

MOIS DE LA NUTRITION

20

21

Célébrons NOTRE nutrition!

Bulletin du BEN - Mars 2021

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 Le végétarisme, ce qu'il faut savoir avant de se lancer
- 9 Chronique autour du monde
- 12 Boulettes de lentilles à l'italienne



Crédit photo: element5-digital - Unsplash

- Protéines végétales méconnues 13
- Chronique J'ai toujours voulu savoir... 19
- Pois chiches «Caliente» croustillants 23

MOT DE LA RESPONSABLE AUX PUBLICATIONS

Le mois de mars est enfin arrivé et je ne pourrais être plus contente. En effet, mars étant le mois de la nutrition, c'est l'occasion de célébrer cet aspect omniprésent et tellement important de notre vie quotidienne. La nutrition, ça va bien au-delà de se nourrir : c'est aussi une histoire de préférences personnelles, de traditions culinaires, de création de liens sociaux et de partage de culture. Le thème proposé cette année par les diététistes du Canada, «Bon pour vous, et à votre goût», s'inscrit d'ailleurs dans ce sens. Il n'existe donc pas une seule façon de manger sainement. Chaque individu possède ses propres habitudes, SA propre nutrition. L'équipe du BEN offre d'ailleurs une multitude d'activités pour célébrer ce mois-ci. N'hésitez pas à consulter les pages sur les réseaux sociaux pour plus d'information!

Le présent bulletin met l'accent sur les protéines végétales. Nouvelles vedettes du Guide alimentaire, on sait maintenant que celles-ci devraient être consommées sur une base régulière. Cependant, pour certains, le monde des légumineuses, du soya et cie est bien mystérieux encore. Nous vous présentons donc un article sur le végétarisme pour commencer, complété par un dossier présentant trois protéines végétales un peu moins connues, pour amener de la variété dans votre assiette. De plus, pour passer des paroles à l'action, nous vous présentons deux belles recettes sous cette thématique. La première est à base de lentilles et la seconde est faite de pois chiches. Pour la chronique Autour du monde, nous avons décidé d'explorer la culture et les traditions culinaires d'une communauté tout près de nous, mais dont nous ignorons bien des choses. Mes collègues vous présentent donc les fruits de leur entrevue avec une nutritionniste œuvrant dans le Nord-du-Québec. Finalement, la chronique J'ai toujours voulu savoir explore une question très pertinente et souvent posée concernant la différence entre une nutritionniste et une diététiste.

Je vous souhaite à tous une excellente lecture et un agréable mois de la nutrition!

Amélie Lachance

Amélie Lachance
VP aux publications

LE VÉGÉTARISME

CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT DE SE LANCER

PAR JULIETTE CAUCHON, ÉTUDIANTE DE 1ÈRE ANNÉE EN NUTRITION

Que ce soit pour des raisons environnementales, de santé ou bien d'éthique animale, de plus en plus de personnes de toutes les générations veulent réduire leur consommation de viande. Toutefois, lorsqu'on décide de devenir 100% végétarien, il est important de ne pas se lancer à l'aveugle, sous risque de développer certaines carences alimentaires. Je vous rassure tout de suite, il n'est pas nécessaire d'avoir un baccalauréat en nutrition pour suivre ce régime. La lecture de quelques références fiables, dont cet article, peut être amplement suffisant. Comme il sera expliqué dans cet article, avoir une alimentation végétarienne stricte et saine, c'est tout à fait possible! Il faut cependant porter une attention particulière à la qualité des protéines, de notre apport en certains nutriments essentiels ainsi qu'à notre consommation d'aliments transformés.



Crédit photo : Anna Pelzer - Unsplash

Les Fameuses Protéines

Contrairement à la croyance populaire, il est peu fréquent qu'une personne végétarienne développe une carence en protéines. En effet, en moyenne, selon son niveau d'activité physique, une personne a besoin d'environ 0.8 à 1,8 g de protéines/kg de poids par jour. Par exemple, une personne de 60 kg (environ 130 lbs) a

besoin de consommer environ 48 g à 108 g de protéines par jour (3). Cette cible peut donc être facilement atteinte si on consomme entre 16 g et 36 g de protéines à chaque repas par exemple.

Par la suite, il est effectivement important de consommer une bonne quantité de protéines, mais il est également primordial de ne pas négliger leur qualité. En effet, les protéines sont composées d'acides aminés, soit des plus petites molécules dont l'organisme se sert pour assurer ses diverses fonctions. Ces acides aminés peuvent être comparés à des blocs de type lego que l'on empile et enchaîne pour former des protéines et qui sont par la suite décomposées en bloc lors de la digestion afin d'être utilisées dans l'organisme. Parmi les différentes protéines, on retrouve 20 acides aminés, dont 9 qui sont essentiels, c'est-à-dire que notre organisme n'a pas la capacité de produire: ils doivent donc être obligatoirement obtenus par l'alimentation. Ceux-ci sont le tryptophane, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, la valine, la leucine, l'isoleucine et l'histidine (7). C'est justement la composition en acide aminé essentiel qui va déterminer si une protéine est complète ou non. En effet, on va référer à une protéine complète si celle-ci contient, en quantité suffisante, chaque acide aminé essentiel. Une protéine est ainsi incomplète lorsqu'elle est déficiente en un ou plusieurs acides aminés essentiels. Pour avoir une garantie d'apport adéquat en tous les acides aminés essentiels, il est important de consommer le plus de protéine complète possible.

Ceci n'est pas un problème pour les omnivores puisque la quasi-totalité des protéines animales telles que la viande, la volaille, les œufs et les produits laitiers sont des protéines complètes.

En ce qui concerne les protéines d'origine végétale, elles sont toutes incomplètes à l'exception des dérivés du soya, comme le tofu et le tempeh, ainsi que le quinoa et le chia*. Un végétarien devrait donc, le plus souvent possible, privilégier ce type de protéines. Il n'est toutefois pas nécessaire de consommer des protéines complètes à chaque repas.

