



# S'AIMER SOI-MÊME... JUSQUE DANS NOTRE ASSIETTE!

Bulletin du BEN - Février 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 évènements 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 Buzz autour des boîtes-repas
- 10 Chronique Autour du monde
- 14 Bortsch



Crédit photo: Jessica Lewis - Pexels

- Lumière sur les pâtes alimentaires! 16
- Salade de pâtes aux pois chiches 19
- Chronique J'ai toujours voulu savoir... 20
- Carrés aux fraises et aux deux chocolats 25

# MOT DE LA RESPONSABLE AUX PUBLICATIONS



---

Déjà un mois de complété dans cette nouvelle année, nous arrivons aux magnifiques journées d'hiver du mois de février. Qui dit février dit Saint-Valentin, ce moment où on prend le temps de démontrer notre amour à notre douce moitié, à nos amis et à nos proches. Cependant, il me semble qu'il manque un élément dans cette liste... nous-mêmes! Avec la situation actuelle, nous prenons de plus en plus conscience de l'importance de prendre soin de soi avant tout. Bien évidemment, une alimentation équilibrée, composée d'aliments frais, colorés et savoureux peut contribuer à ce sentiment de bien-être. Surtout, on n'oublie pas les petits plaisirs gourmands!

Une des belles façons de témoigner d'un peu d'affection envers soi est sans contredit de cuisiner ses plats. Mais, entre le travail, la famille, le sport et tous les autres loisirs, ça peut devenir une tâche assez complexe pour plusieurs. La nouvelle tendance des boîtes de repas prêts à cuisiner est-elle une alternative intéressante ? Un membre du BEN les a testées pour vous. Rendez-vous à la page 5 du bulletin pour lire ses conclusions.

Également, pour plusieurs, une méthode toute simple de prendre soin de soi est de manger un bon plat réconfortant. Pour ce faire, rien de mieux qu'une bonne assiette de pâtes! Le choix de différentes pâtes alimentaires dans l'allée est tout simplement IMPRESSIONNANT. On vous présente donc un court article pour vous permettre de vous y retrouver un peu et peut-être être en mesure de faire des choix plus futés.

Par ailleurs, nous poursuivons notre voyage autour du monde, cette fois-ci avec une escale dans un pays nordique : la Russie. Pour se réchauffer, essayer la recette russe de Bortsh, une soupe avec une couleur tout à fait appropriée à l'occasion de la Saint-Valentin.

Quant à la chronique *J'ai toujours voulu savoir*, celle-ci répond à des interrogations que plusieurs sportifs ont à propos de la prise de suppléments pour améliorer un peu plus leur performance. Finalement, parcourez le bulletin jusqu'aux dernières pages pour découvrir une recette parfaite de Saint-Valentin alliant chocolat, fraises et encore plus de chocolat. À tous ceux avec la dent sucrée, vous ne serez pas déçus!

Bonne lecture!

*Amélie Lachance*

Amélie Lachance  
VP aux publications

# BUZZ AUTOUR DES BOÎTES REPAS

Du genre « COOK IT, GOOD FOOD, ETC. »

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

*Depuis quelque temps, la publicité autour des boîtes de repas pré-préparées a grimpé en flèches. On voit surtout l'engouement pour ces produits sur les réseaux sociaux, notamment sur la plateforme Instagram. En effet, plusieurs personnalités, publiques ou non, en font la promotion dans leur « story » Instagram ou en ont déjà fait. Toutefois, vous êtes-vous déjà demandé si ces produits en valaient réellement la peine ? Ou si ceux-ci seraient un bon choix pour vous, sans jamais oser en commander ? Durant les deux dernières semaines, j'ai fait le test pour vous et j'ai commandé deux boîtes repas de la compagnie Good Food. Dans cet article, je vous ferai découvrir un petit peu plus le mode de fonctionnement de ces alternatives pour les repas, et mon opinion sur le sujet en tant que future nutritionniste.*



Crédit photo : icons8-team - Unsplash

## Le système Good Food

Tout d'abord, l'aspect pratique et simple du système est, selon moi, un atout pour les personnes qui ont peu de temps devant eux pour cuisiner les repas ou même pour ceux qui n'ont pas le temps de se rendre à l'épicerie pour faire leurs courses. En fait, le principe est bien simple: vous devez vous inscrire sur le site web, rentrer votre adresse courriel et choisir le type de plan qui vous convient.

Le plan consiste à établir si vous désirez : 1) choisir un mode classique, rapido, végétarien, familial ou bien nutri15 (diète faible en glucides simples), 2) prendre deux, trois ou quatre recettes par semaine, mais également si vous désirez deux ou quatre portions par repas, 3) et finalement, choisir le jour de livraison qui vous convient (celle-ci est possible pour chaque jour de la semaine ainsi que pour les deux jours de la fin de semaine).

Lorsque vous êtes inscrit et que vous avez déterminé le plan qui vous correspond, vous avez la possibilité de choisir vos recettes dans une liste avec plusieurs options proposées par Good Food. J'ai été moi-même étonnée par la variété offerte chaque semaine. Quand tout cela est complété, vous êtes fin prêt à recevoir votre commande.

## La livraison, comment ça se passe ?

Il est clair que, lorsqu'on commande des produits alimentaires, on souhaite une qualité et une innocuité impeccable. Vous vous êtes peut-être déjà demandé comment ces compagnies de boîtes repas fonctionnaient pour garder une fraîcheur, une innocuité et une qualité similaire aux produits que l'on retrouve aux supermarchés même si cela est livré dans des boîtes de carton. Et bien, lorsque vous ouvrez la boîte, celle-ci est recouverte d'un matériau isolant en plus de contenir un bloc de glace relativement gros qui permet de garder vos produits frais durant 24 à 48h. Cela permet, en effet, de garder une température optimale durant le transport, mais également lorsque la livraison est effectuée pendant votre absence et que la boîte doit séjourner longtemps au bas de votre porte. Si vous habitez dans un complexe d'appartement, il est également possible de laisser des instructions au livreur selon vos besoins.



Crédit photo : Magalie-Jade Fortin

Sacs recyclables contenant chacun une recette



Crédit photo : Magalie-Jade Fortin

## Qualité des produits

Qu'en est-il des produits alimentaires en tant que tels maintenant ? En fait, lorsque vous recevez votre boîte, chaque recette est emballée dans un sac recyclable où on trouve tous les ingrédients requis. Certains ingrédients à l'intérieur de chacun de ces sacs peuvent également être contenus dans de plus petits sacs recyclables. Les produits sont très frais et visuellement attrayants. De plus, la date limite de consommation est mentionnée sur la majorité des produits pour que vous puissiez consommer ceux-ci dans un délai de fraîcheur adéquat.

## Qualité nutritionnelle

En ce qui a trait aux produits spécifiques de Good Food, j'ai été très étonnée par la présence d'une variété imposante dans la majorité des groupes importants en nutrition, soit les fruits & légumes, les grains entiers et les sources de protéines. En effet, dans chacune des recettes proposées chaque semaine, on retrouve une multitude de légumes ou de fruits incorporés aux repas, mais également en quantité appréciable. La portion attribuée à ce groupe correspond souvent à la moitié d'une assiette environ, et même plus quelques fois, ce qui est notamment recommandé par le Guide alimentaire canadien 2019. Pour ce qui est des grains entiers, je considère que Good Food fait preuve d'une grande diversité au niveau des grains en général. Plusieurs types de produits céréaliers s'y retrouvent et surtout de manière très diversifiée. En effet, la plupart des repas en incluent un type, en passant soit par l'orzo, les différents types de riz (jasmin, basmati, etc.), les pains naans, les pitas et les pains plats, les pâtes sous plusieurs formes (comme des tagliatelles, des cavatellis, des spaghettinis, etc.), les tortillas, les vermicelles et bien d'autres. Il est aussi intéressant de voir qu'il y a plusieurs plats qui incluent des grains entiers comme le boulgour ou le quinoa. En fin de compte, il est possible de voir que la majorité des repas proposés par Good Food contiennent une bonne proportion de produits céréaliers et que chaque semaine on y retrouve facilement de deux à trois repas dans le menu proposé qui comprennent des grains entiers. En outre, on remarque surtout que les légumes ainsi que les fruits sont mis en valeur dans chaque repas et que ceux-ci prédominent à l'intérieur de l'assiette, comme mentionné un peu plus haut. C'est le cas notamment du plan "Nutri15" qui serait un bon moyen, selon la nutritionniste de Good Food Olivia Menzies, de réduire les glucides simples tout en valorisant un régime riche en légumes et en glucides complexes en remplaçant certains des produits céréaliers raffinés par des alternatives à base de légumes (ex. riz de brocoli) ou en y ajoutant un grain entier.

