de fruits et légumes
3. Mangez des céréales complètes et des légumineuses
4. Boire de l'eau en abondance chaque jour

3E BLOC : ALIMENTS CRITIQUES DEVANT ÊTRE RÉDUIT EN TERMES DE CONSOMMATION (Directives 5, 6, 7 et 8)

5. Graisses: sélectionnez lesquelles et limitez la quantité
6. Sucre, confiseries et boissons sucrées: moins c'est mieux
7. Sel: moins c'est mieux (mais iodé)
8. Boissons alcoolisées: le moins possible

4E BLOC : COMMENT ASSURER UNE ALIMENTATION VARIÉE, SÛRE, SAINE ET DURABLE (Directives 9, 10, 11, 12 et 13)

9. Profitez d'une variété de choix alimentaires
10. Suivez les recommandations spéciales pour les groupes cibles
11. Faites attention aux régimes et à la mauvaise utilisation des compléments alimentaires
12. La sécurité alimentaire dépend aussi de vous
13. Choisissez une alimentation durable



Crédit photo: Maria Laura Gionfriddo Unsplash

UN PAYS RICHE EN TRADITIONS !

Finalement, on remarque que l'Italie est un pays très proche de ses traditions. La famille est un pilier de la société italienne. Il n'est donc pas rare de voir des rassemblements et des discussions interminables, et ce, entourés de bons amis autour d'une table lors des dîners (cena). De plus, après le déjeuner, la ville fait perdurer une *tradition datant de l'Antiquité : la sieste* (2). En effet, ce moment est caractérisé par la fermeture des boutiques afin que les gens puissent se reposer pour mieux entamer le reste de la journée vers la fin de l'après-midi.



Crédit photo: Pixabay - Pexels

Références

- (1) Agriculture en Italie, (27 octobre 2020), Wikipédia, https://fr.wikipedia.org/wiki/Agriculture_en_Italie#Production
- (2) Culture et tradition en Italie. Villanovo. <https://www.villanovo.fr/guides/italie/culture-traditions>
- (3) Cultures et traditions italiennes, (2020), Musée canadien de l'immigration du Quai 21, <https://quai21.ca/m-alles-culturelles/italie/culture-et-traditions-italiennes>
- (4) La rédaction de Larvf.com, (n. d.), La France devient le 1er producteur mondial de vin, La revue du vin de France, <https://www.larvf.com/vin-oiv-france-premier-producteur-mondial-devant-italie-espagne-etats-unis-chili-vins,4426485.asp#:~:text=La%20France%20est%20en%20train,Italie%20et%20l'Espagne.>
- (5) Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, Révision 2018, Food-based dietary guidelines – Italy, <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/Italy/en>
- (6) Recevoir à l'italienne : Les essentiels, (6 juillet 2015), Italianmade.com, <http://www.italianmade.com/ca/recevoir-a-litalienne-les-essentiels/?lang=fr>

SEMIFREDDO

« Un dessert glacé typiquement italien »

Par Magalie-Jade Fortin, étudiante de 2e année en nutrition

Rendement : 10-12 portions (coupé en tranches)

Préparation : 1h15 min

Congélation : 4h ou plus

Ingrédients

1 Orange

50 mL (¼ tasse) Sucre blanc granulé

500 mL (2 tasses) Fromage mascarpone

250 mL (1 tasse) Yogourt grec nature
(0% m.g.)

