

Le Bulletin du B.E.N.

Mars 2008: mois de la nutrition

Les mythes alimentaires

Le pain fait engraisser. Le lait est bon seulement pour les enfants. Le jeûne permet de purifier l'organisme. Toutes ces affirmations, ce sont des mythes alimentaires. Malgré la grande quantité d'information qui circule sur la nutrition, certaines fausses croyances sont toujours présentes dans notre société. Voici donc, pour le mois de la nutrition, un numéro spécial du bulletin du B.E.N. qui tentera de démystifier certains aspects de la nutrition.

Le lait et le yogourt : deux produits laitiers équivalents?

Le nouveau *Guide alimentaire canadien* recommande aux adultes de 19 à 50 ans de consommer quotidiennement 2 portions de Lait et substituts. Cependant, est-il juste de croire que tous les produits de ce groupe sont équivalents d'un point de vue nutritionnel? Puisque plusieurs personnes délaissent le lait au profit du yogourt, nous nous attarderons à ces deux aliments.

Si l'on compare une portion standard de lait 2% (250 ml) avec un yogourt (100g) Source, 0 % de matière grasse, on remarque tout de suite que le yogourt est moins énergétique. En effet, il apporte seulement 35 calories tandis que le lait en fournit 130. Du point de vue des lipides, le yogourt en est dépourvu et le lait en apporte 5g dont 3g sont saturés et 0.2g se retrouve sous la forme trans. De plus le lait fournit une toute petite quantité de cholestérol, c'est-à-dire 20 mg.

Toutes ces raisons porteraient à croire que le lait n'est pas le meilleur choix, mais détrompez-vous. Le lait est une source beaucoup plus élevée de protéines et de vitamine A. Toutefois, la raison ultime pour laquelle il ne faudrait pas délaisser complètement le lait est bien simple. Le lait est une source considérable de calcium et de vitamine D. En effet, une seule portion de ce produit enrichi en vitamine D apporte 45% de l'apport quotidien recommandé. Le rôle de la vitamine D est d'ailleurs crucial dans l'organisme. Elle maximise l'absorption du calcium et du phosphore, dont dépend la solidité des os et des dents. De plus, le lait est une boisson relativement peu dispendieuse et désaltérante puisqu'elle est composée à 90 % d'eau. Il s'incorpore facilement dans les potages, les smoothies et certains produits de boulangerie.

En conclusion, le lait est sans aucun doute l'aliment de choix au sein du groupe du Lait et substituts. Il est impératif de prioriser cette excellente source de calcium et de vitamine D tout en gardant une certaine place pour d'autres aliments tels que le yogourt et le fromage.



Vrai ou faux? Les huiles comme l'huile d'olive sont tellement bonnes pour la santé qu'on peut en prendre à profusion

Il est vrai que les huiles sont riches en acides gras mono et polyinsaturés qui sont considérés comme de bons gras pour la santé cardiovasculaire. Les gras saturés ont quant à eux la réputation de mauvais gras et ils sont surtout présents dans les aliments d'origine animale, comme dans le beurre. Même si les huiles végétales représentent un meilleur choix pour la santé, elles font tout de même partie de la catégorie des lipides au même titre que le beurre. Tous les lipides apportent 9 kCal par gramme, ce qui est riche en énergie. Prendre des huiles à profusion peut donc amener un surplus d'énergie et par le fait même, un surplus de poids. Le *Guide alimentaire canadien* suggère de consommer une petite quantité d'huile insaturée par jour, c'est-à-dire de 30 à 45 ml (vinaigrette, margarine, huile pour la cuisson...). Il est donc important de privilégier les corps gras riches en acides gras insaturés, comme les huiles de noix, de végétaux et les poissons gras, sans être non plus être obligé d'en mettre partout!



Contrairement à certaines croyances, l'huile d'olive n'est pas une bonne source d'oméga-3. L'huile de lin en est une source importante tandis que l'huile de canola et de soja en contiennent une petite quantité.

