

Ce mois-ci en nutrition

Durant le mois d'octobre, le B.E.N. a organisé une vente de pommes au PEPS pour financer ses activités et pour sensibiliser la population universitaire à une saine alimentation. Le B.E.N. remercie le verger St-Nicolas pour sa précieuse collaboration.

Un partenariat existe maintenant entre le B.E.N. et le journal Le Civilisez du baccalauréat en génie civil. En effet, chaque mois, une recette choisie par les étudiants y est publiée.

L'entreprise de mets préparés à emporter Chez Dou ouvrira ses portes en janvier à Donnacona. Elle s'est vu offrir des idées de recettes santé par les étudiants. Une belle initiative nutritive !



La nutrition : Une science d'actualité!

La nutrition est certainement une science passionnante et, surtout, qui ne stagne jamais! Que ce soient des recherches qui poussent toujours plus loin les connaissances ou la dernière étude qui crée une grande controverse dans le domaine, il a matière à discussion. Ce mois-ci,

les sujets de l'heure sont abordés dans le bulletin. À vous de parcourir les prochaines pages pour en apprendre plus sur ces sujets chauds.

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.



Alcool et grossesse : compatibles ?

Patricia Lavoie

Le mois dernier, le réseau Fox News déclarait, à l'encontre de l'opinion générale, qu'une faible consommation d'alcool durant la grossesse pourrait être bénéfique pour le fœtus. S'agissait-il de pur sensationnalisme ou d'une fidèle réflexion de la réalité? Voici ce que des lectures approfondies ont révélé.

Tout d'abord, il est important de mentionner que cette déclaration était basée sur une étude effectuée par une équipe de chercheurs australiens, mais que les propos du réseau de télévision étaient franchement exagérés. L'équipe de recherche a effectivement conclu qu'une faible exposition intra-utérine à l'alcool était liée à un meilleur score au test CBCL, un test qui détecte des

problèmes émotionnels et de comportement chez les enfants, mais l'étude comporte de nombreuses limites qui rendent la généralisation des conclusions impossible. Les lecteurs intéressés à en savoir plus sur les limites et les biais de cette étude sont invités à lire l'article de Michelle Todorow et collaborateurs.

Bien évidemment, la chaîne de télévision n'a pas réalisé toute l'influence qu'elle a sur le grand public, autrement elle n'aurait pas tenu ces propos. En effet, il est clair qu'une telle affirmation peut inciter les femmes enceintes à consommer de l'alcool à des niveaux qui, même en supposant que les conclusions de Robinson et al. soient prouvées hors de tout doute, s'avèrent très ris-

qués, pour le fœtus. En effet, une forte exposition à l'alcool durant la période prénatale peut causer des problèmes de santé graves et irréversibles chez l'enfant, tels le syndrome d'alcoolisme fœtal, l'hyperactivité, des problèmes d'apprentissages et même la retardation mentale.

Ainsi, la plupart des nutritionnistes et des autres professionnels de la santé maintiennent la recommandation d'abstinence totale d'alcool durant la grossesse, ce qui semble, à ce jour, le seul niveau de consommation d'alcool sécuritaire pour le fœtus. Il va sans dire que ces derniers devraient être consultés par le réseau la prochaine fois qu'une recherche donnera des résultats controversés.

La génétique, au cœur de notre alimentation!

Mais non! Ici, nous ne parlons pas d'Organismes génétiquement modifiés (OGM) ou de quelconques autres aliments transformés. Il s'agit de la génomique nutritionnelle, un sujet en pleine expansion dans le domaine de la nutrition.