50 mL (¼ tasse) Pistaches non salées,
écaillées

2 Blancs d'oeufs

25 mL (2 c. à table) Miel

Pour la décoration:

Pistaches entières avec ou sans la
coquille

Zeste d'orange frais

Quartier d'orange



Crédit photo : Magalie-Jade Fortin

Préparation

1. Tapisser un plat de 9 po X 5 po (un moule à pain) avec du papier parchemin.
2. Prélever le zeste de l'orange avec un économètre et couper le zeste en fines juliennes.
3. Presser le jus de l'orange et réserver dans un petit bol.
4. Dans un très petit ou petit poêlon, placer le zeste et le recouvrir d'eau (environ 30 à 60 ml). Porter à ébullition.
5. Lorsque le mélange commence à bouillir, ajouter 80 ml d'eau et le sucre. Cuire à feu moyen pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange forme un sirop.
6. Réserver le zeste dans un bol et laissez refroidir le sirop pendant 5 minutes.
7. Dans un grand bol, mélanger le mascarpone, le yogourt grec, le miel et le jus d'orange réservé.
8. Ajouter le zeste confit et les pistaches au mélange.
9. Dans un autre bol, battre les blancs d'œufs avec le sirop obtenu, jusqu'à ce que des pics légèrement recourbés puissent se former.
10. Incorporer délicatement les blancs d'œufs battus au mélange de mascarpone.
11. Déposer le mélange dans le plat de service. Recouvrir et congeler pendant un minimum de 4h.
12. Laisser reposer au minimum 30 min à température pièce avant de servir. Parsemer le tout du zeste cuit restant, de pistaches ou même de tranches d'oranges fraîches. Servir avec des biscottes ou des biscuits secs.

NOTES

Le semifreddo est un dessert très riche, surtout, dû à sa teneur en fromage provenant du mascarpone. Pour cette raison, il est conseillé de le déguster avec modération (en petite quantité à la fois et accompagné de biscotti), car il peut devenir très lourd en grande quantité. Se faire plaisir est toutefois de mise, alors allez-y et gâchez-vous !

*Les garnitures proposées peuvent également être changées si vous n'aimez pas l'orange ou les pistaches. Il est possible de confectionner le semifreddo avec **plusieurs autres variétés de fruits** (citron, lime, framboises, etc.) ou de noix (amandes, noix d'Acajou, pacanes, etc.).*

PEUR DE LA NOUVEAUTÉ... MÊME DANS L'ASSIETTE

PAR CAROLINE MERCIER, ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

De nouveaux aliments apparaissent chaque semaine sur les tablettes. Les médias sociaux regorgent de nouvelles recettes à essayer et les restaurateurs multiplient les nouvelles combinaisons de produits du terroir. À l'ère des «foodies», du «food porn» et de la diversité alimentaire, il est difficile d'imaginer que certaines personnes vivent avec la néophobie alimentaire, une peur irrationnelle d'essayer et de goûter de nouveaux aliments.

Il ne faut toutefois pas confondre le fait d'être difficile, le trouble d'alimentation sélective et la néophobie alimentaire. Être difficile implique d'avoir goûté à un aliment et découle de préférences alimentaires. Le trouble d'alimentation sélective (SED) est plutôt d'ordre sensoriel, ciblant la consommation d'aliments ayant certaines textures, températures ou encore couleurs. Certaines pathologies, comme l'autisme ou des maladies psychiatriques, pourraient favoriser ce trouble (4). Bien que le trouble alimentaire puisse parfois être intimement lié à la néophobie alimentaire, cette dernière provient plutôt d'une peur de la nouveauté. Il en résultera un refus d'essayer de nouveaux aliments, parfois par dégoût, par crainte de ressentir des désagréments physiques ou parfois même sans raison particulière (9). Tel qu'indiqué dans le nom, la phobie est au cœur de cette condition. C'est une peur bleue de mettre un aliment inconnu dans sa bouche qui empêche le néophobe de diversifier son alimentation.

La néophobie alimentaire... Innée?

À un jeune âge, l'enfant apprend graduellement à s'affirmer et à gagner de l'autonomie. Il peut s'exprimer entre autres via son alimentation en acceptant ou en refusant de manger un aliment. C'est généralement entre 18 et 24 mois que la néophobie alimentaire débute, bien que quelques rares cas puissent se manifester avant cet âge (7,10).

