

Aimer le chocolat, pourquoi pas?! - Geneviève Nolet

Que ce soit dans les recettes, dans les confiseries ou encore en fragrances, le chocolat est utilisé sous toutes ses formes et ce depuis plus de 2000 ans! Plusieurs lui attribuent de nombreuses vertus, mais qu'en est-il vraiment? Est-ce vrai que le chocolat serait bon pour la santé?



Tout d'abord, il est important de noter qu'il y a différents types de chocolat. Qu'il soit noir, au lait ou blanc, ils sont différents de par les ingrédients qui les composent et les proportions dans lesquelles on les retrouve. En effet, le chocolat noir est principalement composé de pâte de cacao (35 à 70%) et de beurre de cacao, le chocolat au lait de poudre de lait (solides de lait) et de sucre et le chocolat blanc a comme principaux ingrédients le beurre de cacao et le lait concentré ou en poudre. Ce qu'il ne faut pas oublier: ce serait le cacao qui aurait, selon plusieurs études, des effets bénéfiques sur certains aspects de la santé alors il est normal que le chocolat en ayant la plus grande concentration (le chocolat noir) soit celui à privilégier.



Mais quels sont ces effets bénéfiques? Tout d'abord, le cacao peut certainement être considéré comme un aliment nutritif puisqu'il contient du cuivre, du potassium, de la vitamine B12, du fer, du phosphore, de la riboflavine (vitamine B2), de l'acide pantothénique (vitamine B5), de la niacine (B3) et de la thiamine (B1). De plus, il est une source très élevée de fibres. Alors pourquoi n'y a-t'il toujours pas de nouveau régime à base de chocolat me direz vous? Tout simplement parce que le chocolat est aussi une source importante de gras. Bien qu'une bonne proportion de ceux-ci soit de bons gras (acides gras insaturés) et que ces derniers aient comme effet d'abaisser le mauvais cholestérol sanguin et d'augmenter le bon, il reste que les lipides sont une importante source énergétique et peuvent rapidement mener à un surplus calorique.

Le cacao contiendrait aussi des polyphénols, une famille d'antioxydants qui pourraient protéger contre les maladies cardiovasculaires et certains types de cancer. Cependant, aucune étude ne permet de savoir la quantité nécessaire à consommer pour bénéficier de ces effets protecteurs.

Il est impossible de vous parler du chocolat sans vous parler de son côté supposément aphrodisiaque! Et bien sachez que le chocolat contient de la phényléthylamine, une substance chimique agissant sur les neurotransmetteurs du cerveau. Cette substance serait semblable aux amphétamines et serait responsable de l'état «euphorique» ressenti par les personnes qui l'utilisent dans certaines circonstances.



Finalement, force est de constater que le chocolat n'est pas un aliment à bannir de notre alimentation (par chance!). En effet, ce dernier contient beaucoup d'éléments essentiels à une bonne santé. Cependant, il n'est pas non plus un aliment à consommer en excès en raison de sa grande concentration en lipides. Tout est donc dans la modération!

De l'énergie en bouteille? - Marie-Christine Poulin

Dans une société qui valorise la performance autant que la nôtre, il n'est pas surprenant que le marché des boissons énergisantes nous envahisse. Avec des slogans tels que «Red Bull donne des ailes», ou selon Beaver Buzz «vous donne l'énergie de placer la barre haute et de vous fixer les critères de performance les plus élevés», ou encore, «procure un regain d'énergie incroyable pour ceux qui mènent une vie active et qui ont un style de vie épuisant – des athlètes aux stars du rock» d'après, bien entendu, la Rock Star, pas étonnant que plus d'un d'entre nous se soient déjà laissés séduire.



Guarana

Étant ni plus ni moins qu'un somptueux mélange de caféine, de taurine, de ginseng et de guarana, les boissons énergisantes sont réellement stimulantes. Cela n'est pas étonnant puisque les extraits de guarana dont elles sont composées proviennent d'une plante dont la concentration en caféine serait de deux à trois fois celle des grains de café. N'ayant strictement rien à voir avec la mention «produits de santé naturels» que l'on peut lire sur certaines étiquettes, les boissons énergisantes devraient plutôt porter l'allégation «haute teneur en caféine». Il est recommandé d'éviter la consommation simultanée d'alcool et de boisson énergisante puisque ces produits ont des effets opposés, ce qui peut altérer le jugement de notre état d'ébriété. La consommation de ce type de boissons pendant les moments entourant la pratique d'une activité physique est à proscrire, les grandes quantités de caféine contenues dans ces boissons favorisant la déshydratation et ses conséquences indésirables. Aussi, cette dernière recommandation est appuyée par une étude de l'AFSSA (l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments) qui soutiendrait l'existence d'une corrélation entre l'accélération du rythme cardiaque et l'augmentation critique de la pression artérielle post-exercice chez certains individus ayant consommé des boissons énergisantes.

