

## Ce mois-ci en nutrition

- Des étudiants en nutrition sont toujours bénévoles chaque mardi pour le club des petits déjeuner.
- Le 3 novembre, il y aura un kiosque sur les probiotiques au Ministère de Santé et Services Sociaux.
- Le 8 novembre, il y aura une activité culinaire pour le Club familial de Cap-rouge.
- Il y aura une conférence sur la nutrition communautaire pour le Service Amical dans Saint-Roch le 23 novembre.



## La nutrition ailleurs

Lorsqu'on compare il y a quelques années au Québec, les gens avaient plus une alimentation disons typiquement « québécoise ». Pâtés chinois, pommes de terre et carottes étaient tous pas mal très présents à la table. On remarque que l'alimentation s'est vraiment diversifiée. On mange une plus grande variété de légumes et de fruits. Maintenant, les pizzas, les sautés styles asiatique, les couscous sont des mets très populaires. L'inspiration de ces mets semble venir des autres pays. Les gens voyagent plus, plus de gens immigrer au Québec en apportant avec eux des recettes traditionnelles de leur pays. L'alimentation a un aspect aussi très culturel! Alors voici un petit aperçu de ce qu'il se fait ailleurs!

Véronique Champagne  
VP aux communications



## Une épice populaire depuis plus de 5000 ans!

Vanessa Lepage

Le cumin, vous connaissez sûrement son nom, mais vous ne savez pas vraiment comment l'employer? Vous serez surpris de constater qu'il se cache un peu partout. Plusieurs mets de l'Inde, du Mexique et de l'Afrique du Nord sont parfumés grâce à sa présence. En effet, il est l'un des ingrédients de base du curry, du chili et du ras-el-hanout (un mélange entrant dans la fabrication des tajines et du couscous). Il ne faudrait donc pas sous-estimer la puissance de cette petite graine à l'odeur forte! Le cumin est originaire du bassin méditerranéen où les Égyptiens l'employaient déjà il y a 5000 ans. Ils lui attribuaient des vertus médicinales, le consommaient comme épice et il était utilisé lors de la momification des pharaons. Il est même mentionné dans la Bible! De leur côté, les Romains le prisait beaucoup et les réserves de cumin étaient mises sous surveillance. De nos jours, il est facile de trouver le cumin en vente dans les épiceries. Il est vendu sous forme entière (graine) ou moulu. Cependant, il est préférable de l'acheter sous forme de graine puisque ses saveurs se conservent plus longtemps et de le mouliner lorsqu'un met en nécessite. Il accompagne très bien la volaille et le poisson, mais pour plus d'inspiration vous pouvez consulter des livres de cuisine indienne, maghrébine ou mexicaine ou encore la recette du mois!



Bamako, Mali  
Afrique

Bonjour à tous,

Comment allez-vous? Et la famille? Et oui, la moitié de notre stage en terre malienne est déjà écoulée et nous cueillez des pommes et bientôt des courges d'hiver, de notre côté, nous dégustons la pastèque!

Ici, la vie est une surprise quotidienne! Que ce soit avec notre famille ou dans notre milieu de travail, de nombreux faits cocasses font que nous apprenons continuellement comment prendre le temps de vivre et pourquoi donc refuser? En effet, nous avons fait de merveilleuses rencontres grâce à ce style de vie, où les relations humaines sont si importantes.

Pour ce qui est de notre stage de nutrition publique, vous devez savoir que le but ultime est de prévenir et de prendre en charge la malnutrition périnatale. Depuis 2007, plusieurs missions ont permis d'amener quelques petits changements dans les centres de santé communautaire (CSCOM) de deux quartiers de Bamako, soit celui de Dravéla et de Yirimadio. Malgré les nombreuses contraintes présentes dans nos milieux de stage, nous avons réussi à sensibiliser graduellement le personnel à l'usage de la fiche d'évaluation nutritionnelle des futures enceintes lors de leurs consultations prénatales et aider ceux-ci à mieux évaluer l'état nutritionnel des prochains marrants et des jeunes bébés. En plus de quelques démonstrations culinaires, nous formerons prochainement des femmes (comité de femmes utilisatrices) pour que celles-ci sachent comment dépister la malnutrition dans les familles et comment agir par la suite. Notons ici que nous travaillons en interdisciplinarité avec 2 organisatrices communautaires, qui grâce à leurs merveilleuses idées nous permettent de mieux livrer nos messages à la population.

On vous redonne de nos nouvelles bientôt. Passez une belle continuité de session!  
Ka an be! (Aurevoir!)

Amélie Samson et Catherine Maisonneuve, stagiaires en Nutrition

24 septembre 2011



## Alimentation typique d'une journée dans la vie d'une bretonne

Émilie Lavoie

Tout d'abord, la Bretagne est une péninsule se situant à l'ouest de la France. Les principales villes de cette région sont : Brest, Nantes, St-Malo, Rennes, etc.

Intéressons-nous à l'alimentation typique d'une étudiante universitaire bretonne.

### Déjeuner

6h50 : Café sucré, biscottes tartinées avec du beurre et de la confiture. Parfois accompagné d'un verre de jus d'orange.

### Dîner

12h30 : Assiettes de crudités, pâtes avec un œuf sur le plat (équivalent d'un œuf miroir) et un yogourt.

### Collation

17h : Grand café et quatre gâteaux secs.