Cette phase de néophobie alimentaire se présentera chez 77% des enfants (6). L'enfant passera beaucoup de temps à inspecter, sentir et bien sûr, jouer avec sa nourriture, souvent au grand dam de ses parents. Une modification toute simple d'un plat habituel peut changer l'intérêt de l'enfant. Par exemple, même si par le passé l'enfant a consommé un aliment sous forme de purée, le fait qu'il se retrouve entier dans son assiette pourra le déstabiliser.

La néophobie alimentaire est une peur irrationnelle d'essayer de goûter de nouveaux aliments



Crédit photo : Anna Shvets - Pexels

Une alimentation restreinte à quelques aliments seulement peut vite occasionner des complications. Certaines études ont d'ailleurs ciblé les aliments qui seraient plus problématiques, et ce, parmi toutes les tranches d'âge. Les fruits, les légumes et les produits carnés sont ceux qui engendreraient le plus d'aversions, alors que les féculents et les aliments sucrés et riches en lipides semblent, au contraire, être mieux tolérés (1, 5). Bien que la néophobie alimentaire soit fréquente en bas âge, elle tend à diminuer lorsque l'enfant grandit.



Crédit photo : Pixabay - Pexels

«Les fruits, les légumes et les produits carnés sont ceux qui engendreraient le plus d'aversions, alors que les féculents et les aliments sucrés et riches en lipides semblent, au contraire, être mieux tolérés»

Et à l'âge adulte?

Certains adultes sont aux prises avec cette phobie alimentaire. Il est souvent difficile pour l'entourage de composer avec les multiples restrictions de la personne néophobe puisque son alimentation peut ne se résumer qu'à une quinzaine d'aliments (9). Cependant, c'est la personne qui vit avec la néophobie alimentaire qui en souffrira le plus. Les carences nutritionnelles découlant du menu restreint sont chose courante et peuvent gravement affectées le poids et la santé du néophobe. L'aspect social sera également touché. Les sorties au restaurant ou chez des amis sont un supplice pour les personnes vivant avec ce trouble. Il faudra faire face à l'incompréhension des amis et des collègues de travail, ces derniers tentant parfois de faire pression sur le néophobe pour goûter tel ou tel plat. Malgré toute bonne volonté, aucun argument, aussi logique soit-il, ne parviendra à diminuer la peur associée au nouvel aliment. Le sentiment de honte est difficile à ignorer et la gestion de l'anxiété peut être accaparante tant à court qu'à long terme.

Voyager est trop souvent hors de question et le souper de Noël dans la belle famille n'est qu'un autre exemple où il faudra concilier phobie et politesse (5,8)

Malheureusement, peu d'études, de documentations et d'informations sont disponibles sur le sujet. Cela ne fait que renforcer le sentiment d'isolement ressenti par les néophobes, parfois amplifié par le manque de connaissances du personnel de la santé.

Y mettre fin

Les techniques utilisées pour alléger la néophobie alimentaire sont multiples et varient en fonction de l'âge de la personne atteinte (5). Dans tous les cas, le mot d'ordre est patience. Puisque ce trouble est normal en bas âge, il suffit d'être à l'écoute de l'enfant et de faire preuve d'ouverture. Un climat agréable aux repas, de même que prêcher par l'exemple sont deux comportements à adopter pour favoriser une bonne consommation.

Les parents peuvent aussi impliquer les enfants dans les tâches entourant les repas, comme aller à l'épicerie, faire des préparations simples ou mettre la table. Ils peuvent également encourager la découverte des aliments par étape, en faisant sentir, toucher ou explorer sans obligation de goûter. La variété présentée dans l'assiette de l'enfant lui permet d'être autonome dans ses choix d'aliments. Il est également recommandé de ne pas utiliser certains aliments comme récompense ou punition, car cela pourrait encourager l'enfant à ne pas être à l'écoute de ses besoins ou de sa faim (2). Évidemment, si le problème persiste avec l'âge ou si les parents sont inquiets, une consultation avec un professionnel de la santé spécialisé peut s'avérer nécessaire.