En effet, selon Menzies : « Nutri15 est excellent pour tous ceux qui cherchent à augmenter leur consommation de légumes et à réduire les sucres simples comme le riz blanc, le pain blanc et les pâtes blanches. Le plan remplace les glucides traditionnels par des salades et des légumes, du riz, des nouilles faites de légumes ou des grains non raffinés comme le quinoa. » (1). Finalement, en ce qui a trait aux sources de protéines, ce sont généralement des protéines de sources animales qui composent les repas. Par contre, même s'il y a un menu végétarien disponible, peu de recettes (que j'ai pu découvrir durant mes deux semaines d'essai) contenaient des légumineuses, des noix, du tofu ou du tempeh. En feuilletant les menus proposés pour les semaines suivantes, j'ai également pu confirmer qu'il n'y avait seulement que trois repas entièrement végétariens proposés sur une trentaine de repas dans chaque catégorie chaque semaine.

Il y a effectivement quelques options intéressantes qui s'offrent à vous si vous êtes végétarien, mais la majorité des plats proposés contiennent des sources de protéines animales. Toutefois, il est à noter que les sources de protéines animales sont très diversifiées et que parfois, certains repas sont composés à partir des deux types de protéines (animales et végétales). Donc si vous avez une diète végétarienne, il est possible que vous manquiez de diversité par rapport aux choix proposés, ou que vous n'avez simplement pas suffisamment de choix de repas végétariens par rapport au nombre de repas choisi dans votre plan (deux, trois ou quatre).

## Et les ingrédients eux ?

Lorsque vous recevez vos recettes, chacune est préalablement emballée dans un sac, comme je l'ai mentionné un peu plus tôt. Sur chacun de ceux-ci se trouvent la liste des ingrédients et une table de valeur nutritive. Lorsqu'on consulte cette liste, on réalise que la majorité des ingrédients sont frais, non transformés, connus et qu'il y a très peu d'agents de conservation ou d'additifs, ce qui est un bon point.

## Étiquettes des valeurs nutritives des recettes commandées dans le cadre de cet article

Pour ce qui est de la valeur nutritive, cela dépend vraiment du type de repas que vous choisissez. Je vous laisse ici quelques exemples des listes d'ingrédients et certaines tables de valeurs nutritives des recettes que j'ai moi-même commandées durant ces deux dernières semaines.

### Avantages / inconvénients ?

Pour ce qui est des avantages de ce système, je crois que cela peut vous apporter un vent de fraîcheur si vous êtes en panne d'inspiration pour la confection des repas. Cela peut également être intéressant si vous avez des enfants puisque les repas sont faciles à préparer et sont déjà bien expliqués sur des cartons « recettes ». Cela peut donc consister en une belle activité familiale. Le fait que ce soit directement livré à votre porte est également très intéressant si vous êtes une personne qui manque de temps au quotidien.

Tofu tandoori	
Valeur nutritive	
Par portion (608 g)	
<b>Calories 920</b>	<b>%VQ</b>
<b>Lipides 49 g</b>	<b>65 %</b>
Saturés 9 g	
+ Trans 0.3 g	<b>47 %</b>
<b>Glucides 97 g</b>	
Fibres 13 g	<b>46 %</b>
Sucres 15 g	<b>15 %</b>
<b>Protéines 32 g</b>	
<b>Cholestérol 25 mg</b>	
<b>Sodium 570 mg</b>	<b>25 %</b>
Potassium 1250 mg	<b>27 %</b>
Calcium 600 mg	<b>46 %</b>
Fer 7,5 mg	<b>42 %</b>
* 5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup	

Poulet BBQ fumé et glacé sur couscous perlé	
Valeur nutritive	
Par portion (586 g)	
<b>Calories 840</b>	<b>%VQ</b>
<b>Lipides 23 g</b>	<b>31 %</b>
Saturés 4 g	
+ Trans 0 g	<b>20 %</b>
<b>Glucides 106 g</b>	
Fibres 12 g	<b>43 %</b>
Sucres 21 g	<b>21 %</b>
<b>Protéines 56 g</b>	
<b>Cholestérol 160 mg</b>	
<b>Sodium 1400 mg</b>	<b>61 %</b>
Potassium 1550 mg	<b>33 %</b>
Calcium 300 mg	<b>23 %</b>
Fer 6,5 mg	<b>36 %</b>
* 5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup	

### Liste d'ingrédients Tofu et brocolis façon tandoori avec raisins secs Sultana aux épices

**Ingrédients :** Tofu (eau, soya, chlorure de magnésium et/ou chlorure de calcium) – Brocoli – Riz basmati – Épinards – Mayonnaise (huile de canola, œuf entier liquide, eau, vinaigre, jaune d'œuf liquide, sel de mer, sucre, jus de citron concentré, arôme artificiel, épices EDTA de calcium disodique) – Raisins secs (raisins secs, huile végétale, sulfites) – Concentré de tamarin (extrait de tamarin) – Coriandre – Mélange d'épices (purée d'ail, sel de mer, paprika, purée de gingembre, poudre de chili, flocons de menthe, curcuma, poivre noir, cannelle, anis étoilé, fenouil, coriandre, cumin)

**Contient :** Œufs, Lait, Soya, Sulfites

Si vous êtes ce type de personne et que vous allez souvent au restaurant, ces boîtes repas pourrait peut-être vous apporter une meilleure qualité nutritionnelle à un prix inférieur par portion contrairement au prix d'un repas vendu en restaurant. Il est à noter que le temps passé à cuisiner est relativement court et les manipulations sont simples. Cela pourrait donc vous apprendre un ou deux trucs utiles en cuisine qui pourraient vous servir toute votre vie. D'un autre côté, je considère que le prix par portion est légèrement plus élevé avec Good Food contrairement à si vous faisiez votre propre épicerie.

Par exemple, pour 4 repas contenant chacun 2 portions, le coût s'élevait à 82,72 \$, ce qui revient à 10,34\$ par portion.

En outre, il faut garder à l'esprit que les recettes que j'ai testées durant ces deux semaines avaient généralement une teneur plus élevée en sucres, en lipides et en sodium en comparaison à des recettes que j'effectuerais moi-même à la maison. Par contre, il est à noter que les ingrédients, comme mentionnés plus haut, sont des aliments peu transformés et que la majorité des lipides, des sucres et du sodium proviennent principalement des sauces et des assaisonnements inclus dans le panier-repas. Évidemment, le choix vous revient: il y a des avantages et des inconvénients par rapport à ce service. Cependant, selon moi, Good Food, ou tout autre type de panier-repas dans ce genre peut être une bonne alternative si vous le désirez.



Il est à noter que lorsque vous commandez vos repas, vous avez la possibilité de garder les fiches explicatives des recettes afin de les refaire si vous le désirez, mais vous avez également la possibilité de consulter ces fiches directement sur le site de Good Food. Cela vous offre donc une ressource supplémentaire pour des idées repas, et ce gratuitement.

Finalement, le fait que la grande majorité des contenants et des sacs peuvent être recyclés amène une dimension environnementale importante au système Good Food puisque ce n'est pas nécessairement toujours le cas des produits que l'on retrouve en supermarché. Le gaspillage alimentaire est également réduit d'une certaine façon puisque les quantités sont choisies par le client lui-même et celles-ci sont très représentatives. En effet, celles-ci sont calculées à partir du plan repas que vous choisissiez, soit deux ou quatre portions par repas, et de façon à ce que le client utilise tous les ingrédients sans exception (ex. si vous avez besoin d'une gousse d'ail pour la recette, il n'y aura qu'une seule gousse dans votre sac recette).

