

Ce mois-ci en nutrition

Le 21 et 22 février prochain, une distribution de fruits est organisée par le Bureau d'entraide en nutrition et par l'ADEEN. Les fruits seront offerts gratuitement dans plusieurs pavillon du campus, afin de promouvoir le mois de la nutrition.

Le mois de la nutrition sera lancé lors du cocktail d'ouverture le 1^{er} mars prochain. L'événement a lieu au pavillon Paul-Comtois. Durant le mois de mars, plusieurs kiosques, conférences et activités auront lieu sur le campus de l'Université Laval.



Nutrition et consommation

Lorsque je me promène avec mon panier d'épicerie et que je tourne la rangée des céréales à déjeuner, je dois vous avouer que je suis toujours impressionnée par le nombre de choix différents qui s'offre moi. Il y en a pour tous les goûts. Ce mois-ci, le thème de la consommation

est mis de l'avant. Des allégations nutritionnelles aux taxes applicables sur vos produits d'épicerie, nous tentons de vous éclairer et de vous aider dans vos choix santé.

Bonne lecture !

Véronique Ouellet-Dompierre

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.

Claudia Gilbert

Truc du mois :

Les aliments "légers", toujours meilleurs pour la santé ?

À l'épicerie, vous êtes envahis par les aliments légers : mayonnaise, vinaigrette, beurre d'arachide, sauce soya, huile d'olive... Comment savoir si ces aliments en valent vraiment la peine du point de vue nutritionnel ? Il faut être très **prudent** face à cette allégation.

Souvent, pour pouvoir diminuer la quantité de matières grasses dans le produit, l'industrie doit **ajouter d'au-**

tres ingrédients, dont du **sucre**. Dans le même ordre d'idée, il arrive que les produits contiennent moins de sucre, mais plus de **matières grasses** pour compenser la modification de texture ou de goût. Par exemple, le beurre d'arachide léger contient moins de matières grasses, mais plus de sucre que le beurre d'arachide original. Au final, les deux produits sont équivalents du point de vue calorique. Comment peut-on

s'y retrouver ? Il faut lire les étiquettes !

Comparez les listes d'ingrédients et les tableaux de valeur nutritive des deux produits concernés et lisez bien les petits caractères. Vous pourrez voir, par exemple, que lorsqu'une huile d'olive est qualifiée de légère, on fait référence au goût, et non à sa teneur en matières grasses...



La réglementation derrière les allégations

Depuis que les aliments emballés sont porteurs d'un tableau de valeur nutritive, il est plus facile de choisir des aliments sains. Toutefois, les allégations qu'on retrouve sur l'emballage peuvent venir embrouiller notre décision. Tout d'abord, il est important de savoir que **les allégations alimentaires sont fortement réglementées**, et qu'un fabricant ne peut se permettre de vanter son produit comme bon lui semble. Ainsi, il existe des réglementations sur à peu près toutes les allégations; qu'elles concernent des nutriments, tels les vitamines et les acides gras *trans*; ou des mentions

telles «léger» ou «fait à la maison». Prenons comme exemple les allégations concernant les fibres alimentaires, qui ont la cote actuellement. Ces allégations ne peuvent contenir les termes «bon» et «excellent», puisqu'ils supposent un jugement sur la nature et la valeur de la fibre. De plus, une quantité minimale de fibres doit être contenue dans une portion du produit pour utiliser des phrases comme «source de fibres» (minimum de 2 g) et «source très élevée de fibres» (minimum de 6 g). Il est facile de se dire que puisque les allégations sont aussi bien réglementées, il est quasiment impossible pour le fabricant de nous induire en erreur sur la valeur nutritive de son produit. Au contraire, si ce produit ne possède rien d'intéressant nutritionnellement outre sa quantité de fibres, le fabricant aura avantage à axer sa promotion sur cet aspect, tout en laissant ses côtés moins reluisants à l'écart. Par exemple, des biscuits

Sophie Del Degan

aux pépites de chocolat peuvent être riches en fibres car ils sont faits de farine de blé entier, tout en étant riches en gras saturés, en sucres, et faibles en vitamines et en minéraux. Il n'y a qu'en **lisant le tableau de la valeur nutritive et la liste des ingrédients** qu'on saura véritablement si l'aliment en question est un bon choix. Pour plus d'informations sur la réglementation derrière les allégations, vous pouvez visiter le site de l'Agence canadienne d'inspection des aliments:

www.inspection.gc.ca/francais/fssa/labeti/guide/tocf.shtml

Ce site donne l'heure juste à propos des allégations, afin d'aider les consommateurs à **ne pas tomber dans les pièges de l'industrie alimentaire**.

Valeur nutritive	
par 0 mL (0 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 0	0 %
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	
Sucres 0 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 0 %

Mythe ou réalité : Les aliments biologiques sont plus nutritifs

Faux. Les études récentes permettent d'observer qu'il n'y a pas de différence significative dans la valeur nutritive des aliments biologiques par rapport aux aliments issus de l'agriculture

conventionnelle. En effet, même si les aliments biologiques contiennent **moins de nitrates et plus de vitamine C**, il semble toutefois que ces petites différences n'aient aucun effet sur notre san-

Chatelaine Nolin

té, puisqu'elles sont trop minimes! Une alimentation saine et variée, riche en fruits et légumes, limitée en mauvais gras et en sel, favorise un bon état de santé!



Des bons choix pour le portefeuille et la santé !

