



BULLETIN DU BEN

Novembre 2013

Êtes-vous prêts pour l'hiver ?

Écoutez-nous à la radio !

Rendez-vous sur les ondes de CHYZ 94,3 tous les lundis à 12h30.

Pour écouter les émissions des dernières semaines : <http://ben-asso.e-monsite.com/pages/chroniques-radio/>

Thèmes des chroniques récentes :

- Alimentation et examens
- Grains entiers
- Légumes d'automne

Vous avez bien lu, « l'hiver »... Et oui, nous y sommes presque ! Voilà pourquoi le BEN vous propose ce mois-ci des trucs pour affronter le froid et la grisaille des prochaines semaines. Vous trouverez dans ce bulletin un article rempli de suggestions pour garder le moral et maintenir un niveau d'énergie optimal. Puis, un article traite de l'importance de la vitamine D, la fameuse vitamine rudement éprouvée dans les pays nordiques. Finalement, est-ce possible d'éviter les vilaines gripes et autres infections hivernales en s'alimentant de façon équilibrée ? On tente d'y répondre en vous donnant quelques pistes.

Bonne lecture !

Pascale Bélanger

Vice-présidente aux communications

Déjà en panne ?

Par Roxanne Mercier

Fatigués par les temps gris et les courtes journées d'hiver ? Ne vous inquiétez plus! Vous n'avez qu'à changer quelques habitudes pour faire le plein d'énergie. Voici quelques conseils pour diminuer vos « blues » en novembre.

Puisque la principale raison de cette perte d'énergie est le manque d'ensoleillement, il suffit d'augmenter vos heures d'exposition au soleil. N'hésitez pas à sortir à l'extérieur et à profiter des beaux rayons hivernaux. Toutes les occasions sont bonnes, autant les fins de semaine qu'après une journée de cours.

Et puis, pourquoi ne pas augmenter votre niveau d'énergie en faisant plus d'activité physique? En effet, être actif est bénéfique pour le corps et pour le moral. N'hésitez pas à bouger! En pratiquant des sports à l'extérieur ou à l'intérieur, votre esprit sera rétabli et l'hiver passera plus vite.

Votre alimentation vous aidera aussi à combattre cette baisse d'énergie. Pour recharger vos batteries, rien de mieux que les oméga-3. Étant bénéfiques pour le cerveau, ces derniers aident à réguler l'humeur. Les poissons gras tels que le saumon, le thon et le hareng étant d'excellentes sources d'oméga-3, essayez d'en consommer au moins une fois par semaine et utilisez les restes pour votre lunch du lendemain.

Il ne faut pas oublier de faire le plein de vitamines et de minéraux pendant ce temps gris. N'hésitez pas à manger des aliments colorés et à essayer de nouvelles recettes. Ajoutez des petits fruits dans votre bol de céréales ou dans votre gruau le matin ou encore parsemez-en



sur du yogourt nature pour un dessert vite fait et santé. Garnissez votre boîte à lunch de crudités ou encore faites-vous un smoothie regorgeant de fruits et de légumes et apportez-le avec vous à l'université.

Essayez autant que possible de réduire votre consommation d'aliments gras et sucrés. Contrairement à ce que l'on croit, le sucre n'aide pas à maintenir notre énergie à long terme. Alors, inutile de se jeter sur les jujubes pour vous revigorer : le sucre ingéré en grande quantité entraîne après un bref regain d'énergie une chute d'énergie plus importante et une irrésistible envie de dormir. Et puis, pour ce qui est du gras, il ralentit de façon importante la vidange gastrique. Autrement dit, quand on mange un repas riche en lipides, notre corps canalise beaucoup d'énergie pour la digestion, ce qui nuit, par le fait même, au bon accomplissement de nos autres activités : étudier, lire, bouger, etc.

Finalement, consommez trois repas par jour, et si ceux-ci sont espacés, intégrez des collations nourrissantes en avant-midi et/ou en après-midi. Il faut surtout éviter de sauter un repas. En mangeant à des heures régulières, votre niveau d'énergie demeurera stable tout au long de la journée.

L'hiver, l'ennemi de la vitamine D

Par Mélissa Paquet

C'est officiel, l'hiver est bel et bien arrivé avec cette chute de neige reçue durant la relâche. Qui dit hiver, dit aussi augmentation des besoins en vitamine D puisque notre corps en produit moins pendant cette saison.

La vitamine D nous provient de deux sources soit du soleil et de notre alimentation. En effet, l'exposition aux rayons UVB du soleil permet à notre corps de synthétiser de la vitamine D. C'est la source principale de vitamine D. Par contre, durant les mois d'hiver, notre exposition aux rayons du soleil est beaucoup plus faible. Il faut donc se fier presque exclusivement à l'alimentation pour aller chercher notre apport en vitamine D. Cependant, les sources de vitamine D dans les aliments sont malheureusement limitées. Les sources par excellence sont le saumon, le thon et les huîtres. Par contre, on en retrouve aussi dans les produits qui ont été enrichis comme le lait, les boissons de soya ou de riz et les œufs.