D'abord, la génomique nutritionnelle est l'étude des interactions entre les aliments (et leurs composantes) et le génome humain. Ce dernier correspond à l'ensemble des gènes présents sur les chromosomes. Plus précisément, un gène est une séquence de nucléotides présente à un endroit précis sur un chromosome, qui lui est constitué d'ADN. C'est donc dire qu'il y a un lien entre notre profil génétique et les aliments que nous consommons. La **nutrigénomique** est la science qui étudie le rôle des aliments consommés et les nutriments qu'ils contien-

nent sur l'expression de nos gènes. En quelque sorte, c'est comment nos habitudes alimentaires peuvent influencer l'expression des gènes, à défaut de développer une maladie. D'un autre côté, la **nutrigénétique** est l'étude des gènes ayant une influence quant à la réaction que nous pouvons avoir face à certains aliments. En d'autres termes, cette science tente d'expliquer pourquoi deux personnes, subissant le même régime, n'auront pas les mêmes réactions physiologiques face à celui-ci. En d'autres termes, la **nutrigénétique** cherche à expliquer comment votre amie, qui mange quatre pâtisseries au dessert, maintient un poids santé alors que d'autres, qui en consomment moins, ont de la difficulté à le conserver.

C'est donc en comprenant l'action des gènes impliqués dans le métabo-

Andréanne Levesque

lisme d'un nutriment que l'on peut formuler des recommandations nutritionnelles spécifiques à chaque individu. Par exemple, si une mutation d'un gène affecte l'absorption de la vitamine B₁₂ chez certaines personnes, nous pouvons alors leur recommander un plus grand apport quotidien afin de les aider à rencontrer leurs besoins.

En somme, les progrès en génomique nutritionnelle permettront aux spécialistes de mieux comprendre la réactivité de l'organisme aux aliments et de prévenir ou traiter des maladies par l'alimentation. Toutefois, bien des recherches sont encore nécessaires afin d'y parvenir. Un domaine tourné vers l'avenir et à suivre de près!



L'événement du mois : Le Salon Motivation-Santé

Chaque année, les étudiants en santé de l'Université Laval se réunissent pour organiser un salon nommé le Salon Motivation-Santé. Durant une fin de semaine complète, différents **kiosques** sont installés à la Place Fleur de Lys dans le but de **sensibiliser la population aux saines habitudes de vie**. Des sujets comme l'obésité, le diabète, les drogues, l'hypertension et la saine alimentation y sont abordés. De plus, plu-

Véronique Ouellet-D.

sieurs **conférences** ont lieu durant les trois jours. Bref, c'est l'occasion en or pour se renseigner et décider de prendre en main les changements nécessaires à l'amélioration de son mode de vie.

Bref, venez faire un tour entre le 12 et le 14 novembre à la Place Fleur de Lys. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site web :

www.salonmotivationsante.ca.



Manger « bio »

Les aliments biologiques sont des aliments cultivés **sans pesticides**, hormones de croissance ou autres antibiotiques. Pour être considéré biologique, un aliment doit porter une **certification biologique** attribuée par un organisme de certification agréé et reconnu par l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA). Manger biologique est une façon simple de **respecter l'environnement** et les animaux ainsi que d'encourager l'économie

locale. De plus, il semblerait que les aliments biologiques soient généralement plus **frais** et aient une saveur plus concentrée que les aliments non biologiques, en plus de contenir des quantités moindres de résidus de pesticides. Le lien entre les produits chimiques utilisés en agriculture et certaines maladies reste toutefois à établir. D'autre part, on cherche encore à savoir si les aliments biologiques sont plus nutritifs que ceux non biologiques et

Raphaëlle Hutton

si cela a une influence importante sur notre santé. Finalement, les aliments biologiques sont plus chers que les aliments non biologiques. Bref, la clé serait de maintenir une alimentation équilibrée à laquelle on intègre les aliments biologiques en se rappelant que tous les aliments certifiés biologiques ne sont pas nécessairement les meilleurs choix en matière de santé.