En effet, en faisant des combinaisons de différentes protéines incomplètes, il est possible de combler ses besoins en acides aminés essentiels pour une journée. Par exemple, pour un végétarien, les légumineuses sont une bonne source de protéines, mais elles contiennent des protéines incomplètes. En effet, elles sont riches en **lysine** et en **isoleucine** et déficientes en **méthionine** et en **cystéine**. Toutefois, les grains céréaliers, comme l'avoine ou bien le blé entiers, sont riches en **méthionine** et en **cystéine** et déficientes en **lysine** et en **isoleucine**. Les légumineuses et les grains céréaliers sont donc complémentaires au niveau des protéines. De leur côté, les noix et graines sont également riches en **méthionine** et en **cystéine**. Ainsi, dans une journée, si une personne consomme des légumineuses et des grains céréaliers ou des noix en quantité suffisante, celle-ci est assurée de combler ses besoins en acides aminés essentiels en raison de la complémentarité de ces deux groupes alimentaires. Il est à noter qu'il n'est pas nécessaire de «compter» ou de s'assurer que toutes nos protéines sont complètes à chaque repas ou même à chaque jour. Le fait d'avoir une alimentation variée suffit afin d'assurer notre consommation de protéines complètes (10).

« Les protéines d'origine végétale, sont toutes incomplètes à l'exception des dérivés du soya, comme le tofu et le tempeh, ainsi que le quinoa et le chia. »



Crédit photo : Polina Tankilevitch - Unsplash

* Il est à noter que le chia et le quinoa sont des aliments qui contiennent une petite quantité de protéines par portion. En effet, le Guide alimentaire canadien les considère plutôt comme des aliments à grains entiers en raison de leur haute teneur en fibres plutôt que comme des aliments protéinés.

Complémentarité des protéines

Sources de protéines	Acides aminés présents en quantité limitée	Acides aminés présents en grande quantité
Grains céréaliers (entiers)	Lysine + Isoleucine	Méthionine + Cystéine
Légumineuses	Méthionine + Cystéine	Lysine + Isoleucine

Possibilité de carences?

Tout comme pour n'importe quel autre régime strict, lorsqu'on retire complètement un aliment ou un groupe alimentaire de notre alimentation, il est important de faire des ajustements afin d'éviter de futures carences nutritionnelles. À titre de rappel, un nutriment est considéré essentiel lorsqu'il ne peut pas être produit en quantité suffisante par l'organisme. Il doit donc nécessairement être obtenu par l'alimentation afin d'assurer diverses fonctions essentielles au bon fonctionnement du corps. Dans le cas d'un végétarien, celui-ci doit porter une attention particulière à sa consommation en acides gras oméga-3 ainsi qu'en fer, afin de s'assurer de ne pas développer de carence en ces différents nutriments.

Premièrement, il est important de comprendre que la catégorie des acides gras oméga-3 regroupe trois acides gras différents, tous importants pour le bon fonctionnement des diverses fonctions du corps. Parmi ces trois acides gras, on y retrouve ceux d'origine animale, l'**acide docosahexaénoïque (ADH)** et l'**acide eicosapentaénoïque (AEP)**, ainsi que celui d'origine végétal, l'**acide alpha-linolénique (AAL)**. De ces 3 acides gras, seul l'**AAL** est considéré strictement essentiel puisque les autres acides gras peuvent être synthétisés par le corps à partir de ce dernier (1). Par contre, puisque seulement 2% à 10% des oméga-3 d'origine végétale (**AAL**) peuvent être transformés en **AEP** et **ADH**, il peut être difficile pour un végétarien strict qui ne consomme aucun poisson ou fruit de mer

de combler tous ses besoins en oméga-3 (4). Un végétarien strict se doit donc d'augmenter sa consommation d'aliments riches en **AAL** afin de maximiser leur conversion en **AEP** et **ADH**, et ainsi combler tous ses besoins nutritionnels. En effet, pour une personne qui ne mange pas de poisson, il est recommandé de consommer au moins deux portions d'aliments riches en oméga-3 quotidiennement (4).

Exemples d'une portion d'aliments riches en oméga-3 d'origine végétale (**AAL**)

- 1 c. à table de graines de lin moulues ou de graines de chia
- ¼ tasses de graines de soya, de citrouille, de chanvre ou de noix de Grenoble
- 1 c. à thé d'huile de lin
- 1 c. à table d'huile de canola ou de soya

Source: (4)

Par la suite, en ce qui concerne le fer, plusieurs croient qu'être végétarien est automatiquement synonyme d'anémie. Laissez-moi vous rassurer, cette supposition est fautive. Par contre, il est important de comprendre qu'il existe en fait deux types de fer: le fer hémique et non hémique.

Le premier type, le fer hémique, est celui qui est retrouvé dans les produits d'origine animale tels que dans la viande et le poisson. Ce type de fer est généralement très bien absorbé par l'organisme. D'un autre côté, le fer non hémique a tendance à être moins bien absorbé que le fer provenant des produits animaux. Cet autre type de fer provient entre autres des légumineuses, du tofu, des noix, des végétaux ainsi que des œufs (12). C'est donc pourquoi il est recommandé que les végétariens consomment jusqu'à deux fois plus de fer que les recommandations de base afin d'être assurés de combler leurs besoins nutritionnels. Ainsi, puisqu'une personne adulte a un besoin moyen entre 11 mg et 16 mg de fer par jour, un végétarien aurait besoin de consommer entre 20 mg et 29 mg de fer quotidiennement (9).

Puisque la vitamine B12 est exclusivement présente dans les aliments d'origine animale, certains pourraient croire que les végétariens sont à risque de carence. Malgré la croyance populaire, une alimentation végétarienne qui inclut des œufs et des produits laitiers présente peu de risques de carence en cette vitamine essentielle; ces aliments en fournissent suffisamment. Par contre, les végétaliens doivent porter une attention particulière à cette vitamine. En effet, puisque ces derniers ne consomment ni œufs ni produits laitiers, seuls les aliments enrichis de vitamine B12 ou une supplémentation peuvent leur garantir un apport adéquat (5).

