BULLETIN DU B.E.N.

Octobre 2011

bureau d'entraide en nutrition

Ce mois-ci en nutrition

- Le 3 octobre, le BEN ira au verger Saint-Nicolas pour y cueillir des pommes.
- Vente de pommes au PEPS pour financer le BEN. Venez nous encourager!
- En septembre, il y a eu le lancement de la page facebook du BEN. Venez la consulter pour connaître les activités à venir.
- Le 23 septembre dernier, il y a eu la première capsule nutrition de la session à CHYZ. Elles ont lieu 2 fois par mois le vendredi à 15h35.
- Chaque mardi, des étudiants en nutrition iront dans une école faire du bénévolat pour le club des petits déjeuners pour aider à la préparation du déjeuner des enfants.
- Le 22 octobre, le BEN fera un kiosque sur la nutrition sportive au Peps.

Pour ceux qui ont la dent sucrée

Les arbres changent de couleur, il y a des pommes, des citrouilles, des courges... Les signes ne trompent pas, c'est l'arrivée de l'automne. Pour les jeunes et moins jeunes, octobre c'est aussi le mois de l'Halloween où les bonbons de toutes sortes abondent. Alors, profitons de l'occasion pour parler de sucre! On vous donne des trucs pour diminuer votre consommation de sucre, on fait le point sur certains types de sucre et on démystifie pour vous les bienfaits du chocolat noir. Pendant que j'y pense, joyeux halloween et n'abusez pas trop des sucreries!

Véronique Champagne
V.P. aux communications

Les sucres ajoutés jouent à la cachette

Vanessa Lepage

Saviez-vous que ...

L'Organisation mondiale de la Santé recommande d'ailleurs de ne pas consommer plus de 10% de l'énergie sous forme de sucres ajoutés. En 2007, les Canadiens consommaient environ 12% de leur énergie sous forme de sucres ajoutés, ce qui est près des recommandations.

Seriez-vous capable de résister à l'appel d'une délicieuse pâtisserie, d'un cornet de crème glacée ou de votre bonbon préféré? Pour certains, c'est plus évident, mais pour d'autres, l'attrait naturel pour le sucre l'emporte! Les sucres raffinés sont ajoutés dans plusieurs préparations commerciales et peuvent représenter une grande partie des calories de notre alimentation. Malheureusement, ils sont **peu nutritifs** et leur digestion rapide peut mener à **surconsommer d'autres aliments**.

Les édulcorants

Émilie Lavoie

Qu'est-ce qu'un édulcorant?
La définition d'un édulcorant est simple : c'est une substance possédant un goût sucré. Le sucre de table et le miel sont donc des édulcorants. Or, le terme édulcorant est davantage utilisé pour désigner les substances synthétisées en laboratoire et qui possèdent un goût sucré.

Pourquoi les utiliser? Pourquoi ne pas les utiliser ?
La raison pour laquelle ces substances sont ajoutées aux aliments en remplacement du sucre de table est qu'elles possèdent un pouvoir sucrant tellement élevé que l'on en ajoute une faible quantité seulement pour obtenir un goût très sucré. Ainsi, les édulcorants n'apportent pas de calories (à l'exception de l'aspartame). D'autre part, les édulcorants ne causent pas la carie dentaire et n'ont pas d'effets sur le taux de sucre sanguin. Cela s'avère bénéfique pour les gens souffrant de diabète car ils peuvent consommer des aliments au goût sucré sans pour autant faire augmenter leur taux de sucre. Cela est également utile chez les personnes souffrant d'embonpoint qui doivent suivre une diète hypocalorique. Cependant, l'utilisation des édulcorants est controversée. Premièrement, ils entretiennent le goût pour les aliments sucrés chez les diabétiques et les personnes souffrant d'embonpoint. Deuxièmement, consommer une trop grande quantité de certains édulcorants entraînerait des symptômes tels que ballonnements, douleurs abdominales, diarrhée, maux de tête, réactions cutanés et nausées. Cela fait en sorte que plusieurs se questionnent sur les effets à long terme des édulcorants sur notre santé. Il faut savoir toutefois que l'utilisation des édulcorants est réglementée suivant une dose journalière admissible, c'est-à-dire une quantité d'édulcorant qu'il serait possible de consommer par jour, sans que cela ne cause d'effets nocifs à la santé. Au-delà de cette dose journalière admissible, les chances de ressentir certains des symptômes mentionnés ci-haut augmentent. En général, la quantité d'édulcorant consommée par la population se situe en deçà de la dose journalière admissible.