Bref, les boissons énergisantes sont à consommer avec modération et on ne devrait pas se laisser acheter par leurs promesses de performances accrues. Il serait plutôt préférable de viser à adopter des habitudes de vie favorisant la santé globale, tel que la bonne alimentation, la pratique d'activité physique régulière et bien sûr, une hygiène de sommeil adéquate.



«Avoir plus que 100%, c'est exemplaire... non?» - Hugues Vaillancourt



En fait, si vous obtenez plus que 100% dans un examen je vous félicite humblement, mais si on parle des apports nutritionnels recommandés (ANR) quotidiennement (grosso modo, disons que ce sont les pourcentages que vous vous plaisez parfois à lire sur les étiquettes des produits de consommation), il faut nuancer légèrement les propos. Certains nutriments semblent moins «dangereux» que d'autres à consommer plus que l'apport

quotidien suggéré. Prenons par exemple le sodium (qu'on retrouve dans le sel de table) et la vitamine C. Le premier est amplement discuté dans le domaine de la nutrition comme étant un fléau dans l'alimentation des Canadiens parce qu'il dépasse presque toujours l'apport maximal tolérable (AMT) suggéré de 2300 mg par jour. En ce qui concerne le deuxième nutriment, vous pouvez en consommer près de vingt fois l'apport suggéré sans apparition d'effets néfastes dans l'organisme. Bref, il dépend toujours du nutriment donc il est question, suffit de s'informer!



Les aliments québécois, un bon choix! - Vicky Fleury



Depuis quelques années, l'engouement pour les produits d'ici ne cesse de croître pour plusieurs raisons.

L'impact économique de la mondialisation sur les producteurs d'ici est énorme. En effet, les grandes chaînes d'alimentation recherchent les prix les plus bas et il est parfois difficile de concurrencer des pays qui n'ont pas les mêmes normes à respecter, ce qui rend le combat déloyal et amène ainsi certains producteurs à fermer leurs portes.

L'effet sur l'environnement est aussi à considérer. La distance que parcourent les aliments importés pour se rendre au Québec varie entre 3000 à 5000 km, comparativement à celle parcourue par les produits locaux, qui est d'environ 50 km. Les différents moyens de trans-

ports utilisés rejettent une grande quantité de gaz à effet de serre qu'il est donc possible de réduire en achetant des produits québécois.

Afin d'encourager les producteurs québécois, recherchez la certification «Aliments du Québec», allez dans les marchés public ou, encore, visitez le site Internet d'Équiterre et participez à l'agriculture soutenue par la communauté, celle-là même qui offre les paniers biologiques. Vous en retirerez vous aussi des avantages!



<p>Le bulletin du BEN Rédaction: Geneviève Nolet Marie-Christine Poulin Hugues Vaillancourt Vicky Fleury Carole-Anne Gonthier</p> <p>Mise en page: Carole-Anne Gonthier</p> <p>Bureau d'entraide en nutrition Local 2208 Pavillon Maurice-Pollack Université Laval 418-656-2131 poste 6614 bureaunutrition@hotmail.com</p>	<p>Les annonces du B.E.N.</p> <p>Vous avez des questions sur la nutrition? Posez-les sur notre forum à l'adresse suivante: www.ben.asso.ulaval.ca</p> <p>Renseignez-vous également sur le service des salles d'allaitement sur le campus!</p> <p>Des conférences sur de nombreux thèmes reliés à la nutrition seront présentées sur demande, n'hésitez pas à nous contactez à ce sujet!</p>
--	--

Le bulletin du BEN est distribué gratuitement par courriel. Pour recevoir votre copie à chaque mois, envoyez votre adresse courriel à l'adresse suivante: bureaunutrition@hotmail.com