Références

- (1) Bastianetto, S. (2015). Oméga 3. Passeport Santé. https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps
- (2) Brown, AC. (2019). Understanding Food: Principles and Preparation. (6th Edition). Cengage Learning.
- (3) Casgrain, J. (2018). Combien de protéines avez-vous vraiment besoin?. Équipe Nutrition <https://equipenutrition.ca/fr/blog-nutritionniste/combien-de-protéines-avez-vous-vraiment-besoin>
- (4) Extenso. (2019). Végétarien: Ajoutez des Oméga-3! <https://www.extenso.org/article/vegetariens-ajoutez-des-omega-3/>
- (5) Extenso. (2016). Végétarisme: À la recherche de la vitamine B12. <https://www.extenso.org/article/a-la-recherche-de-la-vitamine-b12/>
- (6) Gropper SS, Smith JL, Carr TP. (2018). Advanced Nutrition and Human Metabolism. (7th Edition). Cengage Learning.
- (7) Juneau, M. (2019, 11 mars). Une «redécouverte» intéressante : les acides aminés à chaîne latérale ramifiée et les maladies cardiometaboliques. Observatoire de la Prévention. <https://observatoireprevention.org/2019/03/11/une-redecouverte-interessante-les-acides-amines-a-chaîne-laterale-ramifiée-et-les-maladies-cardiometaboliques/>
- (8) Passeport Santé. Vrai ou faux: le végétarisme peut-il vraiment nuire à la santé? <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=vegetarisme-vrai-faux-les-vegetariens-souffrent-de-carences-en-fer-faux>
- (9) J. Otten, J. Pitz Hellwig, J. Meyers, LD. (2006). Les Apports ANREF nutritionnels de référence (traduit par Laci-tech International). National Academies Press.
- (10) Rolfes SR, Pinna K, Whitney E. (2021). Understanding Normal and Clinical Nutrition. (12th Edition). Cengage Learning.
- (11) Zubiria, L. Lefebvre, C. (2018). Régime végétarien. Passeport Santé. https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=vegetarisme_regime (12)
- (12) Zubiria, L. (2018). Le fer: tout sur cet oligoélément indispensable. Passeport Santé. https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/PalmaresNutriments/Fiche.aspx?doc=fer_nu

Attention aux aliments transformés

En retirant complètement la viande de son alimentation, il peut être tentant de vouloir la remplacer par des imitations telles que le beyond meat ou le faux poulet. En effet, la plupart de ces alternatives sont populaires puisqu'elles sont rapides à utiliser et ont un contenu en protéines ainsi qu'un goût relativement similaire à celui de la vraie viande. Toutefois, il est important de savoir que les produits de ce type sont hautement transformés, contiennent de nombreux additifs alimentaires et ont souvent une haute teneur en sel (2). Il n'est donc pas recommandé de les consommer de façon régulière. Une alternative plus saine serait de prendre le temps de cuisiner soit même des protéines végétales peu transformées comme du tofu par exemple. En plus, c'est drôlement plus économique! Par exemple, une boulette de 100 g de fausse-viande de la marque Beyond-Meat peut coûter environ 3,54 \$ tandis que pour ce même prix, vous pouvez facilement vous procurer un bloc de tofu extra-ferme régulier d'environ 400 g. Ainsi, pour le même prix, vous obtiendrez quatre fois plus de portions de tofu que de fausse-viande.



ZOOM SUR L'ALIMENTATION
DANS LE

NORD-DU-QUÉBEC

Par Caroline Mercier et Magalie-Jade Fortin,
étudiantes de 2e année en nutrition

Crédit photo : Lise Savard - Unsplash

Dans le cadre du Mois de la nutrition, nous avons eu envie que notre chronique *Autour du monde* se tourne vers l'alimentation traditionnelle d'une région un peu moins connue du Québec. Nous avons donc discuté avec Léa Laflamme, une nutritionniste œuvrant dans le domaine de la santé publique. Depuis 7 ans, elle est basée à Kuujjuaq, un village nordique du nord du Québec, au Nunavik, où elle occupe un poste d'agente en sécurité alimentaire.

Voici donc les faits saillants de notre rencontre en ligne avec Madame Laflamme.

Combien peut-on s'attendre à payer pour un panier d'épicerie au Nunavik?

Le coût des aliments et articles de première nécessité est très élevé. Un panier d'épicerie coûte environ le double d'un panier qu'on retrouverait au sud du Québec en temps normal. Depuis le début de la pandémie, le coût a augmenté, en suivant la même courbe que celle observée ailleurs au Québec. Les fruits et légumes, entre autres, ont grandement été affectés par cette hausse, mais depuis peu, le prix semble s'être stabilisé. Une épicerie indépendante de Kuujjuaq, en partenariat avec d'autres organismes régionaux, a acquis un Growcer, un type de serre hydroponique (culture dans l'eau plutôt que du terreau), qui leur permet de cultiver des laitues, du kale et d'autres légumes tout au long de l'année. À Kuujjuaq, il y a une belle variété d'aliments dans les épiceries, on peut parfois même y retrouver des fruits et légumes exotiques comme le pitahaya ou la banane plantain! Cependant, cette variété d'aliments est souvent différente d'un village à l'autre. Il y a 14 villages en tout au Nunavik et les épiceries des villages plus petits offrent moins de diversité.

De quelle(s) façon(s) la pandémie a-t-elle affecté l'alimentation?

Plusieurs personnes se sont retrouvées sans emploi, comme partout ailleurs. Certains se sont vus privés de l'aide alimentaire à laquelle ils avaient droit. Par exemple, il n'était plus possible de servir les déjeuners qui sont normalement offerts dans les écoles, ces dernières étant fermées. Nombreux se sont retrouvés dans des situations précaires. Heureusement, il y a eu beaucoup d'entraide. Des gens de la communauté et des organismes ont mis en place divers projets pour distribuer des boîtes alimentaires aux familles. Des chasseurs se sont aussi rendus disponibles pour rapporter des aliments traditionnels comme le caribou et la perdrix.

Puisque c'est une région éloignée, y a-t-il des difficultés liées à l'approvisionnement?

L'approvisionnement est un enjeu important, surtout pour les plus petits villages. Les aliments arrivent par avion environ une fois par semaine. Bien sûr, lors de l'arrivage, les étals des épiceries sont remplis, mais plus le temps s'écoule, de moins en moins de produits sont disponibles. Advenant le cas d'une tempête, l'avion suivant pourrait ne pas pouvoir atterrir et l'approvisionnement serait décalé de quelques jours voire même une semaine. En été et à l'automne, des bateaux livrent également de la nourriture aux communautés, majoritairement des aliments non périssables.

Plats typiques et mets populaires en ce moment !



Crédit photo :

Ministère de la santé du Gouvernement du Nunavut

Ragoût de caribou à l'orge

La viande de gibier fait partie des aliments traditionnels consommés par les populations du Nord québécois

Sushis



Crédit photo : Valeria Boltneva - Pexels

Et oui, les sushis sont populaires partout, même jusqu'au Nord du Québec! Ils sont effectivement très en vogue en ce moment.