Pour terminer, si vous désirez seulement tester des recettes comme je l'ai fait ou bien vous désirez seulement commander quelquefois de temps à autre, il faut savoir que vous devez sauter les semaines où vous ne voulez pas en recevoir, car autrement, Good Food sélectionnera automatiquement des mets selon vos préférences et votre plan et ceux-ci seront directement livrés lors de votre jour de livraison préalablement établi. Il vous est également possible de vous désabonner en contactant par courriel la compagnie directement si vous ne souhaitez plus faire part de l'organisation.

*\*\*\*À noter que mon expérience se résume seulement avec la compagnie Good Food et que celle-ci s'est déroulée sur deux semaines. J'ai donc testé huit repas produits par la compagnie afin d'en produire une analyse approfondie pour vous.*



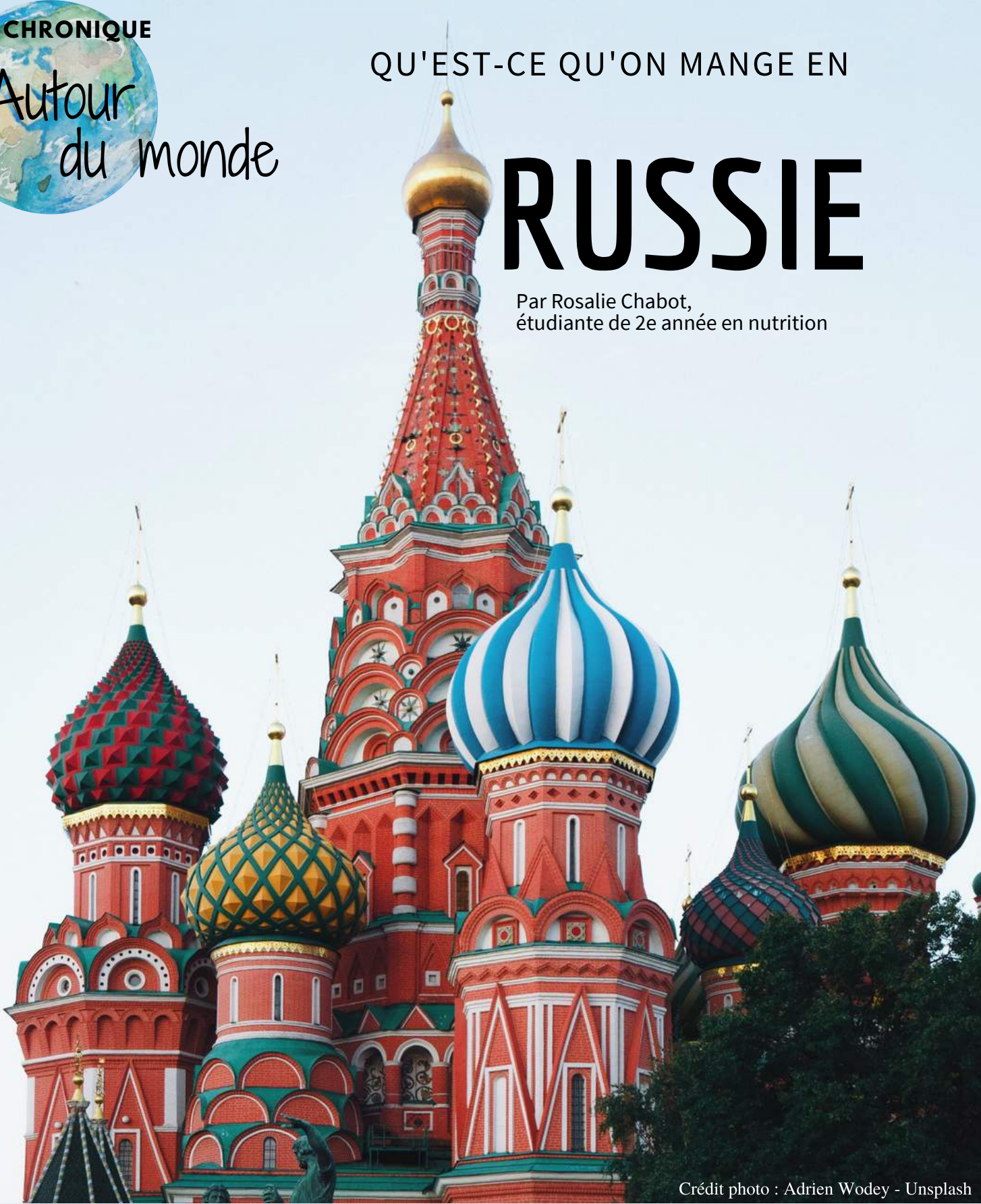
Crédit photo : Ella Olsson - Pixels

## Références

(1) Marché Good Food. (14 Janvier 2021). Choisir Nutri15 en 2020. <https://blog.makegoodfood.ca/choisir-nutri15-en-2020/?lang=fr>

# RUSSIE

Par Rosalie Chabot,  
étudiante de 2e année en nutrition



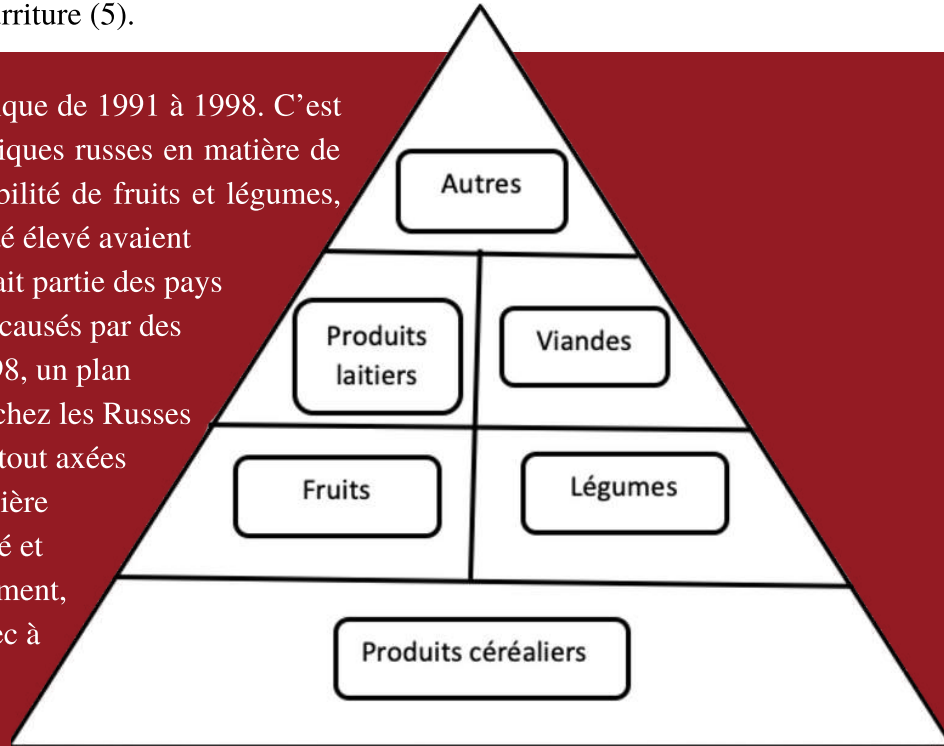
Crédit photo : Adrien Wodey - Unsplash

**La Russie est le plus grand pays du monde. Ce pays, tel que nous le connaissons aujourd'hui, est apparu seulement en 1991 après la chute de l'Union soviétique. Ces changements politiques ont causé de nombreuses modifications dans le mode de vie des Russes. Les prochaines lignes vous permettront de mieux comprendre l'influence de celles-ci dans leur assiette. Vous découvrirez qu'il y a plus que de la vodka en Russie!**

# INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE

À l'ère soviétique, le secteur alimentaire était prospère. La production permettait de combler les besoins de la population en viande et en produits laitiers. Les prix étaient aussi abordables. La chute de l'Union soviétique a fait chuter avec elle l'agriculture et les revenus des Russes. Pendant ce temps, le prix de la nourriture augmentait. Les citoyens ont alors changé leurs habitudes de vie afin de respecter leur budget. Ils consommaient moins de viandes, qui étaient plus dispendieuses, et davantage de produits céréaliers, qui étaient abordables. Ils se sont également mis à cultiver dans leur cour une partie de la nourriture (5).