Lorsque le problème s'étend jusqu'à l'âge adulte, les interventions diffèrent. L'utilisation de médicaments de type antidépresseur peut parfois être suggérée afin de diminuer la peur entourant les nouveaux aliments (5,8). Des thérapies comportementales et l'hypnose sont d'autres avenues à explorer (5). Avec l'accompagnement d'un spécialiste, le néophobe pourra tenter d'intégrer un même aliment sous diverses formes, une carotte bien tolérée crue pourra par exemple être consommée cuite, grillée, vapeur ou bouillie. L'association d'aliments appréciés avec ceux qui le sont moins, comme l'ajout de fromage sur un plat familial, peut également diminuer les symptômes (9). Il faudra toutefois faire preuve d'indulgence, car ces processus sont longs et demandent temps et énergie à la personne vivant avec la néophobie alimentaire.

Conclusion

La néophobie alimentaire est une situation encore peu connue et les facteurs qui l'entraînent le sont encore moins. En effet, il est difficile de cerner ceux qui seront plus enclins à souffrir de néophobie. Les personnes anxieuses semblent y être plus sujettes alors que les personnalités en quête d'émotions fortes sont moins à risque (3). Bien que la néophobie alimentaire soit peu connue dans le domaine médical, des thérapies sont accessibles et il sera possible pour la personne qui en souffre de se tourner vers des spécialistes pour l'accompagner. Et bien sûr, elle aura besoin de beaucoup de soutien et de compréhension de la part de son entourage.

Références

- (1) Cooke, L., Wardle, J., & Gibson, E. L. (2003). Relationship between parental report of food neophobia and everyday food consumption in 2–6-year-old children. *Appetite*, 41(2), 205-206. [https://doi.org/10.1016/S0195-6663\(03\)00048-5](https://doi.org/10.1016/S0195-6663(03)00048-5)
- (2) Côté, S. (2017, juin 28). *Les aliments ne sont pas des récompenses*. Naitre et grandir. <https://naitreetgrandir.com/blogue/2017/06/28/les-aliments-ne-sont-pas-une-recompense/>
- (3) Dovey, T. M., Staples, P. A., Gibson, E. L., & Halford, J. C. G. (2008). Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: A review. *Appetite*, 50(2), 181-193. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.09.009>
- (4) Feillet, F., Bocquet, A., Briend, A., Chouraqui, J.-P., Darmaun, D., Frelut, M.-L., Girardet, J.-P., Guimber, D., Hankard, R., Lapillonne, A., Peretti, N., Rozé, J.-C., Simeoni, U., Turck, D., & Dupont, C. (2020). *Risques nutritionnels des troubles d'alimentation sélective et/ou d'évitement (ARFID). Perfectionnement en Pédiatrie*, 3(1), 40-45. <https://doi.org/10.1016/j.perped.2020.01.025>
- (5) Fournier, M.-E. (2018, juin 12). *Néophobie alimentaire : Terrorisés de goûter* | La Presse [Journal]. La presse. <https://www.lapresse.ca/vivre/sante/201806/12/01-5185426-neophobie-alimentaire-terrorises-de-gouter.php>
- (6) Hanse, L., Chiva, M., & Université Paris Nanterre. (1994). *La néophobie alimentaire chez l'enfant*. [s.n.].
- (7) Marchal, L. (2016, octobre 12). *La néophobie alimentaire : Un stade déroutant* [Blog]. Les pros de la petite enfance. <https://lesprosdela petiteenfance.fr/bebes-enfants/nutrition/la-neophobie-alimentaire-un-stade-deroutant>
- (8) Marcontell, D. K., Laster, A. E., & Johnson, J. (2003). *Cognitive-behavioral treatment of food neophobia in adults*. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(2), 243-251. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(01\)00090-1](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(01)00090-1)
- (9) Marie. (s. d.). *Trouble de l'alimentation sélective | Phobie alimentaire*. Consulté 1 décembre 2020, à l'adresse <http://www.phobie-alimentaire.fr/comprendre-la-maladie/chez-les-anglais/>
- (10) Rigal, N. (2005). La consommation répétée permet-elle de dépasser la néophobie alimentaire ? Application chez des enfants français soumis à des produits salés. *European Review of Applied Psychology*, 55(1), 43-50. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.06.003>