Véronique Ouellet-Dompierre

À chaque année, la facture d'épicerie devient plus salée. En effet, au Canada, une **augmentation du coût du panier d'épicerie** est prévue de 3% à 5% en 2011. La raison principale : la hausse des prix de plusieurs produits de base, dont le sucre qui fait un bond de 51%. Le blé, le maïs, le soya, le jus d'orange, le café et le cacao voient aussi leur prix augmenter. Chers étudiants, il faut lire entre les lignes: l'achat de pain, de céréales et de chocolat exigera qu'on sorte un peu plus de sous de nos poches. Ce n'est pas tout! **Le volume des contenants diminue.** Par exemple, alors qu'on croit acheter un fameux deux litres de jus d'orange, on s'aperçoit qu'il n'en contient que 1,89 litres.

Bref, affrontons la réalité: conditions climatiques, valeur du dollar canadien, frais de transport, frais d'emballage, frais de mise en marché... Le prix des aliments est un variable dépendante de plusieurs choses et elle tend à augmenter.

Cependant, tout être humain qui se respecte doit s'alimenter. Quand le budget alimentaire est serré, il faut savoir faire les meilleurs choix pour le portefeuille, sans négliger la santé. En épicerie et dans les établissements de restauration, les taxes fédérale (TPS) et provinciale (TVQ) s'appliquent sur certains produits alimentaires. En effet, **certains produits alimentaires sont détaxés.** Comment s'y retrouver et, surtout, comment économiser en choisissant des produits détaxés ?

À l'épicerie, les produits alimentaires détaxés sont les fruits, les légumes, les produits céréaliers, les viandes, les poissons, les œufs et les produits laitiers. Ce sont des **aliments sains pour votre santé.** Par contre, les boissons gazeuses, les boissons alcoolisées, les confiseries (par exemple, les tablettes de chocolat), les grignotines (par exemple, les croustilles de maïs) et les suettes et friandises glacées sont taxables. Cependant, certains détails compliquent les choses. Les formats familiaux peuvent être

détaxés alors que les formats individuels, du même produit, peuvent être taxés. Par exemple, si vous achetez un contenant de crème glacée de 300 ml, il sera taxé. Toutefois, si vous achetez un contenant de plus de 500 ml de crème glacée de la même marque, il ne sera pas taxé. Bref, votre contenant de crème glacée sera taxé seulement s'il est emballé ou vendu en portions individuelles (moins de 500 ml). Pour plus de détails, vous pouvez consulter le site internet du Ministère du Revenu du Québec :

[http://www.revenu.gouv.qc.ca/documents/fr/publications/in/in-216\(2010-07\).pdf](http://www.revenu.gouv.qc.ca/documents/fr/publications/in/in-216(2010-07).pdf)

Pour connaître d'autres exceptions, allez tester vos connaissances en faisant le jeu à la fin du bulletin.

« Les formats familiaux peuvent être détaxés alors que les formats individuels, du même produit, peuvent être taxés »



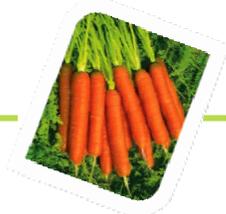
Coin recette : Pain de viande au saumon

Étudiant du B.E.N.

Une façon délicieuse d'intégrer du poisson à son alimentation ! Cette recette est inspirée du livre *Qu'est-ce-qu'on mange*, volume 3.

Ingrédients :

- 1 branche de céleri râpée
- 1 carotte de grosseur moyenne râpée
- 1 petit oignon haché finement
- ¼ T de fromage mozzarella râpé
- ½ T de gruau à cuisson rapide
- 1 oeuf
- 1 boîte de saumon en conserve



Étapes :

1. Râper la branche de céleri, la carotte et le fromage, et hacher l'oignon. Si vous avez un robot culinaire, vous pouvez vous en servir pour hacher tous les légumes (céleri, carotte et oignon) très rapidement.
2. Dans un bol battre l'œuf.
3. Ajouter le gruau, le saumon, les légumes et le fromage dans le bol.
4. Bien mélanger
5. Étendre la préparation dans un plat allant au four et le couvrir de papier d'aluminium
6. Cuire à 450 F pendant 30 minutes.

Bon appétit!

Coin jeu : Taxable ou pas ?



Selon vous, est-ce que ces produits sont taxables ?

1. Berlingot de 200 ml de lait homogénéisé : Oui ou Non
2. Berlingot de 200 ml de lait au chocolat : Oui ou Non
3. 1 litre de crème glacée chez Laura Secord : Oui ou Non
4. Un sac de 190 g de croustilles: Oui ou Non
5. Une bouteille de vin : Oui ou Non
6. Une sucette glacée fait de jus de fruits et de morceaux de fruits: Oui ou Non
7. Une boîte de craquelins salés : Oui ou Non
8. Un muffin emballé individuellement : Oui ou Non
9. Des bretzels frais : Oui ou Non
10. Un contenant de salade préparée : Oui ou Non
11. Un anneau de crevettes congelées : Oui ou Non
12. Un plateau contenant du fromage et des crudités: Oui ou Non



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.
Février 2011

Rédaction Sophie Del Degan, Claudia
Gilbert, Chatelaine Nolin, Véronique
Ouellet-Dompierre

Mise en page: Véronique Ouellet-
Dompierre

Correction: Émilie Prévost



9)Non 10)Oui 11)Oui 12)Oui

Réponses: 1)Non 2)Oui 3)Non 4)Oui 5)Oui 6)Oui 7)Non 8)Oui