La Russie est alors tombée en crise économique de 1991 à 1998. C'est à la suite de celle-ci que les premières politiques russes en matière de nutrition ont été écrites. Une faible disponibilité de fruits et légumes, de l'hypercholestérolémie et un taux d'obésité élevé avaient été constatés. À cette époque, la Russie faisait partie des pays de l'Europe ayant le plus haut taux de décès causés par des maladies cardiovasculaires (9). Ainsi, en 1998, un plan d'action a été écrit afin d'améliorer la santé chez les Russes pour 2005. Ces recommandations étaient surtout axées sur une bonne alimentation, la pratique régulière d'activité physique, la prévention de l'obésité et de l'insécurité alimentaire (5). Dans ce document, une pyramide alimentaire est représentée avec à l'intérieur 6 groupes alimentaires, soit les produits céréaliers, les fruits, les légumes, les produits laitiers, les viandes et les autres aliments, incluant les gras et les sucreries (9).



Schématisation de la pyramide alimentaire russe selon les recommandations élaborées en 1998.

Aujourd'hui, des politiques ont été mises en place afin d'assurer une certaine sécurité alimentaire au pays. En 2010, une doctrine a été signée par le président russe visant à assurer l'indépendance de la production alimentaire. Elle fixe une production agricole minimale dans le pays pour certains aliments, notamment les céréales, les pommes de terre, le lait et les produits carnés (5). Par exemple, elle vise à produire 95% des céréales et des pommes de terre nécessaires à la nation (8).

# L'AGRICULTURE

La Russie étant un pays nordique où les périodes de culture sont courtes, l'agriculture n'y est pas très favorable. Toutefois, le secteur agricole et forestier a permis d'employer en moyenne dans les 30 dernières années, 10% de la population. Dans les dernières années, ce taux a chuté de moitié (12). La Russie utilise 13% des 17 millions de km<sup>2</sup> de son territoire pour l'agriculture (8).



Crédit photo : Stroganova - Pixabay

Les principaux aliments cultivés sont les grains, notamment le blé et l'orge, les légumes racines et les choux. La Russie prend une grande place dans le marché céréalier. En effet, le pays était classé au cinquième rang mondial des exportateurs en 2017-2018. Il est notamment le quatrième producteur mondial de blé. La production de volailles et d'œufs fait également partie du secteur agroalimentaire de ce pays. Il en est le 5e producteur mondial (6). Les grains et les légumes sont notamment des aliments très présents dans l'assiette russe.

## UNE JOURNÉE DANS L'ASSIETTE D'UN RUSSE

Une journée typique commence avec un déjeuner et un café. Le déjeuner contient beaucoup de produits céréaliers. Un des mets qu'on retrouve sur la table le matin est une bouillie de sarrasin, couramment appelée *kasha* (4). Il s'agit de graines de sarrasin grillées ajoutées à du lait, le tout ayant une certaine ressemblance avec le gruau (2). Le déjeuner comprend également du pain. Cet aliment est un incontournable pour les déjeuners et dîners. Le matin, il est accompagné de jambon, d'œuf ou de fromage à la crème fraîche.

Le dîner se prend normalement vers 14h et comporte 3 services. Le premier service est une soupe. Un dîner russe n'est certainement pas complet sans celle-ci. Deux des soupes préférées sont le *bortsch*, un potage fait à base de betteraves, et le *Chtchi*, une soupe préparée à partir de choux. Le deuxième service est le repas principal. Habituellement, celui-ci est composé d'une viande ou d'un poisson rôti accompagné de pommes de terre ou encore de pain. Le hareng fait partie des mets traditionnels dû à sa pêche importante dans les lacs et rivières russes. Malgré son goût marqué, les techniques de salaison permettent à ce poisson d'être apprécié par les Russes (11). Pour le troisième service, il s'agit d'un breuvage chaud, le thé *chai* (4).

Le souper débute avec des hors-d'œuvre appelés *zakuski* et comprend aussi du pain noir, des légumes marinés et des salades. Une des salades traditionnelles, la *salade Olivier*, est à base de pommes de terre, d'œufs, de légumes et de mayonnaise comme vinaigrette. Les repas principaux ressemblent à ceux du dîner, suivis aussi d'un breuvage chaud et d'un dessert (4). Parmi les desserts traditionnels, il y a le gâteau au lait concentré bouilli. Il s'agit d'un dessert abordable où une conserve de lait concentré est bouillie de 3 à 4 heures donnant au lait une saveur caramélisée (11).



Crédit photo : Pixabay

### **Le pain: un incontournable de l'assiette des Russes!**

## VODKA ET KVAS

La Russie est bien connue pour sa vodka. Cet alcool provenait autrefois de la distillation du vin de pain, une boisson faite à partir de la fermentation de pain de seigle. Une deuxième distillation de ce vin infusé avec des fruits et des herbes a mené à une boisson qu'on surnommait vodka. Toutefois, la vodka telle que nous la connaissons aujourd'hui n'est apparue dans ce pays qu'en 1936 (7). Cet alcool contient de l'alcool éthylique provenant de la fermentation de produits agricoles comme le blé et les pommes de terre et diluée par la suite (3). La vodka est l'alcool le plus répandu dans le pays. En effet, la consommation moyenne de vodka par année pour un Russe est de 15 litres! (1)

Le «Kvas» est la plus ancienne boisson alcoolisée consommée en Russie. Les premiers écrits de ce breuvage datent de 989. Cette boisson était très appréciée des Russes pour ses prétendues vertus. Les paysans croyaient qu'elle diminuait la fatigue, leur donnait de la force et les aidait à combattre certaines maladies. Ainsi, ils apportaient un petit verre de Kvas lors des journées de travail difficiles. La recette traditionnelle consiste à faire fermenter du pain de seigle avec du sucre et de la levure. Des baies ou des fruits séchés y sont aussi parfois ajoutés pour l'aromatiser. De nos jours, le Kvas est vendu en canettes et une édition sans alcool est disponible sur le marché (10).



Crédit photo : Pavlofox - Pixabay

## Références

- (1) CAA. (NA). Russie. [HTML]. Récupéré de <https://voyage.caaquebec.com/fr/destinations/asia-et-moyen-orient/russie/>
- (2) Cazorla, C. (2016). Tout savoir sur le kasha, la graine de sarrasin grillée déjà star. [HTML]. Récupéré de <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/gha.v8.27537>.
- (3) Esprit dégustation. (NA) Vodka. [HTML]. Récupéré de <https://www.esprit-degustation.fr/types-spiritueux/vodka/>
- (4) Kerns, M. (2019). Food & Diet in Russia. [HTML]. Récupéré de <https://www.livestrong.com/article/374239-food-diet-in-russia/>.
- (5) Lunze, K., Idrisov, B., Gnatienco, N., Migliorini, L. et Yurasova, E. (2015). Food security and nutrition in the Russian Federation – a health policy analysis. [HTML]. Récupéré de <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/gha.v8.27537>.
- (6) Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation. (2018). Russie. [HTML]. Récupéré de <https://agriculture.gouv.fr/russie>.
- (7) Obrazovka, M. (2015). Les boissons alcoolisées les plus populaires de l'ancienne Russie. [HTML]. Récupéré de [https://fr.rbth.com/2015/07/21/les-boissons-alcoolisees-les-plus-populaires-de-lancienne-russie\\_301117](https://fr.rbth.com/2015/07/21/les-boissons-alcoolisees-les-plus-populaires-de-lancienne-russie_301117).
- (8) Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). (2016). Fédération de Russie [HTML]. Récupéré de <http://www.fao.org/countryprofiles/index/fr/?iso3=RUS>.
- (9) Organisation Mondiale de la Santé (OMS). (2000). Healthy nutrition: Plan of Action to Develop Regional Programmes in the Russian Federation. [pdf]. Récupéré de [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0020/150158/E73401.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0020/150158/E73401.pdf).
- (10) Saveur Lointaine. (2019). Le Kvas, квас, boisson traditionnelle russe. [HTML]. Récupéré de <http://saveur-lointaine.com/le-kvas-%d0%ba%d0%b2%d0%b0%d1%81-boisson-traditionnelle-russe/>.
- (11) Shilovskaia, A. (2019). Habitudes et préférences alimentaires des Russes. [HTML]. Récupéré de <https://meetrussia.online/fr/habitudes-et-preferences-alimentaires-des-russes/>.
- (12) Université de Sherbrooke (UdeS). (2019). Russie - Emploi dans le secteur de l'agriculture (% de l'emploi total). [HTML]. Récupéré de <https://perspective.usherbrooke.ca/bilan/servlet/BMTendanceStatPays?langue=fr&codePays=RUS&codeTheme=8&codeStat=SL.AGR.EMPL.ZS>.