BOULETTES DE LENTILLES À L'ITALIENNE

Par Noémie Cousineau,
étudiante de 1ère année en nutrition

Préparation : 20 min Cuisson : 10 min
Temps total : 30 min
Rendement : 18 boulettes

Ingrédients

1 moyen	Oignon, coupé grossièrement
125 ml (1/2 tasse)	Graines de citrouille (ou graines de tournesol)
540 ml (1 boîte de conserve)	Lentilles vertes sans sel ajouté, rincées et égouttées
2 gros	Oeufs
180 ml (3/4 tasse)	Chapelure à l'italienne*
30 ml (2 c. à soupe)	Basilic séché (ou 1/3 tasse de basilic frais)
15 ml (1 c. à soupe)	Huile d'olive

*Si vous voulez y aller encore plus pour une recette faite maison, vous pouvez faire vous-même votre chapelure. Jetez un coup d'œil à notre bulletin du mois de novembre 2020 pour un peu d'inspiration.

Préparation

1. Dans le récipient d'un robot culinaire, hacher finement l'oignon et les graines de citrouille.
2. Ajouter les lentilles, les œufs, la chapelure et le basilic. Concasser les ingrédients sans les réduire complètement en purée.
3. Avec les mains, façonner environ 18 boulettes à partir du mélange.
4. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les boulettes de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées sur tous les côtés, en les retournant à quelques reprises.

À servir en sauce, accompagné de légumes ou sur des pâtes faites de grains entiers, ces boulettes végés sont aussi délicieuses que versatiles.



Crédit photo : Noémie Cousineau



Les boulettes se conservent 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur

Recette inspirée à partir de : Savourer. Sous-marin aux boulettes végé. Repéré à <https://savourer.ca/recette/sous-marin-boulettes-vege/>

PROTÉINES VÉGÉTALES MÉCONNUES

L'un des principaux messages du Guide alimentaire canadien est de favoriser les protéines d'origine végétale. Tofu, pois chiches, haricots noirs... Redondant ? Commencez-vous à manquer d'idées pour intégrer de nouvelles protéines végétales ? Allez à la découverte de trois aliments peu connus. En remplaçant vos protéines animales de vos recettes par une de ces trois options, vous briserez certainement la monotonie de votre assiette. Après tout, le mot préféré des nutritionnistes est sans aucun doute «variété» !

Découverte #1

La Protéine Végétale Texturée (PVT)

Par Juliette Cauchon, étudiante de 1ère année en nutrition

La protéine végétale texturée, ou PVT, est de loin l'une des protéines d'origine végétale des plus polyvalentes. En effet, sa texture de viande hachée est idéale pour remplacer la viande dans de nombreuses recettes. Ceci fait de la PVT la meilleure amie de bien des végétariens!

Composition

Puisque ce type de protéine est produit à partir de soya, elle est une protéine qu'on appelle complète, c'est-à-dire qu'elle contient tous les acides aminés essentiels au bon fonctionnement du corps en quantité suffisante. De plus, sa haute teneur en fibre ainsi que sa faible teneur en gras saturé la rendent très intéressante d'un point de vue nutritionnel. En effet, contrairement à la viande, 1 tasse hydratée peut combler environ 27% de la valeur quotidienne recommandée en fibres. Il est également à noter que comme plusieurs autres protéines d'origine végétale, sa teneur relativement élevée en protéine n'est pas négligeable: pour la PVT sous forme hachée, 1 tasse hydratée peut contenir jusqu'à 20g de protéine (2).

Comment la préparer

Son principe d'utilisation est relativement simple. En effet, la protéine est initialement sèche, il faut donc la réhydrater pour pouvoir l'utiliser. Pour se faire, la méthode la plus simple est de faire bouillir pendant 10 à 15 minutes un volume de PVT dans 2 à 3 volumes d'eau (1A). C'est également lors de cette étape qu'il est idéal d'assaisonner la PVT.



Crédit photo : Sabrina Garant

La Protéine Végétale Texturée (PVT)

Pour ce type de protéine qui possède un goût très neutre, il est important de ne pas négliger les assaisonnements. Personnellement, j'aime bien faire mijoter la PVT dans un mélange de bouillon de légumes, de sauce soya, de cumin, de paprika, d'ail et d'oignon en poudre ainsi que d'herbes de Provence. Puis je l'ajoute dans n'importe quelle recette qui demande de la viande hachée émiettée comme dans des nachos garnis, des poivrons farcis ou des tacos par exemple. Pour ce qui est des plats mijotés tels que les sauces ou les chilis, il suffit d'ajouter 1 volume de PVT sèche dans le plat désiré lors de la cuisson avec 1 volume de liquide au choix, puis laisser mijoter le tout normalement. Par exemple, lors de la préparation d'une sauce aux tomates, vous pouvez ajouter 250 mL de PVT avec 250 mL d'eau ou de bouillon de légumes puis laisser mijoter pendant au moins 20 minutes. À noter, la PVT s'utilise moins bien lorsqu'il est question de recettes qui demandent la fabrication de boulettes. À cause de sa texture granuleuse, il est difficile de former des boulettes qui vont bien se tenir (2A).

Où la retrouve-t-on?

Il est possible de se procurer de la PVT dans la plupart des épiceries santé telles que Rachele-Beéy et Avril. On peut également la retrouver dans la section des produits biologiques de certaines épiceries de grandes surfaces comme chez IGA ainsi que dans certaines épiceries en vrac comme BulkBarn et La Récolte. Celle-ci est aussi disponible sous différentes formes: hachée, en petits grains et en morceaux entre autres.

Finalement, même si cette protéine peut sembler inabordable, détrompez-vous, elle est en fait très économique. En effet, le bœuf haché extra-maigre coûte environ 2,00\$/100 g tandis que la PVT coûte environ 0,60\$ /100 g (2A).

Trois recettes coup de coeur!

Cretons végétariens à la PVT - Science et Fourchette par Annie Ferland
<https://sciencefourchette.com/recettes/cretons-vegetarien-avec-de-la-pvt/>

Tacos de PVT - La cuisine de Jean-Philippe par Jean-Philippe Cyr
<https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/tacos-de-pvt/>

Sauce à Spaghetti sans viande - Ricardo Cuisine par Ricardo
<https://www.ricardocuisine.com/recettes/8791-sauce-a-spaghetti-sans-viande>

Découverte #2

Les Edamames

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

Les fèves de soja fraîches, communément appelées edamames, sont généralement cueillies au début des premières récoltes. Originaires de l'Asie, cette légumineuse prend de plus en plus de popularité dans la province du Québec. Il est également intéressant de savoir que le soya et le maïs représentent 87% de la production des grains cultivés au sein de notre belle province (1B). Le Québec est donc un grand producteur de soya.