MUFFINS AUX LÉGUMES

Par Noémie Cousineau, étudiante de 1ère année en nutrition

Envie de rajouter des légumes à votre alimentation, mais à court d'idées? Essayez ces muffins aux légumes! Ils ont un goût sucré et vous consommerez des légumes sans même vous en rendre compte!

Préparation : 35 min

Cuisson : 30 min

Rendement : 24 muffins moyens

Ingrédients

- 750 mL (3 tasses) Farine de blé entier
- 25 mL (2 c. à soupe) Cannelle moulue
- 15 mL (1 c. à soupe) Poudre à pâte
- 5 mL (1 c. à thé) Bicarbonate de soude
- 2 mL (½ c. à thé) Muscade moulue
- 2 mL (½ c. à thé) Gingembre moulu
- 250 mL (1 tasse) Patates douces pelées et hachées très finement*
- 250 mL (1 tasse) Carottes pelées et hachées très finement*
- 250 mL (1 tasse) Courgettes vertes (non pelées) hachées très finement*
- 250 mL (1 tasse) Cassonade
- 250 mL (1 tasse) Compote de pomme non sucrée
- 2 Œufs

* Afin que les légumes soient les plus petits possibles, il est conseillé de les hacher au mélangeur.



Crédit photo: Noémie Cousineau

Variante: Vous pouvez changer les légumes pour vos légumes préférés en ayant toujours un total de 3 tasses de légumes hachés.



Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Placer la grille au centre du four.
2. Beurrer légèrement deux moules de 12 muffins.
3. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et les épices. Réserver.
4. Dans un autre grand bol, fouetter les légumes, la cassonade, la compote et les œufs.
5. Ajouter graduellement les ingrédients secs aux ingrédients liquides et battre jusqu'à homogénéité.
6. Dans les moules à muffins, distribuer également la pâte.
7. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans un muffin en ressorte propre.
8. Laisser refroidir à température ambiante, puis transférer dans un contenant hermétique.



Crédit photo: Tamanna Rume - Unsplash

 La recette se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 2 mois au congélateur.

Recette inspirée de Cuisine futée, parents pressés. Muffins sucrés aux légumes. Repéré à <https://cuisinez.telequebec.tv/recettes/2321/muffins-sucres-aux-legumes?fbclid=IwAR143IgSxP45y3n-37DqpU2VD9LOiMPTMSI9t4JS1NYSWcFp4F0Wi2v3Zys>

COUPER LA FACTURE, PAS L'ÉPICERIE

PAR AMÉLIE LACHANCE, ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Comment faire pour réduire notre facture d'épicerie ? Voilà une question bien intéressante posée par Sophie et Gabriel et fréquemment posée par plusieurs personnes. En effet, comme dirait mon grand-père «Les temps sont durs et la misère est grande.». Que ce soit à cause d'un budget un peu plus serré, ou pour économiser pour un autre projet, plusieurs personnes souhaitent diminuer leurs dépenses en épicerie. Je vous propose donc quelques trucs, et surtout, quelques pièges à éviter dans le but de respecter le budget fixé.

Avez-vous dit... rabais ?

C'est bien connu, le prix d'un aliment peut considérablement varier d'une semaine à l'autre et d'une chaîne d'épicerie à une autre. Ainsi, il est tout à fait approprié d'observer les circulaires pour y dénicher des aubaines.