# Bortsch

Par Rosalie Chabot,  
étudiante de 2e année en nutrition

Préparation : 45 minutes    Rendement : 6 portions

Cuisson : aucune

## INGRÉDIENTS

30 mL (2 c. à soupe)	Huile de canola
2 petits	Oignons jaunes, hachés
2 gousses	Ail, émincé
1 branche	Céleri, coupé en cubes
190 ml (1/2 tasse)	Chou blanc, émincé
750 ml (3 tasses)	Bouillon de bœuf
30 ml (2 c. à soupe)	Jus de citron
2 ml (1/2 c. à thé)	Sel
2 ml (1/2 c. à thé)	Poivre
2 boîtes de 398 ml	Betteraves rouges, égouttées, coupées en cubes
7 ml (1/2 c. à soupe)	Aneth frais, haché
65 ml (1/4 tasse)	Yogourt grec nature 0% m.g



Crédit photo : Rosalie Chabot

## PRÉPARATION

1. Dans une grosse casserole, chauffer l'huile et faire suer l'ail et les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
2. Ajouter le céleri et le chou blanc.
3. Verser le bouillon de bœuf et le jus de citron dans la casserole.
4. Saler et poivrer.
5. À feu doux, faire mijoter pendant 10 minutes.
6. Ajouter les betteraves et la moitié de l'aneth (1 c. à soupe) au mélange.
7. À feu doux, faire mijoter pendant 15 minutes.
8. Rectifier les assaisonnements au besoin.
9. Dans un petit bol, mélanger le yogourt grec avec le reste de l'aneth.
10. Servir chaque portion avec 1 cuillère à soupe du mélange de yogourt.

Recette inspirée de : Notre Famille. Bortsch (soupe russe aux betteraves). Repéré à [https://www.notrefamille.com/recettes-cuisine/bortsch-soupe-russe-aux-betteraves\\_12343-r.html](https://www.notrefamille.com/recettes-cuisine/bortsch-soupe-russe-aux-betteraves_12343-r.html)

*À venir!*

# **Mars: Mois de la nutrition**

## **Édition 2021**

AU MENU: CONFÉRENCES, CONCOURS  
PHOTOS ET NOMBREUX PRIX

VISITEZ NOTRE PAGE FACEBOOK OU NOTRE  
PAGE INSTAGRAM POUR PLUS D'INFORMATION ET  
POUR L'HORAIRE COMPLET\*

\*DISPONIBLE À LA FIN DU MOIS DE FÉVRIER

# LUMIÈRE SUR LES PÂTES ALIMENTAIRES!

PAR JULIETTE CAUCHON, ÉTUDIANTE DE 1ÈRE ANNÉE EN NUTRITION

Crédit photo : Markus Winkler - Unsplash

Qu'elles soient sous forme de spaghetti, de rigatoni ou de linguini, les pâtes alimentaires sont un produit très populaire partout à travers le monde notamment en raison de leur faible coût et de leur préparation rapide. Parmi toutes les variétés disponibles, les plus populaires demeurent les pâtes de blé régulières blanches. Cependant, elles sont produites à partir d'une farine obtenue avec un grain raffiné, où les parties les plus riches en fibres et en différents nutriments ont été retirées, ce qui les rend moins intéressantes d'un point de vue nutritionnel. C'est pourquoi il est préférable d'opter pour des pâtes de farine de blé entier. Toutefois, leur texture plus sèche et cassante en bouche plaît moins au consommateur. Plusieurs nouvelles variétés de pâtes ont donc fait leur apparition sur les tablettes dans le but de proposer une alternative semblable au goût et à la texture des pâtes blanches, mais avec de meilleures qualités nutritionnelles: pâtes avec fibres ajoutées, pâtes au légumes, pâtes protéinées, etc. Par contre, avec leurs nombreuses allégations, il peut être facile de se perdre dans tout ce marketing alimentaire. Cet article a donc pour but de mettre en lumière la qualité nutritionnelle des principaux types de pâtes sèches que l'on peut retrouver sur le marché et ainsi vous aider à faire un choix éclairé.

## Pâtes de blé entier

Avec en moyenne 10g de fibres par portion, les pâtes 100% blé entier, comme celles de type «moisson santé» de la marque Catelli, sont sans doute un des meilleurs choix du point de vue nutritionnel. En effet, une portion de ce type de pâtes peut combler jusqu'à la moitié de nos besoins quotidiens en fibres (1). Comme mentionné plus tôt, les pâtes de blé entier sont fabriquées à partir d'une farine de blé entier, c'est-à-dire une farine où toutes les parties du grain sont utilisées pour la fabrication. Pour la confection de la farine blanche, deux parties très importantes du grain sont retirées, soit le germe et le son. C'est dans ces deux parties du grain que l'on retrouve le plus de fibres. La farine de blé entier, de son côté, est fabriquée avec le grain dans toute son intégralité, germe et son inclus. C'est donc pourquoi le Guide alimentaire canadien nous recommande de prioriser les produits de grains entiers dans notre alimentation telle que les pâtes de blé entier.

\*Pour faire le meilleur choix de pâtes ou même de pain à l'épicerie, consulter la liste d'ingrédients et opter pour une liste courte et qui contient le mot entier!





## Pâtes enrichies en fibres

(de type Smart)

Un autre type de pâtes riches en fibres qu'on peut également repérer sur les tablettes: les pâtes enrichies en fibres de type «Smart» de la compagnie Catelli par exemple. La particularité de ce type de pâte est qu'elles sont en fait des pâtes blanches auxquelles sont ajoutées des fibres lors de la production. Les fibres les plus souvent utilisées dans ce genre de produit sont la fibre de balles d'avoine et de racine de chicorée (inuline). La particularité de ces types de fibre est qu'elles sont tellement travaillées mécaniquement que leurs bienfaits, tels que la diminution du cholestérol sanguin, ne sont presque plus perceptibles (1). En conséquence, même si la quantité de fibres est relativement similaire, les fibres qui se retrouvent naturellement dans les pâtes de blé entier sont de bien meilleure qualité que celles ajoutées lors de la production. Il est donc préférable de privilégier les pâtes de blé entier.



## Pâtes aux légumes

Sur le marché on peut également retrouver des pâtes dites aux légumes. En effet, certaines compagnies font la promotion de leurs produits en affirmant qu'ils contiennent plus de cinq légumes différents par exemple. La plupart des pâtes de ce type sur le marché se retrouvent à être des pâtes blanches régulières auxquelles sont ajoutées des poudres de légumes ou des légumes déshydratés comme du brocoli, du chou frisé ou des carottes. Dans les deux cas, la valeur nutritive de ce type de pâtes est très comparable à celle des pâtes blanches; seule la quantité de fibres est augmentée, mais de peu. Encore une fois ici, il faut donc être vigilant face au marketing alimentaire et bien faire la lecture de la liste des ingrédients et du tableau de la valeur

nutritive: une portion de ce type de pâtes n'est pas équivalente à une véritable portion de légumes dans un repas (1).