Une petite idée du pouvoir sucrant...

Édulcorants	Pouvoir sucrant	Utilisations
Sorbitol	0.60	Gommes à mâcher et bonbons
Maltitol	0.90	Gommes à mâcher et bonbons
Saccharose	**1.00**	**Sucre de table**
Cyclamates (*Sucaryl, Sugar Twin, Sweet'n'Low*)	25-30	Édulcorant de table
Aspartame (*Égal*)	100-200	Aliments commerciaux et édulcorant de table
Acésulfame K (*Sunett*)	100-200	Boissons gazeuses (avec une certaine quantité d'aspartame)
Saccharine (*Hermesetas*)	300-400	Édulcorant de table
Sucralose (*Splenda*)	600	Aliments commerciaux et édulcorant de table

Pour se donner une meilleure idée du pouvoir sucrant de certains édulcorants, on les compare généralement au saccharose (sucre de table) qui a un pouvoir sucrant associé à la valeur 1.00.

Conseils pour diminuer sa consommation de sucre ajoutés

Vanessa Lepage

Le meilleur moyen pour les trouver est de lire la liste des ingrédients. Portez attention aux termes sucrose, dextrose, fructose, glucose, sucre inverti, sirop de maïs, sirop de malt, etc. Ce sont tous des synonymes de sucre.

- Les boissons gazeuses, les boissons de fruits, les boissons énergisantes et les laits au chocolat contiennent tous une quantité importante de sucres ajoutés. La meilleure boisson pour s'hydrater tout au long de la journée : l'eau! Et elle est gratuite!
- Les céréales à déjeuner peuvent contenir une importante quantité de sucres raffinés. Il est préférable de sélectionner celles qui comportent moins de 5 g de sucre pour une portion de 30g. Par contre, si elles contiennent des fruits séchés, on peut augmenter la barre à 10 g de sucre.
- Les pâtisseries, les crèmes glacées et les bonbons sont de véritables bombes de sucre.

Finalement, le deuxième meilleur conseil pour diminuer notre consommation de sucres ajoutés est de cuisiner. C'est ardu, mais quel plaisir de savourer un repas patiemment préparé avec des ingrédients de qualité. D'ailleurs, dans plusieurs recettes, il est possible de réduire la quantité de sucre du quart ou du tiers sans affecter la saveur du produit final. Certaines purées de fruits, comme la purée de dattes, peuvent également remplacer une partie du sucre.

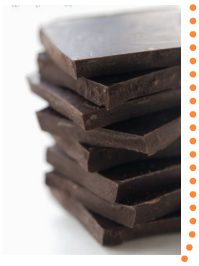
Mythe ou réalité :
Le chocolat noir c'est bon pour la santé?

Vanessa Lepage

Le chocolat noir : bon mais avec modération!

Depuis les dernières années, plusieurs recherches ont permis de mettre en évidence les différents bénéfices que peut nous apporter une consommation de chocolat noir. Celui-ci contient des **antioxydants** très puissants également présents dans le vin rouge et le thé vert : les flavonoïdes. Plus précisément, les flavonoïdes se situent dans la poudre de cacao. Ainsi, plus un chocolat contient de poudre de cacao, plus il renferme d'antioxydants. Le pourcentage indiqué sur l'emballage du chocolat nous renseigne sur la proportion de produits du cacao (cacao et beurre de cacao) présents dans le mélange. Ainsi, le chocolat blanc, qui ne contient aucune trace de cacao, ne contient également pas de flavonoïdes. Les **flavonoïdes** auraient un effet bénéfique sur la santé cardiovasculaire en diminuant le risque d'athérosclérose et en empêchant l'oxydation du cholestérol LDL, le mauvais cholestérol. Ils pourraient également aider à réduire la tension artérielle chez les personnes souffrant d'hypertension et aideraient à avoir un meilleur profil lipidique. Finalement, les flavonoïdes du cacao pourraient aider les diabétiques de type 2 à améliorer leur sensibilité à l'insuline.

Cependant, comme toutes les bonnes choses, il ne faudrait pas en abuser. Le chocolat noir est en partie composé de cacao, mais également de beurre de cacao. Les **lipides** représentent 30 à 35% du poids de votre morceau de chocolat. Ils amènent donc beaucoup de calories! Un carré de chocolat noir de 30g contient environ 150 calories, soit l'équivalent d'une rôtie au beurre d'arachide.