Cependant, il faut rester vigilant : ce n'est pas nécessairement parce qu'un article se trouve dans une circulaire qu'il est en spécial. Il faut donc concentrer notre attention sur la première et la dernière page de la circulaire pour repérer ce qui en vaut vraiment la peine. Aussi, il peut être difficile de déterminer si l'offre est réellement avantageuse si vous n'avez pas une idée du prix régulier. Avec le temps, prenez l'habitude de regarder les prix sur les tablettes et votre facture d'épicerie : vous serez davantage en mesure d'identifier les spéciaux les plus avantageux.

Une fois que vous avez déterminé qu'il y a réellement un rabais sur le produit, il faut vérifier si cela fait en sorte que celui-ci sera le plus avantageux sur le plan monétaire. Par exemple, un produit d'une



marque X avec 1\$ de rabais peut être à 2,50\$, mais tout de même revenir plus cher qu'un produit similaire de la marque maison au prix régulier de 2,00 \$. N'oubliez pas aussi de comparer les prix par 100 g pour savoir si un produit est moins cher parce qu'il offre une moins grande quantité. Cette information est généralement disponible sur l'étiquette affichant la description du produit et son prix.

Finalement, restez vigilants vis-à-vis les offres du style «achetez en 2 obtenez le 3e gratuitement». Appliquées à des aliments qui ont une longue durée de conservation, tels que des cannages et des pâtes, celles-ci peuvent être intéressantes. Toutefois, posez-vous toujours quelques questions : «Est-ce que j'en ai besoin d'une si grande quantité ?», «Est-ce que j'ai le temps de les consommer avant la date d'expiration ?» «Est-ce que j'aurais acheté ce produit s'il n'avait pas été en spécial ?». La dernière question me semble particulièrement pertinente, car les rabais peuvent souvent mener à faire des achats impulsifs qui, au bout du compte, seront coûteux. Pour contrer ce problème, il importe donc de bien planifier ses repas.

Deux mots à retenir : organisation et planification

En partant à l'épicerie sans savoir ce que nous allons acheter, il y a un risque plus élevé d'acheter plus et de faire de moins bons choix, à la fois financièrement et pour notre santé. Ainsi, plusieurs nutritionnistes sont d'accord pour dire qu'il est préférable de faire son épicerie une seule fois par semaine pour économiser argent et temps. Il convient donc de faire une liste des repas et des collations pour la semaine à venir. La première fois, il est tout à fait normal que cela nécessite plus de temps. Cependant, l'exercice devrait devenir plus facile et rapide avec le temps. La première étape consiste à faire un inventaire de ce qu'il y a déjà à la maison, surtout pour les produits frais qui devront être utilisés rapidement comme les fruits, les légumes et la viande. L'inventaire comprend aussi ce qu'il y a déjà dans le congélateur qui pourrait servir à faire des repas. Par la suite, on peut regarder les rabais de la semaine pour cibler quelques aliments en rabais. Finalement, on choisit des repas en fonction des aliments en notre possession, des spéciaux, mais aussi selon l'horaire et le temps qui pourra être accordé pour la préparation de ces derniers.

Il est normal que le processus soit complexe au départ. C'est pourquoi il existe de nombreuses applications ou sites web qui proposent quelque planification de repas. Les diététistes du Canada ont d'ailleurs mis en place une application nommée *Cuisinidées*. Celle-ci propose des repas selon votre régime (par exemple végétarien, sans produits laitiers, bon marché...) et prépare une liste d'ingrédients pour vous. Vous pouvez aussi modifier certains repas selon vos préférences alimentaires.

Par ailleurs, malgré toute notre bonne volonté, il est impossible de planifier le tout parfaitement, car il peut arriver des imprévus. Si vous avez trop de restants, n'hésitez pas à les congeler plutôt que de

les jeter directement à la poubelle. Bananes noires, croûtes de pain non mangées, restant de poisson, fromages... beaucoup d'aliments se congèlent très bien. En cas de doute, vérifiez les méthodes de préparation à réaliser avant de congeler l'aliment en question.