Composition

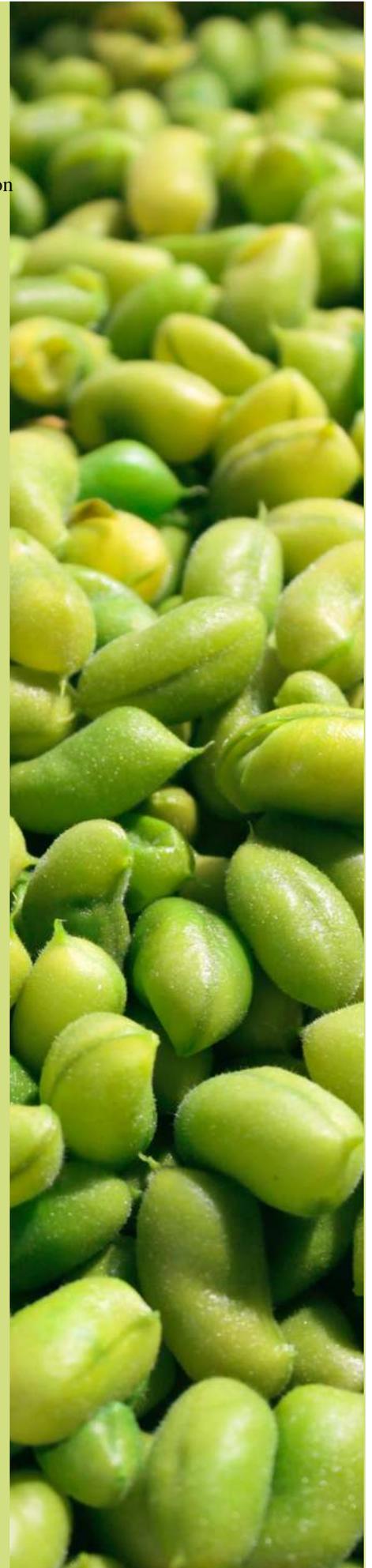
Selon le Fichier Canadien des valeurs nutritives, une portion de 85 g (environ ½ tasse, 125 mL) d'edamames fournit notamment une bonne quantité de protéines (11 g), 16 % de la valeur quotidienne en fibres (4,2 g), 15% de la valeur quotidienne en fer (2,5 mg) et 6 % de la valeur quotidienne en calcium (140 mg). De plus, les edamames ont également une proportion très faible en lipides et en sodium. Fait intéressant, les edamames contiennent des isoflavones, une classe de composés phytochimiques retrouvés notamment dans les végétaux où ceux-ci auraient des rôles bénéfiques sur la santé (2B). Les isoflavones agiraient notamment en tant qu'antioxydants, au niveau de la réduction de l'inflammation, mais pourraient également imiter des hormones, jouant ainsi un rôle semblable à l'œstrogène dans l'organisme humain (2B). Plusieurs études sont d'ailleurs en cours afin d'élucider ces propriétés touchant l'inflammation ainsi que leur rôle en tant que molécule similaire à certaines hormones retrouvées chez l'être humain (2B).

Comment les préparer

En ce qui a trait à la préparation de ces fèves, il est primordial de les faire blanchir avant de les manger ou de les incorporer à une recette. Cette méthode consiste à faire bouillir les fèves fraîches ou congelées environ 4 min dans un chaudron d'eau. En outre, on les apprête généralement sautées avec d'autres légumes, on les ajoute à un bon plat de pâtes ou encore dans une soupe.

Où les retrouve-t-on?

On les retrouve notamment en épicerie écoscées, blanchies, ensachées et congelées, principalement dans l'allée des aliments congelés. Il est également possible de les retrouver sous la forme d'une cosse de soya fraîche dans le rayon des fruits et légumes (3B).





Découverte #2

Les Edamames

Trois recettes coup de coeur!

Soupe asiatique aux légumes et au miso - Mordu.ca par Geneviève O'Gleman <https://savourer.ca/recette/soupe-asiatique-aux-legumes-et-au-miso/>

Salade d'edamame aux poivrons grillés et aux bocconcinis - Ricardo Cuisine par Ricardo <https://www.ricardocuisine.com/recettes/6460-salade-d-edamame-aux-poivrons-grilles-et-aux-bocconcinis>

Edamames au parmesan et au sésame - Trois fois par jour par Marilou Bourdon <https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/entrees/collations-salees/edamames-au-parmesan-au-sesame/>



Découverte #3

Le Seitan

Par Caroline Mercier, étudiante de 2e année en nutrition

Le seitan, prononcé "sé-tan", est loin d'être une nouvelle révolution en matière d'alimentation végétale. En effet, il est utilisé depuis le XIe siècle en Chine (5C). Certains le considèrent même comme un art, cherchant toujours à peaufiner les techniques pour en améliorer la texture et le goût.

Composition

Le seitan est fait à partir de blé, duquel on extrait la protéine qu'il contient, nommée gluten. Il contient environ 22 g de protéines pour une portion de 100 g, ce qui est comparable à une portion similaire de viande (1C). Le seitan possède un goût assez neutre et il est d'une couleur beige pâle.

Comment le préparer

Il est possible de fabriquer le seitan soi-même. Un certain investissement de temps et d'énergie est nécessaire, mais il s'avèrera payant pour vos papilles. Deux techniques peuvent être utilisées pour en faire la préparation. La première consiste à utiliser de la farine de gluten. Cette farine est composée de 73 % à 82 % de gluten, l'amidon que contient naturellement le blé ayant été retiré (8C). Il s'agit ensuite d'ajouter des ingrédients liquides, comme du bouillon ou de la sauce soya. Pour obtenir différentes textures, il est aussi possible de substituer une partie de la farine par du tofu, des légumineuses ou une autre farine (7C).

Crédit photo : Sylvie Rivard

Le Seitan

Puisque le seitan est peu goûteux, on peut y incorporer des épices, du miso ou du vinaigre par exemple. Il est ensuite pétri pour devenir une pâte assez ferme, semblable à une boule de pain. Ce mélange est divisé ou cuit entier, selon l'utilisation qui en sera faite, et il est finalement cuit à la vapeur ou poché dans un bouillon frémissant (2C). La deuxième technique consiste à mélanger une farine à haute teneur en gluten, comme la farine à pain, avec de l'eau. La pâte formée est ensuite rincée abondamment sous l'eau courante, dans une passoire, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'amidon et que l'eau soit claire (6C). Pour la cuisson, les techniques sont semblables à celles mentionnées précédemment. Il semblerait que cette méthode donne un goût moins prononcé au seitan (7C). Une fois cuit, le seitan peut être intégré à tous les mets qui contiennent généralement de la viande. Selon la méthode de préparation, il aura une texture plus filandreuse ou plus élastique.