Pourquoi, est-ce si important de consommer de la vitamine D ? La vitamine D contribue à la santé des os en facilitant l'absorption du calcium. Elle semble aussi avoir un rôle protecteur sur la prévention de certains cancers et de certaines maladies cardiovasculaires. D'autres études sont toutefois nécessaires afin de s'assurer de la validité de ces conclusions.

Les recommandations de Santé Canada pour la vitamine D ont récemment été revues à la hausse. L'apport nutritionnel recommandé (ANR) pour une personne de 9 à 70 ans est maintenant fixé à 15 ug/jour. Voici un tableau de la teneur en vitamine D de quelques aliments.

Sources alimentaires de vitamine D		
<i>Source</i>	<i>Portion</i>	<i>Vitamine D (ug)</i>
Saumon	100 g	15-26
Thon rouge	100 g	23
Huître	2-4 moyennes	8-20
Œuf de poule	2-4 gros	3
Lait de vache	250 ml	3
Boisson de soya/riz	250 ml	2

Avec ces informations, on peut se demander si une supplémentation est nécessaire. En fait, dans certains cas, une supplémentation en vitamine D peut être fortement conseillée. Santé Canada recommande aux personnes de plus de 50 ans de prendre un supplément, étant donné que la synthèse de vitamine D par le soleil est souvent diminuée avec l'âge. De plus, durant les mois d'hiver, les populations vivant au Nord, comme c'est le cas des Québécois, sont plus sujettes à une insuffisance en vitamine D. La supplémentation peut donc être une bonne option pour les personnes qui ne pensent pas être en mesure d'atteindre l'apport quotidien en vitamine D avec leur alimentation. Cependant, il ne faudrait pas oublier que les suppléments ne remplaceront jamais une alimentation variée et équilibrée.

Une fille qui morve, c'est moins CUTE !

Par Chloé Turgeon

La saison du rhume, de la grippe et d'autres infections est à nos portes. Il est encore temps de mettre toutes les chances de votre côté, en renforçant votre système immunitaire, afin de paraître sous votre plus beau jour pendant la saison froide.



Plusieurs facteurs peuvent affaiblir votre système immunitaire : la malnutrition, la sédentarité, et à l'inverse le surentraînement, le manque de sommeil, un stress chronique et l'exposition à des toxines et à des polluants. Tous ces facteurs sont importants, mais puisque je suis une future nutritionniste, il est de mon devoir d'aborder l'aspect nutritionnel.

- ♦ Tout d'abord, une quantité adéquate de calories est importante. De trop faibles apports alimentaires affaiblissent le système immunitaire. À l'opposé, un excès calorique, qui mènera à un surpoids, est tout aussi néfaste. Un surpoids accroît les risques de contracter certains microbes, tel l'influenza, ce fichu microbe qui est responsable de la grippe.

- ◆ Un apport adéquat en protéines est également un élément clé pour demeurer en santé. De trop faibles apports en protéines et en énergie diminuent la production des globules blancs, ces valeureux soldats qui combattent les infections.
- ◆ Plusieurs vitamines ont une certaine influence sur le système immunitaire.



Selon de récentes études, la **vitamine C** ne préviendrait pas le rhume, mais diminuerait sa durée et son intensité. (Sources alimentaires : agrumes, fraises, kiwis, poivrons rouges, brocolis, jus d'orange, tomates, etc.)

La **vitamine E** augmenterait la résistance aux infections. (Sources alimentaires : germe de blé, huiles végétales, noix)

Une carence en **vitamine B6** diminuerait l'efficacité du système de défense. (Sources alimentaires : produits céréaliers à grains entiers, bananes, légumineuses, viande, volaille, pommes de terre)

Une carence en **vitamine B12** peut causer l'anémie qui entraîne un affaiblissement du système de défense. (Sources alimentaires : viande, volaille, œufs, produits laitiers, boissons de soya enrichies)



Pour avoir un système immunitaire vigoureux, il est également important d'avoir des apports adéquats pour ces **3 minéraux** :

Sélénium

Sources alimentaires : noix du Brésil, thon en conserve, champignons shiitake, fruits de mer, viande, œufs, etc.

Fer

Sources alimentaires : viande, produits céréaliers enrichis, légumes vert foncé

Zinc

Sources alimentaires : huîtres, viandes rouges, fruits de mer

Il est également intéressant de savoir que l'ail et l'oignon sont des aliments qui pourraient aider à réduire certaines infections. L'action de leurs composantes soufrées agirait notamment comme agent anti-bactérien.

Finalement, pour mettre toutes les chances de vos côtés, essayez d'intégrer des aliments variés, qui proviennent des quatre groupes alimentaires (selon le Guide alimentaire canadien). Bref, une façon simple de renforcer notre système immunitaire est d'avoir une alimentation équilibrée.