Quoi congeler et comment congeler ?

En cas de doute, vous pouvez consulter des ressources pratiques comme les suivantes :

Guide 101 sur la congélation de Ricardo :
<https://www.ricardocuisine.com/congelation>

Découvrez les aliments (article rédigé et révisé par des nutritionnistes) :
<https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Salubrite-alimentaire/L'abc-de-la-congelation-des-aliments.aspx>

La viande... c'est pour les riches ?

C'est bien connu, la viande occupe une partie importante de notre facture d'épicerie, soit jusqu'à 25% (2). De la même façon, la viande remplit souvent une bonne proportion de notre assiette, trop grande même puisque nous avons le réflexe d'en faire l'élément central du repas. Ainsi, il serait intéressant de choisir en premier les légumes qui composeront le repas et considérer la viande comme un accompagnement. Commencer par remplir l'assiette de légumes peut aider à manger des portions plus raisonnables de viande tout en économisant. Donc, avec la même quantité, vous pourrez servir plus de repas. Ensuite, pour trouver les viandes les moins chères, il est préférable de choisir

celles qui sont non assaisonnées et non parées (par exemple, les poitrines de poulet avec os) qui seront plus économiques. Une autre super option peut être d'utiliser certaines applications telles que Foodhero (pour IGA et Metro) ou Flashfood (pour Maxi et Provigo). Ces dernières proposent des aliments qui, s'approchant de leur date de péremption, ont été congelés par l'épicerie. De cette façon, vous pourrez trouver de la viande parfois jusqu'à 50% de rabais (3).

Par ailleurs, consommer de façon plus régulière des aliments protéinés d'origine végétale (légumineuses, tofu, protéine végétale texturée...), qui en plus de contenir des fibres et d'être pauvres en gras sont beaucoup plus abordables, est une autre très bonne manière d'économiser sur sa facture d'épicerie.

N'oubliez pas les fruits et légumes !

Les fruits et légumes représentent généralement un autre pourcentage important de la facture d'épicerie. Il est vrai que hors saison certains fruits peuvent rapidement devenir très chers. Ce problème peut toutefois être contourné en achetant des fruits et légumes congelés ou en conserve qui sont tout aussi bons nutritionnellement. Pour les conserves, il importe toutefois de garder l'œil ouvert et de choisir des fruits dans l'eau et non dans le sirop ainsi que des produits sans sucre ou sel ajoutés.

Un autre bon moyen d'économiser est de manger les fruits selon leur période de récolte. Avec tous ces trucs, il est tout à fait possible de remplir son panier de fruits et légumes à prix modiques. Toujours pas convaincus ? Le Mouvement J'aime les fruits et légumes s'est amusé à calculer la quantité de fruits et légumes qu'il est possible de se procurer pour

Références

(1) Allard, S. (2019, 11 décembre). Comment économiser sur notre panier d'épicerie ? [vidéo]. Radio-Canada. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1426802/facture-epicerie-baisse-trucs-achats-questionnaire>

(2) Blais, C. (s.d.). Économiser au rayon des viandes. Ricardo. <https://www.ricardocuisine.com/chroniques/chimie-alimentaire/459-economiser-au-rayon-des-viandes>

(3) Ouimet, M-N. (2020, 3 février). 6 applications pour réduire le gaspillage alimentaire et économiser à l'épicerie. Fraîchement pressé. <https://www.fraichementpresse.ca/cuisine/inspiration/applications-reduire-gaspillage-alimentaire-1.10529940>



Crédit photo : kaboompics - Pexels

« Commencer par remplir l'assiette de légumes peut aider à manger des portions plus raisonnables de viande tout en économisant. »

le même prix que d'autres aliments sur les tablettes d'épicerie. Ainsi, pour le prix de 6 «pizzas pochettes» on peut obtenir 6 oranges Navel, 3 pommes, 1 sac de 454 g de chou râpé et 3 lb de carottes (photo disponible à la page suivante). Vous pouvez trouver plusieurs autres comparatifs de la sorte sur le site de l'organisme :