De plus, le chocolat noir est naturellement riche en **caféine**. Le même morceau de 30 g de chocolat noir contient autant de caféine qu'une demi-tasse de café filtre. Ce doit être le secret de son petit côté stimulant! Finalement, pour les personnes souffrant de migraines à répétition, le chocolat serait l'aliment qui déclenche le plus fréquemment ces migraines. Ce phénomène est dû à la présence de la théobromine qui a une structure chimique semblable à la caféine. Il est donc préférable de le consommer occasionnellement lorsqu'on est sensible aux migraines.

Jujubes maison

Isabelle Morin

Pour le mois de l'Halloween pourquoi ne pas s'offrir une petite gâterie!
Voici une recette de jujubes maison que vous pourrez réaliser à partir de vos jus de fruits préférés. De préférence privilégiez les jus faits de fruits à 100% et contenant de la vitamine C. Pour avoir des bonbons savoureux choisissez des jus au goût bien prononcé tel que les jus de raisins, de canneberges, de grenade et de petits fruits.

Ingrédients :

	Huile de canola
3 sachets	Gélatine
430ml	Jus de fruits
325ml	Sucre
60ml	Sucre à glacer

- Huiler légèrement un moule à pain de 23X13 cm (9X5 po) puis le chemiser d'une pellicule de plastique. Huiler légèrement la pellicule de plastique.
- Dans un bol, saupoudrer la gélatine sur 180ml de jus et laisser gonfler 5 minutes.
- Dans une casserole, porter à ébullition le reste de jus. Ajouter le sucre, la gélatine gonflée et chauffer en remuant jusqu'à ce que la gélatine et le sucre soient parfaitement dissous. Écumer la préparation puis verser dans le moule et laisser tiédir. Réfrigérer 8 heures.
- Sortir le moule du réfrigérateur et laisser tempérer 3 heures. Renverser le moule sur une planche de travail, retirer la pellicule plastique puis couper en cube de 2,5cm (1po).
- Dans un bol, mélanger le sucre et la fécule de maïs. Y rouler les jujubes quelques-uns à la fois et secouer pour retirer l'excédent.
- Conserver les bonbons à la température ambiante.

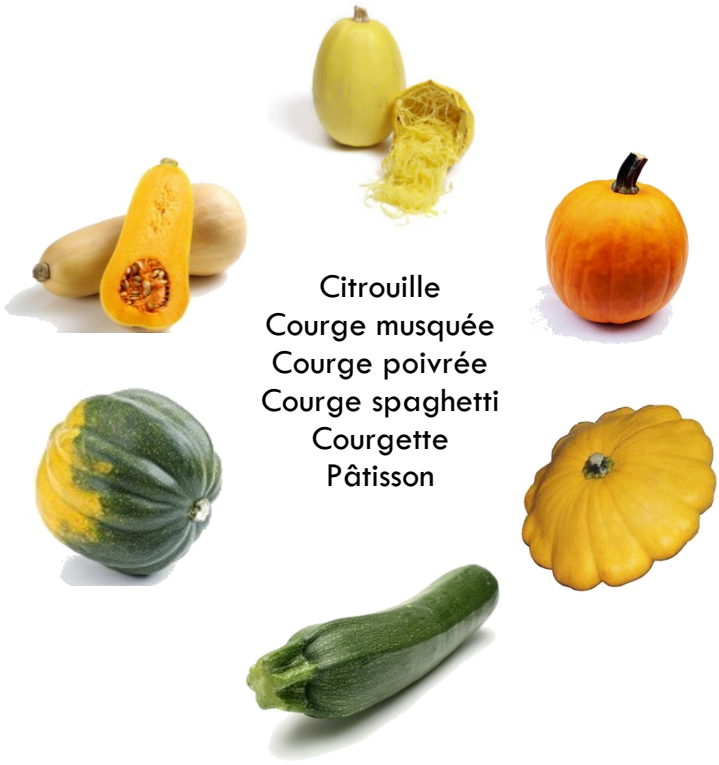
bureau d'entraide en nutrition

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 2011
Rédaction Émilie Lavoie, Vanessa Lepage, Isabelle Morin.
Mise en page : Véronique Champagne
Correction : Véronique Champagne, Isabelle Morin

Coin jeux : Trouver quel est le nom de chacune des courges.



Citrouille
Courge musquée
Courge poivrée
Courge spaghetti
Courgette
Pâtisson

Réponse: (Du haut en tournant dans le sens horaire) courge spaghetti, citrouille, pâtisson, courgette, courge poivrée, courge musquée