Où le retrouve-t-on?

Certains produits à base de seitan sont disponibles sur le marché, ils sont toutefois presque toujours assaisonnés et prêts à l'emploi. Les saucisses de seitan de Gusta, une compagnie québécoise basée à Montréal, sont offertes en plusieurs déclinaisons dont Brunch, Forestière, et même un rouleau prêt à l'emploi de style Kebab shawarma (4C). La compagnie Gardein offre aussi plusieurs aliments prêts à manger à base de seitan comme des lanières panées. On les retrouve dans la section congelée des supermarchés ou à proximité du tofu (3C).

Trois recettes coup de coeur!

Seitan - La cuisine de Jean-Philippe - Jean-Philippe Cyr
<https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/seitan/>

Seitan Bourguignon - Ricardo
<https://www.ricardocuisine.com/recettes/167-seitan-bourguignon>

Seitan Society se spécialise dans les recettes de seitan en tout genre. C'est une excellente ressource, il faut toutefois être à l'aise avec l'anglais. <https://seitansociety.com/>



Références

- (1A) 5 faits à propos de la PVT (protéine végétale texturée). (2020). Ricardo Cuisine. <https://www.ricardocuisine.com/chroniques/l-ingredient/952-5-faits-a-propos-de-la-pvt-proteine-vegetale-texturee>
- (2A) Ferland, A. Hannan-Desjardins, M. (2021). Tout ce qu'il faut savoir à propos de la PVT (protéine végétale texturée). Science Fourchette. <https://sciencefourchette.com/dossier-et-tops/comment-cuisiner-la-pvt-proteine-vegetale-texturee/>
- (1B) MAPAQ. (2019). Portrait-diagnostic sectoriel de l'industrie des grains au Québec. Gouvernement du Québec. https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Publications/Monographi_egrain.pdf
- (2B) Rady Rolfes, S., Pinna, K., Whitney, E. (2016). Understanding normal and clinical nutrition 11e édition. Cengage Learning.
- (3B) Ricardo Cuisine. (24 janvier 2021). 5 Faits sur l'edamame. Ricardocuisine.com. <https://www.ricardocuisine.com/chroniques/l-ingredient/780-5-faits-sur-l-edamame>
- (1C) Blais, C. (s. d.). 5 faits sur le seitan. Ricardo. Consulté 30 janvier 2021, à l'adresse <https://www.ricardocuisine.com/chroniques/l-ingredient/1115-5-faits-sur-le-seitan>
- (2C) Cyr, J.-P. (s. d.). Seitan. La cuisine De Jean-Philippe. Consulté 30 janvier 2021, à l'adresse <https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/seitan/>
- (3C) Gardein. (s. d.). Consulté 30 janvier 2021, à l'adresse <https://www.gardein.com/>
- (4C) Gusta. (s. d.). GUSTA. Consulté 30 janvier 2021, à l'adresse <https://gustafoods.com>
- (5C) He, J., Evans, N. M., Liu, H., & Shao, S. (2020). A review of research on plant-based meat alternatives: Driving forces, history, manufacturing, and consumer attitudes. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 19(5), 2639-2656. <https://doi.org/10.1111/1541-4337.12610>
- (6C) Jen. (2020a, août 20). Wash the Flour or Washed Flour Method of Making Seitan. Seitan Society. <https://seitansociety.com/wash-the-flour-method/>
- (7C) Jen. (2020b, décembre 29). What to do when your seitan tastes too « gluteny. » Seitan Society. <https://seitansociety.com/when-seitan-tastes-too-gluteny/>
- (8C) Ortolan, F., & Steel, C. J. (2017). Protein Characteristics that Affect the Quality of Vital Wheat Gluten to be Used in Baking: A Review. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 16(3), 369-381. <https://doi.org/10.1111/1541-4337.12259>

NUTRITIONNISTE ET DIÉTÉTISTE: Quelle est la différence ?

Par Amélie Lachance, étudiante de 2e année en Nutrition

La question de ce mois-ci, posée par Evens, ne pourrait être plus à propos en mars qui est le mois de la nutrition. Celui-ci s'interroge sur ce métier à la fois connu, mais toujours mystérieux pour plusieurs. Il souhaite savoir quelle est la distinction entre nutritionniste et diététiste. J'adore cette question, puisque je me la suis moi-même souvent fait demander par mon entourage. Par le fait même, je démystifierai quelques secteurs d'activité où on retrouve ces professionnels de la santé.

Plusieurs réponses

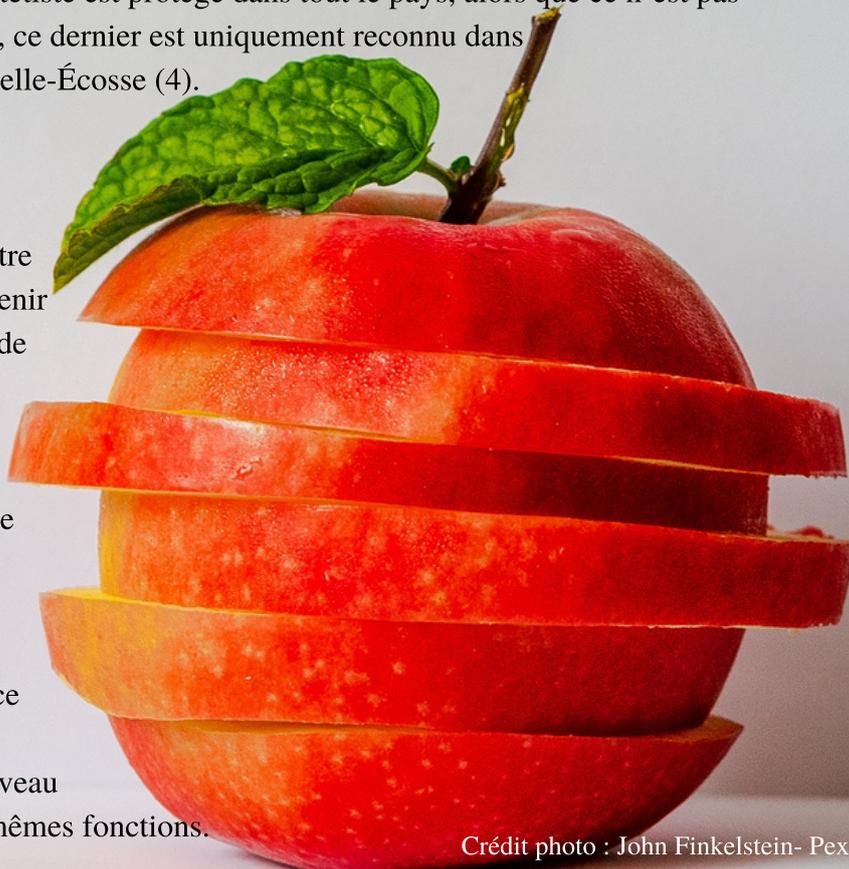
Tout comme en nutrition, la réponse à cette question est à la fois très simple et étonnamment complexe.