### Souper

20h : Galette complète avec une salade et un yogourt.

\*En Bretagne, une galette est une crêpe à la farine de sarrasin, garnie d'œuf, de jambon et de fromage.

Tout comme la plupart d'entre nous, les étudiants en Bretagne ont des menus un peu moins élaborés lorsqu'ils cuisinent pour eux-mêmes. Toutefois, on m'a fait remarquer qu'en général, la viande était assez présente dans les repas familiaux. Ce sont aussi de grands mangeurs de charcuterie et de fromage qu'ils accompagnent de pain. Le beurre salé contribue beaucoup à la renommée de la cuisine bretonne.

Finalement, si vous allez en Bretagne, il faut absolument goûter aux délicieux fruits de mer, aux fameuses crêpes bretonnes ainsi qu'au far breton (dessert fait avec des pruneaux séchés).

## Huiles de palme et de palmiste : Effets sur la santé

Nathalie Quirion



Saviez-vous que l'huile de palme est le corps gras le plus utilisé mondialement? C'est pourquoi on la retrouve dans une multitude de produits proposés par notre supermarché, tels que la margarine, les biscuits, les pâtes à tartiner, les barres de céréales et entre autres dans les préparations lactées pour bébé.

La Malaisie et l'Indonésie, pays de l'Afrique de l'Ouest, sont les principaux pays producteurs de l'huile de palme et de palmiste.

### Différence entre l'huile de palme et de palmiste

L'huile de palme est obtenue à partir de palmier à huile (*Elaeis guineensis*). Le fruit du palmier à l'huile se réunit en régimes (grappes). Ces fruits sont pressés et l'on obtient l'huile de palme. Cette huile doit être raffinée, blanchie et désodorisée avant d'être utilisée pour la consommation.

Quant à elle, l'huile de palmiste est extraite de l'amande blanche contenue à l'intérieur du fruit du palmier, après que l'amande ait subi un processus de séchage et concassage. Contrairement à l'huile de palme, l'huile de palmiste est utilisée davantage en cosmétique, dans l'industrie chimique et dans la fabrication de plusieurs détergents.

### Gras saturés et effets sur la santé

En raison de son prix bon marché et de sa disponibilité, l'huile de palme est utilisée dans moult produits agroalimentaires. Le contenu en gras saturés des huiles tropicales est très élevé en comparaison avec d'autres huiles. Par exemple, le contenu en gras saturé de l'huile de palme est 50 % et celui de l'huile de palmiste est de 82 %. En comparaison, l'huile d'olive en contient 14 %.

Le gras est nécessaire à notre organisme et il importe de bien le choisir. Des études ont démontré que les gras saturés augmentent considérablement les risques de maladie cardiovasculaire. Il est donc préférable de choisir des corps gras fortement insaturés contenus, par exemple, dans l'huile de tournesol, l'huile d'olive, l'huile de canola et l'huile de maïs.

## Coin recette: Poulet à l'indienne

Vanessa Lepage

### Saviez-vous que?

En plus de sa fonction d'assaisonnement, plusieurs attribuent au cumin des propriétés diurétiques, digestives, sédatives et vermifuges lorsqu'il est consommé en infusion.



Temps de préparation: 15 min

Cuisson: 12 min

Portions: 4

#### Ingrédients:

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 oignons, hachés
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, haché
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari
- 454 g (1 lb) de poitrines de poulet désossées et sans la peau, coupées en cubes de 2,5 cm (1 po)
- Sel et poivre
- 250 ml (1 tasse) de lait de coco

#### Préparation

1. Dans une poêle, chauffer l'huile. Y dorer les oignons et l'ail avec le gingembre, le cumin et le cari. Ajouter le poulet et cuire 5 minutes à feu élevé, en remuant. Saler et poivrer.
2. Ajouter le lait de coco et les tomates. Poursuivre la cuisson 5 minutes. Ajouter la coriandre. Rectifier l'assaisonnement.
3. Servir avec du riz basmati.

Source : [www.ricardocuisine.com](http://www.ricardocuisine.com)



bureau d'entraide  
en nutrition

Local 2208, Pavillon Maurice Pollack

Université Laval, Québec

Tél. : 418-656-2131 poste 6614

Messengerie: [ben@asso.ulaval.ca](mailto:ben@asso.ulaval.ca)

[www.ben.asso.ulaval.ca](http://www.ben.asso.ulaval.ca)

Les artisans du Bulletin du  
B.E.N.

Novembre 2011

Rédaction Émilie Lavoie,  
Nathalie Quirion, Vanessa  
Lepage

Mise en page : Véronique  
Champagne

Correction : Véronique  
Champagne



## LE CSA



Le CSA (Comité de soutien à l'allaitement) est une filiale du BEN qui vise la promotion de l'allaitement auprès de la population, mais plus particulièrement

auprès de la communauté universitaire.

Saviez-vous que l'Université Laval compte 3 salons d'allaitement? Ces salons se situent dans les pavillons suivants : Pavillon Vandry, Pavillon De Koninck et Pavillon Desjardins. Ces salons ont pour objectif d'aider les mamans à concilier le retour aux études/travail et l'allaitement.

Pour obtenir de plus amples renseignements ou vous tenir au courant des activités, visitez notre site web ou envoyez-nous un courriel!

L'équipe du CSA

<http://www.csa.fsaa.ulaval.ca/allaitement@hotmail.com>