

Ce mois-ci en nutrition

Le Bureau d'entraide en nutrition est nommé cette année dans la catégorie *Associations étudiantes parascolaires* du *Gala de la vie étudiante* ! Félicitations à tous les étudiants qui se sont impliqués durant l'année pour rendre notre organisation dynamique.

Le Bureau d'entraide en nutrition souligne l'implication exceptionnelle des étudiants durant le mois de la nutrition. Grâce à eux, le baccalauréat en nutrition s'est fait voir dans tout le campus à travers de multiples activités.

Dans le cadre de leur cours de Menus des collectivités, les étudiants de deuxième année au baccalauréat en nutrition organisent un dîner le 21 avril prochain à la cafétéria du pavillon Paul-Comtois. Le délicieux repas gastronomique aura pour thème les catastrophes naturelles.



Nutrition et fin de session !

Le mois d'avril, pour plusieurs étudiants, est synonyme de fin de session. Il ne faut pas regarder son agenda longtemps pour comprendre la multitude d'exams, de projets, de présentations ou de séminaires qui arrivent. Pourtant, le mois d'avril, c'est aussi le début de la saison des terrasses au soleil, des bars laitiers et des barbecues! Ce

mois-ci, le bulletin du B.E.N. vous offre des trucs et des conseils pour passer une merveilleuse saison estivale gourmande. Passez un bel été. Au plaisir de vous retrouver comme lecteur au mois de septembre prochain.

Bonne lecture !

Véronique Ouellet-D.
V.P. aux communications

Il est possible de recevoir gratuitement une copie virtuelle du Bulletin du B.E.N. mensuel.

Communiquez avec nous: coordonnées à la page 4.



Truc du mois : La cuisson au barbecue ! Chatelaine Nolin

Quoi de mieux qu'un bon BBQ entre amis pour finir une journée ensoleillée! Bien que ce mode de cuisson soit bien apprécié, il est important de savoir éviter les risques qu'il encourt. En effet, son utilisation sans précautions peut entraîner la combustion des protéines de la viande en certains composés reconnus comme carcinogènes. Toutefois, les risques sont limités et facilement contrôlables. Voici quelques conseils à suivre :

- Ne mangez pas votre **viandecarbonisée**. Évitez

de trop la chauffer en utilisant un thermomètre pour guider votre cuisson.

- Prférez les **viandes maigres** (porc, poulet, veau).

- **Tournez fréquemment** votre pièce de viande, ce qui évitera une cuisson excessive.

- Optez pour les **marinades** (40 minutes avant la cuisson) qui sont riches en **antioxydants** et limitent les dommages causés par une chaleur très élevée.

- Faites **cuire partiellement votre viande au four à micro-ondes** afin d'éliminer la graisse liquide qui s'en dégage et qui cause des émanations indésirables dans le BBQ.

Ainsi, en suivant ces légers conseils, vous réussirez à réduire de 95 à 100% les risques pour votre santé. Le BBQ c'est tellement agréable, alors pourquoi s'en priver?



Boisson d'avril !

La fin de session approche à grands pas, le soleil se fait de plus en plus chaleureux... Voilà une combinaison rêvée pour aller prendre un verre sur une terrasse avec des amis. Mais au-delà du plaisir, il y a la santé... et la ligne! Pour arriver à faire les bons choix sur le plan nutritionnel, mieux vaut savoir ce qu'on met dans son verre.

Avez-vous déjà pensé que l'alcool pouvait vous faire engraisser? En fait, l'alcool apporte encore plus d'énergie par gramme que les glucides ou les protéines. Toutefois, contrairement à plusieurs aliments contenant des glucides ou des protéines, l'alcool ne contient aucun élément nutritif. C'est pourquoi plusieurs les appellent des calories «vides». Selon une enquête



sur les Québécois, ceux-ci consommeraient en moyenne de 0,3% à 4% de leurs apports énergétiques sous forme d'alcool. À titre d'exemple, un petit verre de vin rouge contient presque 100 calories, alors qu'une bière régulière en contient 140. Ainsi, pour la majorité des gens, il suffirait de réduire sa consommation d'alcool et de bouger un peu plus pour réussir à perdre du poids.

Pour nous aider à faire de meilleurs choix, il importe de se rappeler quelques notions de base simples à retenir. Tout d'abord, il faut savoir que pour une même quantité de boisson, plus le pourcentage d'alcool est élevé, plus le nombre de calories augmente. Par ailleurs, plus la boisson est sucrée, ou plus on y ajoute de punch aux fruits ou

Véronique Bissonnette

de boisson gazeuse par exemple, plus elle sera calorique. Ainsi, comme l'indique le tableau, puisque la crème de menthe contient plus d'alcool et plus de sucre que le vin, même une petite quantité de la première apporte beaucoup plus de calories que le second. Enfin, il est recommandé de ne pas dépasser une consommation d'alcool par jour pour les femmes, et pas plus de deux pour les hommes. Autre «détail» important : une consommation équivaut à un petit verre de vin ou à une bière. La conclusion à tirer en bout de ligne n'est pas de ne jamais boire d'alcool, mais plutôt de toujours garder en tête que la modération a bien meilleur goût !