Tout d'abord, commençons avec la réponse facile : au Québec, il n'y a pas de différence entre nutritionniste et diététiste. En effet, comme l'indique l'Ordre Professionnel des Diététistes du Québec (OPDQ), les deux titres réservés peuvent être utilisés pour désigner la profession qui est d'ailleurs la seule reconnue par le Code des professions pour ce champ d'expertise (6).

Cependant, l'explication se complique à l'échelle du Canada puisque les titres réservés changent selon les provinces. Au niveau national, le terme diététiste est protégé dans tout le pays, alors que ce n'est pas le cas pour le terme nutritionniste (4). En effet, ce dernier est uniquement reconnu dans notre province, ainsi qu'en Alberta et en Nouvelle-Écosse (4).

À l'échelle internationale, la réponse se corse davantage. Ceci s'explique entre autres par le fait que les études diffèrent d'un endroit à l'autre du globe. Par exemple, en France, on peut devenir diététicien après avoir terminé un programme de baccalauréat alors que pour porter le titre de nutritionniste il est nécessaire de réussir des études en médecine qui devront être suivies d'une spécialisation de plusieurs années dans le domaine (3).

Bref, la terminologie utilisée sera différente selon votre emplacement géographique, mais ce qu'il faut retenir c'est qu'au Québec, les nutritionnistes et les diététistes ont le même niveau de formation et qu'elles peuvent assumer les mêmes fonctions.



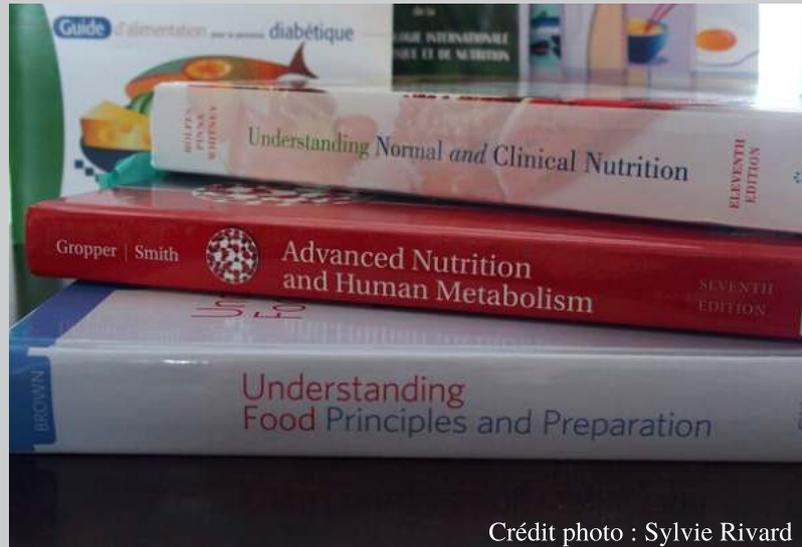
Crédit photo : John Finkelstein- Pexels

Les études

Les diététistes sont les seules professionnelles reconnues au Canada comme expertes en alimentation et en nutrition. Elles ont en effet suivi un programme universitaire complet ce qui leur assure d'avoir toutes les compétences nécessaires. Au terme de cette formation, pour pouvoir porter le titre réservé, elles devront passer l'examen d'admission à la profession de diététiste, et ce partout au Canada... sauf au Québec (5). Au Québec, la réussite du programme dans l'un des établissements universitaires (Université Laval, Université de Montréal et Université McGill) offre la possibilité d'adhérer au titre professionnel. Toutefois, si le nouveau diplômé n'adhère pas à l'Ordre dans les trois années suivant sa diplomation, l'OPDQ évaluera son dossier afin de déterminer si une mise à niveau est nécessaire avant de pouvoir pratiquer. Un comité d'expert désigné par le Partenariat pour la formation et la pratique en nutrition (PFPN) a pour tâche de réviser les programmes pour s'assurer que les cours couvrent bien toute la matière nécessaire. De plus, les étudiantes doivent compléter un nombre d'heures précises dans des milieux de stages supervisés et réglementés.

Une fois leur diplôme en main, elles pourront porter les initiales R.D. (registered dietitian), Dt.P. (diététiste professionnelle) ou P.Dt (Professional Dietitian), moyennant une cotisation annuelle d'environ 800\$ (au Québec) (4).

Au contraire, les «coachs en nutrition» ou les «nutrithérapeutes» n'ont généralement pas complété de formation aussi exhaustive et ne sont pas inspectés par un ordre professionnel (2).



Astuces pour trouver une nutritionniste

Utiliser l'outil du moteur de recherche mis en place par l'OPDQ ! (6)

Disponible à l'adresse suivante :

<https://opdq.org/trouver-une-professionnelle/>

*Seules les nutritionnistes qui ont accepté de rendre leurs coordonnées accessibles y figurent. Pour s'assurer qu'une personne porte le titre de nutritionniste, il est préférable de confirmer l'information grâce à l'onglet «Vérifier le droit d'exercice».

Les secteurs d'activités

Ce qui est merveilleux avec le métier de diététiste, c'est que les possibilités sont infinies (ou presque !). En effet, il existe plusieurs champs d'activités proposant chacun leurs propres tâches, avantages et défis. L'OPDQ a identifié quatre principaux secteurs: la nutrition clinique, la nutrition publique, la gestion des services d'alimentation et l'industrie biopharmaceutique et agroalimentaire.

* Le féminin est ici utilisé puisque ce sont des femmes qui occupent la très grande majorité des postes de nutritionnistes. En effet, on compte seulement environ 3% d'hommes dans le métier (6).

La nutrition clinique correspond à l'image classique à laquelle on associe ce métier. Les diététistes travaillent auprès de patients ou de clients en prévention primaire ou secondaire aux maladies chroniques, en adaptation de l'alimentation à certaines conditions particulières ou en palliant les besoins nutritionnels de patients incapables de s'alimenter (p.ex. aux soins intensifs ou lorsque la bouche/gorge ne sont plus fonctionnels). Les lieux de travail incluent les hôpitaux, les CHSLD, les CLSC et les cliniques privées entre autres.