Truc du mois : les substituts de viande

Sophie Del Degan

Qu'on soit végétarien ou non, les substituts de viande offrent de nombreux avantages, tant au niveau **nutritionnel** qu'au niveau **monétaire**. On pourrait à tort accuser les substituts de viande (tels le faux bœuf haché, les saucisses à base de soya et les fausses viandes froides) d'être moins nutritifs que la vraie viande. Si on compare une boulette de bœuf haché et une boulette de fausse viande de marque *Yves Veggie*®, on constate toutefois que cette dernière contient 123 calories de moins, 16 g de gras de moins et 2

g de protéines de plus que son équivalent viande, pour une portion de 75 g. De plus, la majorité des produits de substitution à la viande sont **enrichis en de nombreux nutriments** plus difficiles à aller chercher dans un régime végétarien, tels le fer et la vitamine B₁₂. Les substituts de viande, regroupant également les légumineuses, les œufs et les noix, qui peuvent être qualifiés de substituts naturels, sont la majorité du temps moins dispendieux que la viande. L'œuf est d'ailleurs un des aliments dont la valeur nutritive

est la plus élevée par rapport à son prix. De plus, plusieurs études récentes ont prouvé qu'il existait un lien entre la consommation de viande rouge et le cancer colorectal, alors en diminuer sa consommation au profit de substituts ne peut être que **bénéfique pour la santé**. Finalement, que l'on veuille combler ses besoins nutritionnels sans manger de viande, qu'on surveille de près son budget ou qu'on cherche à jouir d'une bonne santé générale, les substituts de viande sont à inviter à la table plus souvent!

Coin recette: Galettes au pablum

Émilie Prévost

Tout simplement délicieux! On envie les bébés après :)

Ingrédients :

- ¼ t de farine de blé
- 2 t de pablum (votre choix)
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 œuf
- ½ à ¾ t cassonade
- ½ t de beurre ou gras

Étapes :

- Mélanger la farine, le pablum et la poudre à pâte dans un bol. Réserver.



- Fouetter ensemble l'œuf, la cassonade et le beurre jusqu'à consistance crémeuse. Ajouter le mélange de farine en alternant avec le lait.

- Déposer la pâte à la cuillère sur une plaque à biscuits beurrée ou recouverte de papier parchemin (ou d'aluminium) et cuire à 350°F de 12 à 15 min. Ne pas trop faire cuire.

Rendement : environ 12 galettes très riches en fer



Coin recette: Riz espagnol

Émilie Prévost

Ingrédients :

- 310 ml (1 ¼ t) riz blanc ou brun, non cuit
- 375 ml (1 ½ t) bouillon de poulet
- 398 ml (une boîte) tomates épicées, en conserve
- 15 ml (1 c. à soupe) beurre
- 10 ml (2 c. à thé) poudre de chili
- 3 ml (¾ c. à thé) origan séché
- 2 ml (½ c. à thé) sel d'ail
- 15 ml (1 c. à soupe) échalote, hachée

Étapes :

- Dans une casserole, combiner tous les ingrédients, sauf les échalotes; amener à ébullition; réduire le feu; laisser mijoter 25 minutes.
- Garnir des échalotes.

Rendement : Donne 4 portions

Tiré du *Qu'est-ce qu'on mange?*



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.

Octobre 2010

Rédaction Sophie Del Degan, Raphaëlle Hutton, Patricia Lavoie, Andréanne Levesque, Véronique Ouellet-Dompierre, Émilie Prévost,
Mise en page : Véronique Ouellet-Dompierre
Correction : Patricia Lavoie



Jeux : Qu'est-ce ?

Émilie Prévost

Travaillez-vous le cerveau pour deviner les réponses! Les réponses ne reviennent qu'une fois.

1. Fruit de certains sportifs
2. Légume le plus lourd
3. Fruit qu'on chante
4. Fruit préféré des prisonniers
5. Légume qui exprime le mieux la douleur
6. Fruit préféré de Popeye

7. Légume préféré de Popeye
8. Fruit qui sert à attaquer l'ennemi
9. Fruit très utile aux mécaniciens
10. Fruit qui a le même nom qu'un oiseau
11. Légume qui désigne un mauvais film
12. Fruit porté par un Anglais
13. Fruit le plus ponctuel
14. Fruit préféré de Mario Tremblay
15. Légume qui a bon appétit

Réponses : 1-pêche, 2-pois, 3-pomme, 4-lime, 5-ail, 6-olive, 7-épinard, 8-grenade, 9-noix, 10-kiwi, 11-navet, 12-melon, 13-date, 14-bleuet, 15-pois mange-tout