

Ce mois-ci en nutrition

Les étudiants de la Faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation (FSAA) de l'Université Laval organise le 14, 15 et 16 janvier le Salon de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Consommation (SAAC). Cet événement qui a lieu depuis plus de 35 ans est incontournable dans le domaine agroalimentaire québécois. Le Salon se divise en trois grandes sections : la ferme, le jardin et la thématique / exposants et a lieu au Centre de foires de Québec

Le B.E.N. souligne l'implication et l'engagement de tous les étudiants qui ont participé à la réalisation de ce projet extraordinaire.



Bonne année à tous !

Le Bureau d'entraide en nutrition vous souhaite une bonne et merveilleuse année. Nous vous souhaitons aussi la santé et, pourquoi pas, de bons repas pour les 365 prochaines journées.

Ce mois-ci, le bulletin traite de différents sujets pour vous aider dans vos résolutions : gras, sel, perte de poids et petit déjeuner sont à l'ordre du jour. Il est facile de pren-

dre des résolutions, mais si difficile de les tenir. Fixez-vous des objectifs réalistes et adoptez les changements graduellement. Comme nous enseigne la fable de La Fontaine *Le lièvre et la tortue* : « Rien de sert de courir, il faut partir à point. ».

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.

Truc du mois : Le petit déjeuner

Pour commencer la journée du bon pied, rien ne vaut un petit déjeuner équilibré. Toutefois, après une nuit de sommeil, avant même de manger, la **réhydratation** de l'organisme au moyen d'une boisson chaude ou froide est très importante. Cela aura pour effet d'activer les fonctions corporelles, dont le système digestif. Ainsi, après cette étape, on est prêt à se réapprovisionner en énergie. En effet, le matin nous

sommes à jeun depuis longtemps et notre cerveau a besoin de carburant pour s'activer. On peut donc consommer du pain ou tout autre produit céréalier qui sont de bonnes sources de glucides et donc, d'énergie. Par contre, il est important de privilégier les **grains entiers**, de même que de limiter les sucres ajoutés, pour être en mesure d'avoir un effet de **satiété** plus long. Aussi, consommer des **pro-**

Chatelaine Nolin

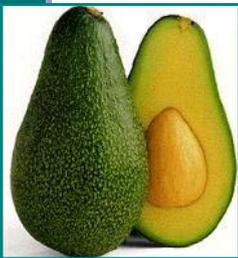
duits laitiers à l'heure du déjeuner fournira une bonne quantité de calcium et de protéines essentiels aux muscles et au cerveau. Également, la consommation de **fruits frais** ou de jus de fruits à 100%, fournira l'apport en minéraux et en vitamines A et C stimulant le tonus musculaire, de même que le mécanisme de défense du corps.

Bon appétit !

Gras : ami ou ennemi ?

Partout, on entend qu'il ne faut pas manger trop gras ou qu'une alimentation faible en gras peut favoriser la perte de poids. Mais le gras n'a pas que des mauvais côtés. Les gras, aussi nommés lipides sur les tableaux de valeur nutritive, permettent la mise en réserve d'énergie, l'**absorption** de plusieurs **vitamines essentielles**, favorisent un effet de **satiété** et contribuent aussi au plaisir gustatif de manger. Et qu'en est-il de la qualité des gras ?

D'un côté, il y a les lipides monoinsaturés et polyinsaturés, gras considérés comme meilleurs pour la santé du cœur.



Les gras monoinsaturés auraient davantage à être davantage consommés. Ils se retrouvent dans l'**avocat**, l'huile d'olive et plusieurs types de **noix** (amandes, pistaches, noix de cajou, pacanes, etc.)

Les gras polyinsaturés renferment 2 grandes familles : les gras

oméga-6 et les gras **oméga-3**. Les aliments industriels contiennent généralement une bonne quantité de gras oméga-6. Nous consommons donc généralement assez d'oméga-6.

Pour ce qui est des oméga-3, la plupart des gens semblent ne pas en consommer suffisamment et auraient davantage à le faire, car le corps ne peut les fabriquer lui-même. Autrement dit, on doit absolument se les procurer par l'alimentation.

Parmi les meilleures sources végétales d'oméga-3, il y a les graines de **lin** moulues, les graines de **chia** et, les **noix de Grenoble** et les huiles de noix, de **canola** et de lin. Les meilleures sources animales d'oméga-3 qui contiennent peu de mercure sont le **hareng**, le maquereau, les sardines, le **saumon** et la truite. À noter que les oméga-3 d'origine animale seraient plus efficaces dans la prévention des maladies cardiovasculaires.

De l'autre côté, il y a les gras

Alexandra Ferron

saturés et les gras trans industriels que nous aurions davantage à ne pas manger en trop grandes quantités. De fait, une alimentation pauvre en gras saturés et trans peut favoriser une **meilleure santé cardiovasculaire**. Parmi les aliments qui contiennent beaucoup de gras saturés et trans, on retrouve la margarine hydrogénée ou partiellement hydrogénée, le shortening, le saindoux, le beurre, l'huile de palme, de coco ou l'huile végétale hydrogénée.

Attention toutefois! Une récente étude révèle qu'une consommation modérée de gras trans laitiers n'aurait pas les mêmes effets néfastes sur la santé cardiovasculaire que les gras trans industriels.