<https://www.jaimefruitsetlegumes.ca/fr/le-mouvement/a-propos-du-mouvement/>

Bref, il existe plusieurs trucs pour réduire notre facture d'épicerie. Soyez curieux, faites des recherches sur Internet. De nombreux nutritionnistes proposent même leurs astuces sur leur blogue! Ensuite, essayez-en plusieurs jusqu'à trouver ceux qui fonctionnent le mieux pour vous. Finalement, soyez patients et notez chaque petite économie. Chaque cent compte !

\$6,99



\$6,99

Prix relevés en épicerie, février 2019

Quelques exemples de comparatif de la quantité de fruits et légumes qu'il est possible de se procurer pour le même prix que d'autres aliments sur les tablettes d'épicerie réalisé par l'organisme ***J'aime les fruits et légumes.***

91 portions de fruits et légumes

1 sac de 4 poivrons de couleurs



360 g de chocolat au lait



9,99\$



2 poires



9,99\$

Prix relevés en circulaire le 2 octobre 2019

Vous pouvez retrouver d'autres exemples sur: <https://www.jaimefruitsetlegumes.ca/fr/le-mouvement/a-propos-du-mouvement/>

HUMMUS CRÉMEUX

AU CUMIN ET POIVRE DE CAYENNE

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



Crédit photo : Sarah-Maude Abran

Temps de préparation: 25 minutes

Rendement : 500 mL (2 tasses) de humus

Ingrédients

540 mL (1 boîte de conserve) Pois chiches sans sel,
rincés et égouttés

625 mL (2 ½ tasses) Eau

2 mL (½ c. à thé) Bicarbonate de soude

85 mL (1/3 tasse) Tahini

1 Jus de citron (environ 45 mL)

2 Gousses d'ail hachées

10 mL (2 c. à thé) Cumin

2 mL (½ c. à thé)

Sel moulu

2 mL (½ c. à thé)

Poivre de cayenne

Présentation

10 mL (2 c. à thé)

Huile d'olive extra vierge

2 mL (½ c. à thé)

Piments broyés

La cuisson avec le bicarbonate de soude rend la texture du hummus davantage crémeuse. Il est aussi possible de réaliser la recette avec un pied mélangeur dans un grand bol.

Préparation

1. Dans un chaudron moyen, à feu doux, ajouter les pois chiches, 2 tasses d'eau et le bicarbonate de soude. L'eau doit recouvrir les pois chiches. Laisser cuire 15 minutes à découvert.
2. Égoutter les pois chiches.
3. Dans un robot-mélangeur, ajouter le tahini, le reste de l'eau, les pois chiches égouttés, le jus de citron, l'ail et les épices. Broyer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Rectifier l'assaisonnement au goût.

Présentation

4. Transvider le hummus dans un bol de présentation et ajouter l'huile d'olive ainsi que les piments broyés.

 Le hummus se conserve environ 7 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Recette inspirée de : Ricardo. (2019, 4 mars). Houmous. Ricardocuisine. <https://www.ricardocuisine.com/recettes/2009-houmous> et Ferland, A. [@sciencefourchette]. (2020, 15 novembre). TRUC ULTIME POUR UN HUMMUS ULTRA CRÉMEUX À PARTIR D'UNE CONSERVE DE POIS CHICHES. / J'ai toujours trouvé qu'un [Vidéo]. Instagram. <https://www.instagram.com/p/CHnZlj5nvt8/?hl=fr>

Nouvelles année: lueur d'espoir

Janvier 2021

Responsable: Amélie Lachance

Révision: Mélina Côté Dt.P., Stéphanie Harrison Dt.P. M.Sc., Didier Brassard
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!