Les diététistes œuvrant en nutrition publique interviennent surtout auprès de communautés pour promouvoir la saine alimentation et contribuer à la prévention des maladies. Pour ce faire, elles peuvent participer à la mise en place de politiques alimentaires et poser différentes actions directement dans les milieux.

Les diététistes en gestion des services alimentaires ont comme principal mandat de coordonner, diriger et surveiller la production de plusieurs repas en institutions. Par exemple, elles travaillent souvent dans les hôpitaux où de nombreux repas sont préparés quotidiennement pour les patients et pour la cafétéria.

Dans le secteur de l'industrie agroalimentaire, les diététistes peuvent participer à différentes tâches variées, soit assurer le suivi de la qualité, donner leur avis sur le développement de nouveaux produits, vérifier les allégations nutritionnelles pouvant être apposées sur l'emballage (ex. : riche en fibre)...

Au-delà de ces quatre secteurs, il y a plusieurs autres possibilités : communication, recherche, enseignement... il y en a vraiment pour tous les goûts (sans mauvais jeux de mots !)



Les diététistes en gestion des services alimentaires travaillent souvent dans les hôpitaux où elles supervisent la production des nombreux repas servis quotidiennement aux patients et aux clients de la cafétéria.

Les techniciennes en diététiques

Beaucoup de personnes sont aussi confuses quant à la différence entre les diététistes et les techniciennes en diététiques. Il s'agit ici de deux métiers différents.

La formation initiale n'est pas la même. Ainsi, comme l'indique leur titre, les techniciennes en diététiques complètent une technique d'une durée de 3 ans au CÉGEP. Bien qu'elles travaillent souvent en collaboration étroite avec des diététistes, les tâches à accomplir diffèrent pour chaque métier. Les techniciennes œuvrent principalement dans deux secteurs : dans les services alimentaires, comme dans des hôpitaux, des cafétérias d'école et des CHSLD, et dans les industries de transformation alimentaire. Si vous avez déjà été hospitalisé pendant plusieurs jours, vous avez fort probablement bénéficié du travail d'une technicienne en diététique pour apprécier des repas selon vos besoins et goûts. En effet, à l'arrivée des patients, elles ont la responsabilité de noter leurs préférences concernant les aliments et subséquemment de créer leurs menus avec les différentes options disponibles (1). En fait, la technicienne en diététique s'assurera que le menu du patient respecte ses préférences alimentaires, alors que la nutritionniste s'assurera que le menu du patient corresponde à ses besoins nutritionnels spécifiques (par exemple, une diète riche en calories et en protéines pour les patients dénutris).

Parmi leurs autres tâches, les techniciennes en diététiques peuvent ajuster les menus, vérifier les apports des patients (c.-à-d. quelle quantité d'aliments du plateau a été consommée) et faire le suivi de la satisfaction de ces derniers (1). Elles prennent également part au montage des plateaux-repas individuels et elles s'assurent que chaque patient reçoit les aliments prévus.

Dans le secteur des industries agroalimentaires, les techniciennes s'occupent de contrôler la qualité des produits et de participer à la recherche et au développement (7).

Références

- (1) Cégep de Limoilou. (2020, 23 juin). Technique de diététique Cégep de Limoilou [vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=INyJbSMz92Q>
- (2) Hamel, V. (2020, 10 janvier). Nutritionniste ou coach en nutrition : quelle est la différence ? Équipe nutrition. <https://equipenutrition.ca/fr/blog-nutritionniste-dietetiste/nutritionniste-ou-coach-en-nutrition-quelle-est-la-difference>
- (3) Le Parisien étudiant. (s.d.). Fiche Métier : Nutritionniste. <http://etudiant.aujourd'hui.fr/etudiant/metiers/fiche-metier/nutritionniste.html>
- (4) Les diététistes du Canada. (s.d.). Y-a-t-il une différence entre une diététiste et une nutritionniste ? <https://www.dietitians.ca/About/Learn-About-Dietitians/The-difference-between-a-dietitian-and-nutritionis?lang=fr-CA>
- (5) Ordre des diététistes de l'Ontario. (s.d.). Examen d'admission à la profession de diététiste au Canada. <https://www.collegeofdietitians.org/candidats/examen.aspx>
- (6) Ordre professionnel des diététiste du Québec. (s.d.). Deux titres, une profession. <https://opdq.org/qui-sommes-nous/deux-titres-une-profession/>
- (7) Visez ECP. (2013, 22 mai). Technicien en diététique [vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=utpgUwG03Uo>

POIS CHICHES «CALIENTE» CROUSTILLANTS

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

Crédit photo : Magalie-Jade Fortin

Préparation : 15 min. Cuisson : 40 min

Temps total : 55 min

Rendement : environ 500 mL (2 tasses)

Ingrédients

45 mL (3 c. à table)	Graines de lin moulues
30 mL (2 c. à table)	Fécule de maïs
15 mL (1 c. à table)	Poudre de chili
5 mL (1 c. à thé)	Poudre d'ail, poudre d'oignon, moutarde sèche en poudre, de chaque paprika, poivre noir moulu finement, levure nutritionnelle
1 pincée de chaque	Sel, piment de cayenne
1 conserve (398 mL)	Pois chiches non salés, rincés et égouttés
30 mL (2 c. à table)	Huile de canola



Les pois chiches grillés se conservent généralement dans un contenant hermétique environ 1 à 2 journée suivant la cuisson.

Préparation

1. Préchauffer le four à 375°F. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Dans un bol moyen, mettre tous les ingrédients, excepté les pois chiches et l'huile. Bien mélanger.
3. Ajouter les pois chiches.
4. Ajouter une cuillère à table d'huile. Bien mélanger, puis ajouter l'autre cuillère à table d'huile. Assurez-vous que les pois chiches soient bien enrobés.
5. Étaler les pois chiches sur la plaque de cuisson.
6. Cuire sur la grille du milieu pendant 40 minutes, ou jusqu'à ce que les pois chiches soient croustillants.

Cette recette est une alternative intéressante si vous désirez intégrer plus de protéines végétales à votre alimentation, tout en restant simpliste. Cette collation est également très riche en fibres et elle contient une quantité de macro et micro nutriments intéressants (contient la plupart des vitamines du complexe B, notamment la B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 et la fameuse vitamine B12, en plus d'une bonne quantité de zinc) grâce à la levure nutritionnelle et aux graines de lin (oméga-3) !

Célébrons NOTRE nutrition!

Mars 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!