Bref, rien ne sert de couper complètement le gras de notre alimentation. Surtout quand on sait que plusieurs aliments contiennent des gras qui favorisent une meilleure santé cardiovasculaire.

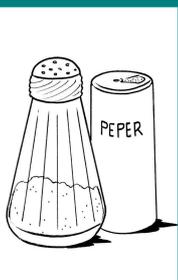
Mythe ou réalité : Arrêter de saler mes repas me permettra d'enlever toute trace de sodium de mon alimentation?

Faux. Bien que plusieurs personnes soient conscientisées à réduire la quantité de sel dans leur assiette, la majorité des Canadiens absorbent trop de sodium, soit près de

deux fois l'apport quotidien recommandé. Cet excès provient en fait à 75 % du sel qu'ajoute l'industrie agroalimentaire aux produits vendus dans les épiceries et dans les

Chatelaine Nolin

restaurants. Dans le même ordre d'idées, seulement 11% proviendrait du sel que le consommateur ajoute.



Coin recette : Salade au brocoli et fromage

Vicky Rousseau

Une délicieuse salade pour apporter dans sa boîte à lunch !

Ingrédients :

Salade

- 3 tasses de bouquets de brocoli cru
- 1 petit oignon rouge haché
- 1/2 tasse de raisins secs
- 1/2 tasse de fromage en petits cubes (feta, cheddar, ou mozzarella,...)
- 2 c. à table de graines de tournesol

Sauce

- 1/3 tasse de yogourt nature
- 2 c. à table de mayonnaise légère

1 c. à table de jus de citron

2 c. à thé de sucre

Sel et poivre au goût

1 pincée de cannelle

Étapes :

- Mélanger tous les ingrédients de la sauce.
- Mélanger tous les ingrédients de la salade.
- Ajouter à la salade et bien mélanger.

Rendement : 3 portions

Source: Recettes santé
Université de Montréal



Mythe ou réalité : Résolution du Nouvel An

Audrée Gilbert

Une des résolutions les plus populaires est sans doute celle de la remise en forme. Plusieurs disent vouloir **perdre du poids** pour **retrouver la santé** et la forme, mais est-ce que l'un est essentiel pour avoir l'autre? En d'autres mots, faut-il perdre du poids pour retrouver la forme? Est-ce qu'une personne avec un poids santé est physiquement en santé?

...la réponse est non.

Il a été prouvé que les personnes ayant un surplus de poids mais faisant de l'activité physique régulièrement ont moins de risque d'être touchées par un problème de santé

que les personnes ayant un poids adéquat mais étant sédentaires. Également, des études ont démontré qu'il n'est pas nécessaire de «fondre» ou bien d'atteindre un IMC santé pour **améliorer son état général** : une perte de poids correspondant à 10% du poids initial apporte des effets bénéfiques considérables. En fait, il est mieux de perdre peu de poids, mais de maintenir cette perte que de jouer au yoyo avec sa balance! L'activité physique, qu'elle soit liée ou non à une perte pondérale, n'a que des avantages :

- réduit les risques d'**ostéoporose** en limitant la perte de masse osseuse;

- diminue les risques d'être atteint de **maladies cardiovasculaires** et de **diabète de type 2**;

- permet de réduire les maux de dos et les chutes et améliorant la **posture** et l'équilibre;

- favorise la **détente** et l'estime de soi.

Maintenant, si le chapeau vous fait, reformulez votre résolution! **Bougez** et ayez du plaisir! Si vous désirez perdre du poids, visez une perte réaliste que vous pourrez maintenir. Une fois l'objectif atteint, ne revenez pas aux anciennes habitudes et adoptez pour de bon un mode de vie sain en vous gâtant à l'occasion.



Coin recette : Vinaigrette Dijon et orange Andrée Levesque

Rien de tel qu'une bonne vinaigrette pour agrémenter une simple salade verte!

Ingrédients :

- 80 ml d'huile végétale
- 35 ml de vinaigre de vin blanc
- 12 ml de sel et poivre
- 15 ml de moutarde de Dijon

- 90 ml de jus d'orange concentré dégelé (mais non préparé)

Étapes :

Bien mélanger tous les ingrédients pour rendre le tout homogène. Verser directement sur vos salades.

Bon appétit!

Source: Recette personnelle

Coin recette : Gingembre et soya Andrée Levesque

Voici une deuxième recette pour donner de la personnalité à vos salades!

Ingrédients :

- 75 ml de vinaigre de vin de riz
- 15 ml de sucre blanc granulé
- 15 ml de racine de gingembre frais haché
- 10 ml d'ail écrasé

- 90 ml de crème sûre

- 25 ml de sauce soya

Étapes :

Bien mélanger tous les ingrédients pour rendre le tout homogène. Verser directement sur vos salades.

Bon appétit!

Source: Recette personnelle



**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.
Janvier 2011**

Rédaction Alexandra Ferron, Aurdrée
Gilbert, Andrée Levesque, Chate-
laine Nolin, Vicky Rousseau

Mise en page: Véronique Ouellet-
Dompierre



Coin jeux : Sudoku

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

Pour faire différent ce mois-ci, le B.E.N. vous offre un sudoku. 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 9.