Essayez notre recette de soupe au poulet qui fera **sourire vos papilles** lors d'une journée froide.

le coin *popote*

Soupe ANTI-morve !

Ingrédients

- 6 t (1,5 L) **bouillon de poulet**
- 2 c. à table (30 ml) **huile d'olive**
- 3-4 gousses d'**ail** hachées finement
- 1 **oignon** haché finement
- 1 branche de **citronnelle**
- 1 c. à table (15 ml) **gingembre** frais, haché finement
- 100 g **champignons shiitake**
- 1 poitrine de **poulet**, coupée en fines lanières
- 125 g de **nouilles aux œufs** (ou autres au choix)
- 1 **lime**



Préparation

1. Dans une poêle, cuire l'oignon, l'ail, le poulet et les champignons dans l'huile d'olive.
2. Au même moment, faire cuire les nouilles dans le bouillon de poulet avec la branche de citronnelle.
3. Mélanger les ingrédients de la poêle au bouillon. Ajouter le gingembre.
4. Enlever la branche de citronnelle. Servir la soupe avec de la lime et DÉGUSTEZ.

Vous pouvez aussi ajouter un peu de lait de noix de coco à la fin pour une touche plus asiatique !

le coin *popote*

Gruau cru

Overnight oatmeal

La veille

Mélangez ensemble, dans un contenant refermable :

- 1/3 t. flocons d'avoine
- 1 c. à thé graines de chia
- 1/3 t. à ½ t. lait ou boisson de soya enrichie
- 1/3 t. yogourt nature
- 1 c. à thé sirop d'érable

Réfrigérez toute la nuit.



Le matin

Ajoutez à votre bol de gruau des fruits, des noix ou du beurre de noix, au goût, selon votre humeur matinal.

Exemples de garnitures exquises :

- ½ banane (en rondelles), des noix de Grenoble hachées et ½ t. de bleuets
- ½ banane (en rondelles) et ½ t. de framboises
- ½ t. pommes en dés, des noix de Grenoble et une pincée de cannelle
- ½ t. raisins rouges coupés en deux et de pommes en dés, des amandes effilées
- 1 c. à thé de poudre de cacao et 1 c. à thé brisures de caroube

Bref, laissez place à votre imagination et dégustez !

Pascale Bélanger

Source : Kat eats real food, « Overnight oats », <http://www.katheats.com/favorite-foods/overnightoats>, page consultée le 31 octobre 2013.

le coin *popote*

Muffins à l'avoine et aux bleuets

Recette maison

Rendement : 12 muffins

INGRÉDIENTS

1 t. (250 ml)	flocons d'avoine
1 t. (250 ml)	lait sûr ou babeurre*
1 t. (250 ml)	farine tout usage
1 c. à thé (5 ml)	poudre à pâte
½ c. à thé (2,5 ml)	bicarbonate de soude
½ c. à thé (2,5 ml)	sel
¾ t. (190 ml)	cassonade
1	œuf battu
¼ t. (125 ml)	beurre ou margarine, fondu
1 t. (250 ml)	bleuets frais ou surgelés, dégelés et bien égouttés



*Version maison du babeurre : mélanger 1 c. à table (15 ml) de jus de citron ou de vinaigre à 1 tasse (250 ml) de lait.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Mélanger le gruau et le lait sûr. Laisser reposer.
3. Bien mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et la cassonade.
4. Incorporer l'œuf battu et le beurre fondu au mélange de gruau.
5. Incorporer le mélange de gruau en une seule fois au mélange de farine. Remuer seulement pour humidifier le tout.
6. Ajouter délicatement les bleuets.
7. Répartir la pâte dans 12 moules à muffins. Cuire les muffins de 15 à 20 minutes.

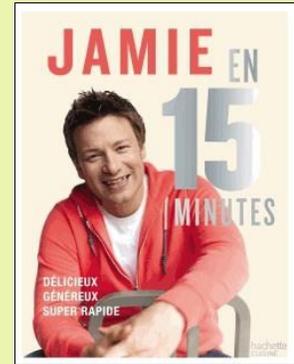
Notre coup de cœur du mois !

Si vous voulez impressionner vos convives, procurez-vous ce nouveau livre du célèbre cuisinier anglais Jamie Oliver.

Ses recettes qui regorgent de légumes vous feront craquer !

Éditeur : Hachette pratique

ISBN : 9782012309722



Pour nous rejoindre :

Bur. 2208, Maurice-Pollack

Tél. : 418-656-2131 # 6614

Courriel: ben@asso.ulaval.ca

Visitez notre site internet !

ben-asso.e-monsite.ca



bureau d'entraide
en nutrition

Vous avez des questions sur la nutrition ?

Prenez rendez-vous avec nous !

Les artisans du bulletin, édition novembre 2013

Mise en page et correction : Pascale Bélanger et Kim Morency

Révision : Simone Lemieux