### Exemple de valeurs nutritive pour des pâtes aux légumes

Amount / Teneur	% Daily Value / % valeur quotidienne
Calories / Calories	310
Fat / Lipides	1.5 g (2 %)
Saturated / saturés + Trans / trans	0.3 g (2 %)
Cholesterol / Cholestérol	0 mg
Sodium / Sodium	30 mg (1 %)
Potassium / Potassium	200 mg (6 %)
Carbohydrate / Glucides	63 g (21 %)
Fibre / Fibres	5 g (20 %)
Sugars / Sucres	3 g
Protein / Protéines	10 g
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	20 %
Thiamine / Thiamine	20 %
Riboflavin / Riboflavine	15 %
Niacin / Niacine	20 %
Folate / Folate	25 %
Magnesium / Magnésium	20 %

**INGREDIENTS:** DURUM WHEAT SEMOLINA, SPINACH\*, ZUCCHINI\*, BROCCOLI\*, PARSLEY\*, KALE\*, \*DEHYDRATED. MAY CONTAIN EGGS.  
**ALL INGREDIENTS LISTED ARE NOT PRODUCED USING GENETIC ENGINEERING.**  
**INGRÉDIENTS:** SEMOLLE DE BLÉ DUR, ÉPINARDS\*, COURGETTE\*, BROCOLI\*, PERSIL\*, CHOU FRISÉ\*, \*DÉSHYDRATÉ. PEUT CONTENIR DES ŒUFS.  
**LES INGRÉDIENTS ÉNUMÉRÉS NE SONT PAS PRODUITS PAR MANIPULATION GÉNÉTIQUE.**

## Pâtes enrichies avec oméga-3

En ce qui concerne les pâtes enrichies en oméga-3, elles peuvent s'avérer intéressantes au niveau nutritionnel. En effet, avec l'ajout de graines de lin moulues à la production, une portion de ce type de pâte comble environ 30% de la valeur quotidienne recommandée en cet acide gras essentiel (1). Par contre, il est à noter que cette source végétale d'oméga-3 est généralement moins bien absorbée par le corps que les oméga-3 d'origine marine tels que ceux retrouvés dans le saumon par exemple (1).

## Pâtes sans gluten

Avec la popularité grandissante du mouvement sans gluten, une nouvelle sorte de pâte sèche a fait son apparition sur le marché: les pâtes sans gluten. C'est en fait parce qu'elles ne sont pas fabriquées avec la farine de blé que ces pâtes peuvent porter l'allégation sans gluten. En effet, elles sont plutôt fabriquées avec des farines de riz, de quinoa ou de maïs par exemple. Pour en apprendre davantage sur les différentes affections causées par le gluten et pour comprendre où se retrouve le gluten, aller lire ou relire notre bulletin du mois d'octobre!

## Pâtes à haute teneur en protéines (aux légumineuses)

N'étant pas fait à base de blé, ce type de pâtes peut être avantageux pour les personnes ayant une sensibilité au gluten, qui sont atteintes de la maladie coeliaque, ou tout simplement pour ceux qui souhaitent diversifier leur alimentation. De plus, mis à part le fait qu'elles ne contiennent pas de gluten, ce type de pâte est également très intéressant d'un point de vue nutritionnel.

Saviez-vous que le couscous est un type de pâte alimentaire? En fait, le couscous traditionnel est produit à partir de semoule de blé dure, qui peut être entière ou pas: c'est son apparence de céréale qui peut être trompeuse. D'origine marocaine, le couscous fait traditionnellement partie de plusieurs mets du Moyen-Orient.



En effet, puisqu'elles sont fabriquées à partir de farine de différentes légumineuses telles que de pois chiche ou de lentilles, elles peuvent contenir jusqu'à 20 grammes de protéines par portion. Celles-ci peuvent donc être un choix intéressant si on cherche à diminuer notre consommation de viande ou à augmenter notre apport en protéines végétales comme le recommande le nouveau Guide alimentaire canadien.



Crédit photo (pour l'ensemble des produits de pâtes alimentaires): Juliette Cauchon



## Conclusion

Plusieurs types de pâtes peuvent à la fois être nutritives et bonnes au goût. Par exemple, les pâtes de blé entier sont intéressantes par leur haute teneur en fibres tandis que la haute teneur en protéines de celles à base de légumineuses peut être avantageuse pour certains. Cependant, comme le mentionne notre nouveau Guide alimentaire, attention au marketing alimentaire, il peut parfois être trompeur.

## Références

(1) Despins, J. (Journaliste). Gagné, D. (Journaliste). Lescop, K. (Réalisation). Verge, R. (Réalisation). Petit, C-A. (Réalisation). Ledoux, M. (Réalisation-coordination). (2015). Pâtes Santé [reportage]. Dans L'épicerie. Société Radio-Canada. <https://ici.radio-canada.ca/tele/l-epicerie/2015-2016/segments/reportage/3457/pates-ble-entier>

(2) Geoffroy, B. Lambert-Milot, S. LeBlanc, MJ (2013). Optez pour les fibres. *Protégez-vous*, octobre, page 12.

# SALADE DE PÂTES AUX POIS CHICHES

Par Noémie Cousineau,  
étudiante de 1ère année en nutrition

Préparation : 25 min

Cuisson : environ 10 min,  
selon le type de pâtes choisi

Rendement : 4 portions



Crédit photo:  
Noémie Cousineau

## Ingrédients

375mL (1 ½ tasse)	Asperges coupées en petits bâtonnets d'environ 5 cm
500 mL (2 tasses)	Fusillis de blé entier ou toutes autres pâtes courtes de blé entier
540 ml (1 boîte de conserve)	Pois chiches sans sel ajouté, rincé et égoutté
250 mL (1 tasse)	Roquettes
250 mL (1 tasse)	Tomates cerises, coupées en quartier
30 mL (2 c. à soupe)	Ciboulette fraîche hachée finement
75 mL (⅓ tasse)	Persil frais haché finement

## Vinaigrette

45 ml (3 c. à soupe)	Jus de citron
45 ml (3.c à soupe)	Jus d'orange sans pulpe
30 ml (2 c. à soupe)	Huile d'olive extra-vierge
15 ml (1 c. à soupe)	Moutarde de Dijon
	Sel et poivre au goût

## Préparation

1. Dans une petite casserole remplie d'eau, mettre environ 2.5 cm (1 po) d'eau, placer une marguerite et faire cuire les asperges à la vapeur durant 5 minutes. Laisser refroidir.
2. Dans une casserole moyenne d'eau bouillante salée, cuire les pâtes al dente. Égoutter puis rincer sous l'eau froide. Égoutter de nouveau.
3. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la salade.
4. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
5. Ajouter la vinaigrette à la salade. Mélanger et servir.



Cette salade se conserve au réfrigérateur de 3 à 5 jours dans un contenant hermétique.

Recette inspirée à partir de :Les recettes de Caty. Salade de pâtes aux légumineuses. Repéré à <https://www.lesrecettesdecaty.com/fr/recettes/salades-et-vinaigrettes/salade-de-pates-aux-legumineuses/>

# SUPPLÉMENTS

## UN PLUS POUR VOTRE ENTRAÎNEMENT ?

Par Amélie Lachance, étudiante de 2e année en Nutrition



Crédit photo : Andrew Wilus - Pexels

Les suppléments présentent un attrait pour plusieurs personnes souhaitant se surpasser dans leur sport. La variété de produits sur le marché est ahurissante, si bien qu'il est difficile de les démêler les uns des autres. C'est d'ailleurs à ce sujet que nous a écrit Zack qui désirait en apprendre davantage sur ces possibilités et qui voulait savoir si elles sont vraiment avantageuses. Protéines en poudre, collagène, créatine, BCAA... Regardons ce qu'il en est de plus près.

Les raisons de prendre des suppléments sont multiples. Ceux-ci peuvent fournir les nutriments (glucides, protéines, lipides, vitamines et minéraux) dont notre corps a besoin pour bien fonctionner.

On peut par ailleurs recourir à d'autres composés pour s'assurer de maintenir un niveau d'énergie adéquat lors d'une longue séance d'exercices ou en compétition, comme dans le cas d'un marathon. Finalement, certaines substances peuvent améliorer la performance, soit de façon directe ou de façon indirecte (par exemple, en rendant l'entraînement plus optimal, en procurant une meilleure récupération et en réduisant le risque de blessures) (4). Donc, les suppléments permettent d'obtenir tous les nutriments essentiels, de maintenir un niveau d'énergie adéquat ou d'améliorer la performance.