Vrai ou faux? Le jeûne ou les cures purifient l'organisme.

Faux. Jusqu'à maintenant, aucune étude n'a pu démontrer qu'un jeûne ou une cure est bénéfique pour l'organisme. Selon les partisans du jeûne, l'organisme se débarrasse de tous ces déchets lors d'un arrêt prolongé de la prise alimentaire. Bien sûr, on ingère avec la nourriture certains déchets, mais ils sont pour la plupart éliminés dans l'urine ou dans les selles. Toutefois, lorsque le corps est privé de nourriture, il fabrique ce qu'on appelle des corps cétoniques qui sont des composés toxiques pour la santé.

Si vous trouvez que vous avez fait des abus de nourriture et que vous vous sentez quelque peu « intoxiqué », nul besoin de faire un jeûne. Certains changements dans votre alimentation pourraient tout aussi bien vous aider et contrairement au jeûne, ce sont de bonnes habitudes que vous pourrez conserver par la suite. Faites des efforts pendant quelques jours pour manger beaucoup de fruits et de légumes et des repas faibles en gras (le gras est long à digérer!) et vous vous sentirez probablement mieux.

En terminant, sachez que le jeûne ne permet en aucun cas une perte de poids à long terme. Si vous décidez, par choix personnel ou pour une raison religieuse, de faire un jeûne de quelques jours, sachez que ce n'est pas dangereux. Toutefois, pour un jeûne prolongé, ou encore si vous souffrez de problèmes de santé, mieux vaut consulter un professionnel de la santé avant de débiter.

Vrai ou faux : les aliments comme le pain, les pâtes alimentaires, les pommes de terre font engraisser?

La réponse bien sûr, c'est faux! Plusieurs régimes amaigrissants proposent de couper ces aliments, il faut toutefois savoir que ces aliments sont essentiels à une saine alimentation et par conséquent à notre santé. D'ailleurs, ils nous procurent plusieurs éléments nutritifs comme des vitamines B, du fer, du zinc et du magnésium. Ils fournissent également une certaine quantité de fibres (pour le pain et les pâtes : surtout si l'on consomme des produits céréaliers à grains entiers).

Alors pourquoi dit-on que ces aliments pourraient avoir un potentiel engraisseur plus élevé que d'autres?

Les glucides, étant le principal nutriment énergétique de ces féculents, ont été accusés. Les glucides fournissent de l'énergie au corps. Ceux-ci sont d'ailleurs la source d'énergie préférentielle du corps, des muscles et même la seule source d'énergie pour le cerveau. Ceux-ci comme les protéines et les lipides (gras) fournissent des calories (énergie). Il faut savoir que les glucides fournissent le même nombre de calories que les protéines et environ deux fois moins de calories que les lipides. La quantité de calories amenée par ces aliments n'est donc pas trop élevée (à moins d'en manger en excès).



Alors qu'est-ce qui fait engraisser?

Ce n'est pas un aliment en particulier qui fera que l'on va engraisser ou non, c'est plutôt la quantité de calories que l'on mange qui est plus élevée que la quantité de calories que l'on dépense dans la vie de tous les jours. Donc si notre poids est stable c'est que l'on mange autant de calories que l'on en dépense. Si notre poids diminue, on mange moins de calories que l'on en dépense, notre corps devra utiliser ses réserves corporelles entre autres les graisses et peut-être un peu de masse musculaire. Finalement, si notre poids augmente c'est que l'on mange plus de calories que l'on en dépense donc le corps emmagasine le surplus d'énergie sous forme de graisses corporelles.

Qu'est-ce qui peut faire que la quantité de calories sera plus ou moins grande dans notre assiette?

Il faut faire attention à la quantité de matières grasses que l'on met sur son pain (exemple : margarine non-hydrogénée). Les matières grasses (lipides) fournissent plus de calories que les glucides et les protéines alors le nombre de calories augmente plus rapidement! On devrait aussi faire attention aux sauces blanches sur les pâtes en les remplaçant par exemple par des sauces aux tomates.