Pour les curieux qui veulent en apprendre plus sur les valeurs nutritives des boissons alcoolisées

	Quantité (ml)	Glucides (g)	Alcool (g)	Nb. de calories
Bière 4% (légère)	340 environ 1 bière	4,97	10,5	99
Bière 5%	340 environ 1 bière	10,34	13,7	140
Vin Blanc 11,5%	125 un petit verre	1,00	11,6	85
Vin rose 11,5%	125 un petit verre	1,75	11,6	89
Vin Rouge 11,5%	125 un petit verre	2,12	11,6	90
Whisky, gin, rhum, vodka	45 (1 ½ once)	0,00	14,1	98
Crème de menthe	45 (1 ½ once)	21,27	15,2	190
Liqueur de café	45 (1 ½ once)	17,05	13,8	163

Données tirées du Fichier canadien sur les éléments nutritifs, santé canada, 2005.



Quoi choisir et quoi éviter au bar laitier

Audrée Gilbert

Lorsqu'arrive le mois d'avril, le gazon réapparaît, le temps se réchauffe, la session tire à sa fin, on sort notre vélo... bref, on sent que les vacances arrivent et on a hâte! Pour se mettre un peu dans l'ambiance estivale, plusieurs se rendent au bar laitier pour déguster une friandise d'été. Une fois arrivés au comptoir pour donner notre commande, nous nous sentons parfois coupables en pensant à toutes les calories que nous nous apprêtons à ingurgiter. Il faut savoir qu'il est possible de faire des choix intéressants du point de vue nutritionnel. Voici les choix sains et ceux à éviter :

Les choix sains :



Yogourt glacé	Il renferme peu de matières grasses et on y ajoute souvent 1 à 2 portions de fruits.
Sorbet aux fruits	Il est également très faible en gras et représente une ou plusieurs portions de fruits
Smoothies, mais...	Ils sont faibles en gras, contiennent des fruits, mais il faut faire attention au format et à la quantité de lait ou de jus qui est ajoutée. Cela peut grandement faire varier le nombre de calories.

Choix à faire à l'occasion :

Les gros formats de crème glacée	Ils contiennent beaucoup de gras, et donc de calories.
Lait frappé	Selon les formats et les saveurs, ceux-ci fournissent plus de calories et de gras saturés qu'un hamburger quart de livre et une petite frite ensemble!
La crème glacée frappée style Blizzard	
Les cornets sucrés	Ils représentent un supplément calorique de 60 à 160 calories.
Les garnitures (noix, sirop de chocolat, etc.)	Encore une fois, cela ajoute des calories.



Vous êtes maintenant prêts à aller au bar laitier et à vous régaler sans remords. Par contre, si la fin de session est particulièrement difficile, rien ne vous empêche de faire une exception et de vous remonter le moral en choisissant une coupe glacée au chocolat et noix... que vous partagerez avec un ami!



Bon appétit!



Coin recette : Guacamole mexicaine

Chatelaine Nolin.

Une bonne recette à déguster durant la saison estivale !

Ingrédients :

- 2 avocats mûrs, pelés
- Le jus d'une lime
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 oignon vert, émincé
- 1 tomate, hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche, hachée finement
- Au goût, quelques gouttes de sauce Tabasco
- Au goût, sel et poivre | branche de céleri râpée

Étapes :

1. Réduire les avocats en purée à la fourchette dans un bol.
2. Incorporer le reste des ingrédients et bien mélanger.
3. Servir comme trempette, accompagné de crudités, de nachos ou de biscottes. Le guacamole est également délicieuse comme garniture dans les sandwiches et les hamburgers.

Rendement : 4 portions

Source : <http://www.metro.ca/recette/2200.fr.html>



bureau d'entraide
en nutrition

Local 2208, Pavillon Maurice Pollack
Université Laval, Québec
Tél. : 418-656-2131 poste 6614
Messagerie: ben@asso.ulaval.ca

www.ben.asso.ulaval.ca

Les artisans du Bulletin du B.E.N.

Avril 2011

Rédaction: Véronique Bissonnette,

Audrée Gilbert, Chatelaine Nolin,

Mise en page: Véronique Ouellet-

Dompierre

Correction: Émilie Prévost



Coin jeu : Un Sudoku !

5	4			3	9		
		6					
	1			2		5	
		4		8			6
1		7				5	8
2				9		4	
	2		5				1
					6		
		8	2				7 5

Attention! Il n'est pas recommandé de se prêter à ce jeu durant les cours.

La solution se trouve sur le site : www.websudoku.com

Il s'agit du sudoku difficile numéro 22.