## Raison #1: Assurer un apport suffisant en nutriments

Dans cette catégorie se retrouvent les très réputées protéines, souvent sous forme de poudre. Les plus fréquentes sont celles du lait, comme le lactosérum (mieux connu sous le nom de *whey* en anglais) ou la caséine. Parmi les autres protéines utilisées, il y a celles des œufs ainsi que celles de soya qui sont une option végétarienne. Consommées dans les heures suivant un entraînement, il a été montré que ces poudres augmentent la masse musculaire et les gains en force (4, 6). Les suppléments de protéines sont particulièrement intéressants pour des raisons de commodité, par exemple, dans le cas où un athlète serait en déplacement et qu'il n'aurait pas accès à un repas.

Les protéines de whey sont parmi les plus populaires chez les athlètes



Crédit photo :  
John Fornander - Unsplash

Cependant, il ne faut pas s'attendre à des miracles : le gain observé serait principalement causé par un entraînement rigoureux, l'effet des suppléments serait quant à lui très faible en comparaison. Il faut aussi noter qu'il est inutile de boire une vingtaine de *shakes* protéinés par jour. **Effectivement, dans ce cas-ci, plus n'est pas synonyme de mieux, puisqu'il y a saturation de la synthèse musculaire à partir de 25 à 30 g de protéines (5).**

En d'autres mots, les protéines consommées au-delà de cette quantité lors d'un seul repas ne stimulent plus la synthèse de protéines musculaires et ne soutiennent donc pas la prise de masse. De ce fait, un repas bien équilibré contenant des aliments protéinés suffit généralement pour atteindre ce seuil et les suppléments deviennent donc superflus s'ils sont consommés en plus d'apports déjà suffisants.

## Raison #2: Maintenir un niveau d'énergie suffisamment élevé lors de l'exercice

Lors d'activité physique intense et de longue durée, par exemple pour plus de 90 minutes, le corps peut être à court de son principal carburant, les glucides. Les personnes pratiquant ce type de sport peuvent alors consommer des suppléments qui leur fourniront ce type de nutriments. Il existe certaines barres sportives conçues à cet effet. Les boissons sportives (Gatorade et autres) sont de bonnes sources de glucides (4). Leur forme liquide est avantageuse, puisqu'elle contribue à maintenir un niveau d'hydratation adéquat (4). Ces types de boissons peuvent également être utilisés après l'entraînement pour favoriser la récupération en refaisant les réserves d'énergie.

## Raison #3: Améliorer les performances de façon directe

Plusieurs compagnies affirment que leurs produits peuvent aider les athlètes dans leur performance. Toutefois, seuls quelques suppléments sont appuyés par suffisamment de données scientifiques pour conclure à leur réelle efficacité. Parmi ceux-ci, on retrouve la caféine, la créatine, les nitrates, le bicarbonate de sodium et la bêta-alanine (4).

L'intérêt de la caféine a été démontré à la fois pour les sports d'endurance et pour les efforts élevés sur une courte période de temps, tels que des sprints. Elle aide à réduire notre perception d'épuisement (4). Cependant, la caféine a un effet diurétique à dose très élevée. Dans ce cas, elle peut augmenter le volume d'urine, ce qui accentuerait le risque de déshydratation pendant les activités physiques. Par contre, à faible dose, soit un café seulement, l'effet diurétique serait négligeable et il n'y aurait donc pas de problèmes associés à sa consommation durant des entraînements (4). Pour cette raison, il est recommandé de respecter les doses à consommer : une quantité de 1 à 3 mg de caféine pour chaque kilogramme de masse corporelle serait suffisante (2). Pour une personne de 70 kg, ceci correspond à environ 140 mg de caféine, soit la quantité retrouvée dans une tasse de café infusé (2). Des doses supérieures pourraient avoir des effets néfastes en contexte sportif. Finalement, il est très pertinent d'essayer la caféine à l'entraînement avant de l'adopter en compétition.

La créatine, bien connue dans la communauté sportive, est effectivement efficace dans le cas de sports de haute intensité avec plusieurs répétitions, comme pour des intervalles de courses ou dans le cas de sports d'équipes. Cette substance permettrait aussi d'avoir un gain de masse maigre et d'augmenter la puissance (4). L'initiation de la prise de ce supplément se fait généralement en suivant un protocole spécial comportant une phase d'amorce et une phase de maintien durant lesquelles les doses et les fréquences d'ingestion seront différentes. Le respect de ces étapes servirait à éviter de possibles effets indésirables et à atteindre plus rapidement les effets recherchés (4).



Crédit photo : Braden Collum - Unsplash

*« L'intérêt de la caféine a été démontré à la fois pour les sports d'endurance et pour les efforts élevés sur une courte période de temps. »*

Le nitrate, le bicarbonate de sodium et la bêta-alanine sont tous efficaces dans le cadre d'activité physique d'intensité élevée et de courte durée. Plus précisément, le bicarbonate de sodium et la bêta-alanine ont une action optimale pour des efforts d'environ 60 secondes et l'effet serait moindre pour une période dépassant les 10 minutes (4).

## Raison #4: Améliorer les performances de façon indirecte

Certains suppléments peuvent aider à atteindre des objectifs sportifs en procurant des bénéfices parallèles. Par exemple, le collagène, la gélatine et la vitamine C favoriseraient la synthèse de collagène ce qui pourrait ainsi diminuer la douleur (4). Aussi, certains aliments consommés quotidiennement, comme le curcuma et le jus de cerise acidulé, procureraient des bénéfices anti-inflammatoires (4). Bien que ces avenues soient intéressantes, à la fois pour les produits stimulant la production de collagène et pour les anti-inflammatoires, les preuves scientifiques sont encore trop peu nombreuses pour conclure à une réelle efficacité de ces substances dans un contexte sportif (4). Pour ces raisons, ces suppléments ne sont pas recommandés d'emblée, bien qu'ils pourraient l'être éventuellement.

## Bon à savoir !

Les produits pré-entraînement sont composés d'un mélange de plusieurs substances : acides aminés, créatine, bêta-alanine, vitamines B, caféine et autres (3). À ce jour, il y a peu d'études qui appuient la pertinence de consommer ces ingrédients dans un même supplément. En d'autres mots, bien que certains composés puissent être intéressants dans certains contextes (p. ex. créatine monohydrate pour les sports en résistance), il n'est pas clair que consommer simultanément de la créatine avec de la caféine et toute sorte d'autres ingrédients procure un quelconque bénéfice.

Les BCAA (Branched chained amino acids) fournissent certains acides aminés à l'alimentation. Cependant, ils ne sont pas recommandés, car ils ne contiennent que trois acides aminés dits essentiels (1), alors que notre corps nécessite neuf acides aminés essentiels pour procéder à la synthèse musculaire. Les données actuelles ne soutiennent pas les bienfaits que les compagnies mettent de l'avant.

Crédit photo : kaboompics - Pexels

## Le choix d'un supplément

Comme le montre cet article, il existe de multiples raisons et objectifs liés à la prise de suppléments. Certains seront efficaces pour des exercices d'endurance alors que d'autres auront uniquement un impact sur des efforts de très courte durée et de haute intensité (par exemple les sports de puissance, comme le football). Il convient donc de réfléchir aux buts visés et au(x) sport(s) pratiqué(s) avant de procéder à un choix. De plus, avant d'intégrer une nouvelle substance à notre quotidien, il faut s'assurer non seulement de son utilité, mais aussi de la sécurité de celle-ci pour sa santé. Internet abonde en sources peu fiables et souvent contradictoires les unes avec les autres. Recherchez des informations valides provenant d'experts et n'hésitez pas à consulter une nutritionniste au besoin.