En conclusion, il faut se méfier des régimes amaigrissants qui nous demandent de bannir un groupe alimentaire étant donné que chaque groupe alimentaire est important pour notre santé!

Sirop d'érable, sucre de table, miel... y-a-t-il un sucre meilleur qu'un autre pour la santé?

Tout d'abord, il faut savoir qu'il existe des sucres raffinés (sucre blanc, fructose, sucre à glacer..) et des sucres non raffinés (sirop d'érable, miel, mélasse, sucre turbinado...). Ces derniers ont un aspect plus naturel ce qui peut laisser croire qu'ils sont meilleurs pour la santé. S'il est vrai que comparés aux sucres raffinés qui sont des sucres purs, les sucres non raffinés possèdent des minéraux, la quantité est minime. La mélasse représente une exception puisqu'elle contient une bonne quantité de fer et de calcium. Toutefois, elle n'est pas considérée comme un aliment santé parce qu'elle amène beaucoup de calories. On peut obtenir sensiblement une même quantité de calcium et de fer avec 250 ml de brocoli. Ils sont deux fois moins caloriques et procurent une foule d'autres minéraux et des vitamines. Bref, il n'y a pas un sucre vraiment meilleur qu'un autre. Ils amènent tous beaucoup de calories et peu d'éléments nutritifs.

	Calories	Sucres totaux	Calcium	Fer
Sucre blanc 15 ml	49	13 g	0	0
Sirop d'érable 15 ml	55	12 g	22 mg	0.24 mg
Miel 15 ml	65	18 g	1	0.09
Mélasse 15 ml	62	12 g	44 mg	1 mg
Brocoli 250 ml	32	1.6 g	44 mg	0.7 mg



Le bulletin du BEN

Rédaction:

Joanie Bolduc

Annie Bouchard-Mercier

Sarah-Maude Deschênes

Léa Laflamme

Mise en page:

Léa Laflamme

Bureau d'entraide en nutrition

Local 2208

Pavillon Maurice-Pollack

Université Laval

418-656-2131 poste 6614

bureaunutrition@hotmail.com

Mars, mois de la nutrition!

Voici les activités organisées par le B.E.N. dans le cadre du mois de la nutrition:

- Jeudi 20 mars: Conférence intitulée «**Cuisiner vite et santé sans se ruiner**» au pavillon Comtois, 12h30 à 13h30, local 3111
- 25 et 26 mars: Kiosques d'information sur la nutrition au PEPS et au Comtois.
- Ne manquez pas les chroniques du BEN à CHYZ à l'émission *La Descente du lit*, dès 6h30, les jeudis 13, 20 et 27 mars!

Le bulletin du BEN est distribué gratuitement par courriel en format PDF. Pour recevoir votre copie à chaque mois, envoyez votre adresse courriel au: bureaunutrition@hotmail.com



Vrai ou faux? Manger santé signifie seulement manger plus de fruits et de légumes.

Même si les légumes et les fruits sont riches en fibres et contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux, un régime composé exclusivement de ce groupe risquerait d'être déficient en plusieurs nutriments. D'abord, les fruits ne contiennent pas de protéines et les légumes en contiennent peu par rapport aux produits laitiers et aux viandes et substituts. Également, certaines vitamines, comme la niacine, sont présentes en très faible quantité dans les légumes et les fruits. La vitamine B12, quant à elle, est présente seulement dans les aliments d'origine animale et certains produits enrichis (comme le lait de soya). De plus, certains minéraux comme le fer, le calcium et le zinc sont moins bien absorbés lorsqu'ils proviennent des aliments d'origine végétale.

Bien sûr, manger santé, c'est consommer beaucoup de fruits et de légumes, mais c'est aussi de consommer suffisamment des autres groupes alimentaires, soit les viandes et substituts, les produits laitiers et les produits céréaliers.