### Références

- (1) Casgrain, J. (3 avril 2019). Petit guide des suppléments pour les sportifs. <https://equipenutrition.ca/fr/blog-nutritionniste/petit-guide-des-supplements-pour-sportifs>
- (2) Les diététistes du Canada. (2018). *Suppléments pour sportifs — Les faits*. PEN.
- (3) Lepage, C. (9 mai 2017). La nutrition pré-entraînement : suppléments pertinents (partie 2). <https://www.nutritionnisteactive.com/post/2017/05/09/la-nutrition-pré-entraînement-suppléments-pertinents-partie-2>
- (4) Maughan, R. J., Burke, L. M., Dvorak, J., Larson-Meyer, D. E., Peeling, P., Phillips, S. M., . . . Engebretsen, L. (2018). IOC consensus statement : dietary supplements and the high-performance athlete. *British Journal of Sports Medicine*, 52(7), 439-455. doi:10.1136/bjsports-2018-099027
- (5) Moore, D. R., Robinson, M. J., Fry, J. L., Tang, J. E., Glover, E. I., Wilkinson, S. B.,... Phillips, S. M. (2008). Ingested protein dose response of muscle and albumin protein synthesis after resistance exercise in young men. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 89(1), 161-168. doi:10.3945/ajcn.2008.26401
- (6) Morton, R. W., Murphy, K. T., McKellar, S. R., Schoenfeld, B. J., Henselmans, M., Helms, E., Aragon, A. A., Devries, M. C., Banfield, L., Krieger, J. W., & Phillips, S. M. (2018). A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. *British journal of sports medicine*, 52(6), 376–384. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097608>





# CARRÉS AUX FRAISES ET AUX DEUX CHOCOLATS

Par Laurie-Jane Couture, étudiante de 1<sup>ère</sup> année en nutrition

*Voici une recette de « brownies » version un peu plus santé. En effet, ils ne contiennent pas de matières grasses ajoutées ni de sucre raffiné contrairement aux recettes habituelles. La matière grasse est plutôt substituée par de la compote de pomme non sucrée alors que la purée de dattes donne le goût sucré. Par contre, ça ne serait pas des carrés au chocolat sans chocolat !*

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

Temps total : 40 min

Rendement : 16 carrés d'environ 1 pouce

## Ingrédients

### Ingrédients humides

175 mL (¾ tasse)	Purée de dattes
125 mL (½ tasse)	Compote de pomme non sucrée
1 gros	Œuf
5 mL (1 c. à thé)	Extrait de vanille

### Garniture

125 mL (½ tasse)	Fraises fraîches, tranchées
50 mL (¼ tasse)	Pépites de chocolat blanc, fondues

### Ingrédients secs

375 mL (1 ½ tasse)	Farine d'avoine*
50 mL (¼ tasse)	Cacao
(½ c. à thé)	Poudre à pâte
(½ c. à thé)	Bicarbonate de soude
50 mL (¼ tasse)	Pépites de chocolat mi-sucré
50 mL (¼ tasse)	Pépites de chocolat blanc



\*La farine d'avoine est obtenue en moulant des flocons d'avoine dans un robot culinaire ou un malaxeur.

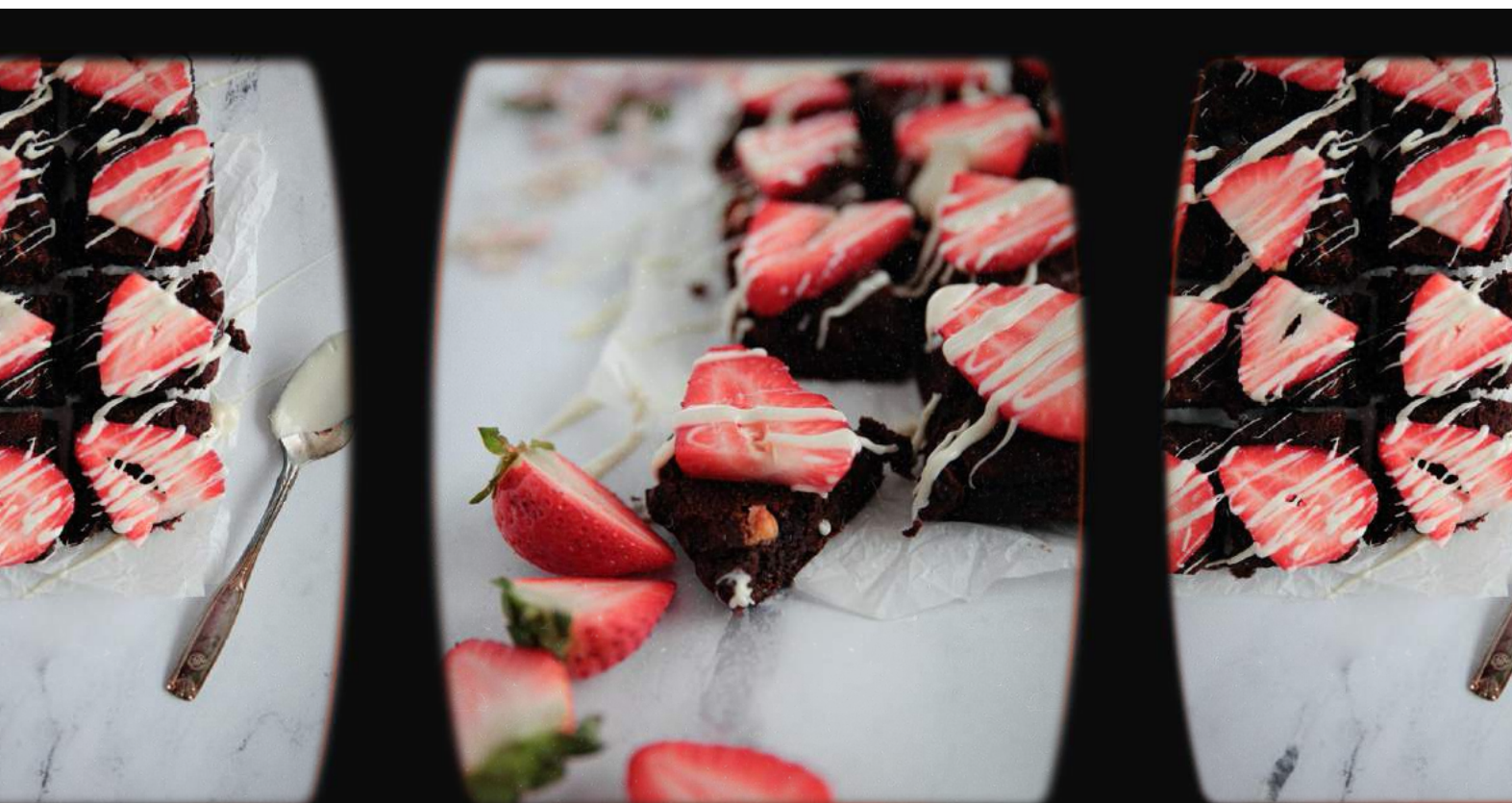
## Préparation

1. Préchauffer le four à 375°F et placer la grille au centre. Tapisser un moule carré de 8 pouces de papier parchemin.
2. Dans un robot culinaire, mélanger tous les ingrédients humides.
3. Ajouter les ingrédients secs sauf les pépites de chocolat et mélanger à nouveau à vitesse moyenne jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
4. À l'aide d'une spatule, transférer le mélange dans un moyen bol et incorporer les pépites de chocolat.
5. Transférer le mélange dans le moule carré et enfourner de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent ressorte propre des carrés au chocolat.
6. Laisser refroidir quelques minutes. Couper en carrés de 1 pouce et garnir ceux-ci avec les fraises et le chocolat blanc fondu, puis déguster!



Les carrés au chocolat se conservent, sans la garniture, environ 2 jours à température ambiante, 1 semaine au réfrigérateur et 3 mois au congélateur.

Allez voir le blogue *Passion Bouffe* pour d'autres belles idées de recettes simples et équilibrées! Recettes créées par une étudiante en nutrition.



Crédit photo : Laurie-Jane Couture

# S'aimer soi-même... jusque dans notre assiette!

## Février 2021

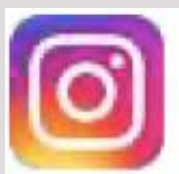
Responsable: Amélie Lachance

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



bureau d'entraide  
**en nutrition**

Bureau : 2208, Maurice-Pollack  
Courriel : [ben@asso.ulaval.ca](mailto:ben@asso.ulaval.ca)  
Site Web : [www.ben.asso.ulaval.ca](http://www.ben.asso.ulaval.ca)



Suivez-nous sur Facebook et Instagram!