

BULLETIN DU

b **e** **n**



QUI EST LE BUREAU D'ENTRAIDE EN NUTRITION?

Le BEN, ou bureau d'entraide en Nutrition, est un comité bénévole de l'Université Laval. Il est formé d'étudiants et d'étudiantes en nutrition, tous autant dévoués les uns que les autres à promouvoir la saine alimentation.

Nos actions et engagements :

- Informer sur la saine alimentation
- Participer à plusieurs événements en lien avec les saines habitudes de vie
- Promouvoir la bonne alimentation en faisant des actions concrètes sur le campus et à l'extérieur
- Sensibiliser la population avec la publication du Bulletin mensuel et la mise à jour de notre site internet
- Offrir un soutien et des conseils via Facebook, courriels et rencontres

Si vous avez des questions, des commentaires ou si vous désirez prendre un rendez-vous pour une consultation, n'hésitez pas à nous contacter ou visiter notre site internet!



bureau d'entraide
en nutrition

Bureau 2208, Maurice-Pollack
Courriel : ben@asso.ulaval.ca
Site Web : www.ben.asso.ulaval.ca

SOMMAIRE

06

LES TROUBLES ALIMENTAIRES

Les troubles alimentaires sont des désordres complexes, principalement caractérisés par des habitudes alimentaires anormales.

**Par : Laurie Côté &
Mara Hannan-Desjardins**

11

L'HUILE DE NOIX DE COCO : AMOUR OU HAINE?

De nombreux produits dérivés de la noix de coco ont fait leur apparition. Démystifions-les!

Par : Mélissa Bélanger

14

RECETTE- BOULES D'ÉNERGIE SANS CUISSON À LA NOIX DE COCO

Recette tirée de *Science & fourchette*

Par : Mélissa Bélanger

16

BANNIR LES RÉGIMES PAR L'ALIMENTATION INTUITIVE

La majorité des femmes et des hommes désireux de perdre du poids vont se tourner vers les régimes amaigrissants et les diètes restrictives.

Par : Catherine Boudreau

20

RECETTE - TREMPETTE FOUETTÉE À L'ÉRABLE

Recette tirée de *Pratico-Pratique*

Par : Andrée-Anne Doyon

22

ON RENCONTRE : KARINE GRAVEL
Karine a une vision simple et gourmande de l'alimentation : nous avons intérêt à écouter notre intuition et à conserver la notion de plaisir.

Par : Mara Hannan-Desjardins

26

RECETTE - SOUPE À LA DI STASIO

Par : Karine Gravel



SE DONNER DE L'AMOUR

Une chose qu'on a souvent tendance à oublier c'est de s'aimer nous-même.

Au mois de février, les gens sont divisés en deux catégories ceux qui aiment la St-Valentin et ceux qui ne l'aiment pas. Étant donné que c'est l'Événement du mois de février, il nous est impossible de ne pas en parler. Toutefois, j'aimerais apporter une nouvelle dimension à cette fête. Depuis des années déjà, nous soulignons cette fête de l'amour en donnant de l'affection aux gens qui nous entourent que ce soit notre amoureux/amoureuse, nos enfants ou nos ami(e)s. C'est bien de prendre une journée pour démontrer aux autres qu'on les aime, même si ce devrait être fait à tous les jours. Tou-

tefois, une chose qu'on a souvent tendance à oublier c'est de s'aimer nous-même. Dans les moments les plus difficiles, il est d'autant plus important de prendre le temps de s'occuper de soi. C'est pourquoi, ce mois-ci, nous vous sensibiliserons aux troubles alimentaires. Nous allons également démystifier les mythes sur l'huile de noix de coco et vous expliquer comment bannir les régimes grâce à l'alimentation intuitive. À ce sujet, je me suis également entretenue avec Karine Gravel, la docteure en nutrition qui est la spécialiste de cette approche.

Bonne lecture !

Mara Hannan Desjardins

Mara Hannan-Desjardins

VP aux publications



LES TROUBLES ALIMENTAIRES

PAR : LAURIE CÔTÉ ET
MARA HANNAN-DESJARDINS
ÉTUDIANTES DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Dans le cadre de la semaine nationale des troubles alimentaires (du 1er au 7 février), nous avons considéré qu'il serait important de vous informer sur cette problématique de santé. L'évènement est dirigé par ANEB (Anorexie et Boulimie Québec). Selon leur définition, les troubles alimentaires sont des désordres complexes, principalement caractérisés par des habitudes alimentaires anormales, une crainte intense de prendre du poids et une grande préoccupation par rapport à l'image corporelle. Ces troubles sont causés par des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux.

Plusieurs croient que les troubles alimentaires ne sont composés que de l'anorexie et de la boulimie alors qu'il en existe bien d'autres comme l'orthorexie, l'hyperphagie et la compulsion alimentaire. Dans ce texte, nous démystifions ce que sont les différents troubles alimentaires auxquels la société fait face. Toutefois, il est important de bien comprendre que ces maladies n'arrivent pas du jour au lendemain. Elles sont sournoises et s'installent graduellement. Tout au long de cet article, nous utilisons les jeunes filles à titre d'exemple, car ce sont elles qui sont majoritairement touchées bien que le phénomène puisse très bien survenir chez les garçons.

Anorexie

L'anorexie est une altération de la perception du poids ou de la forme de son propre corps. Elle peut provenir d'une difficulté à avoir une bonne estime personnelle. L'anorexie est caractérisée par une baisse marquée du poids corporel causée par une restriction des apports. Les personnes atteintes ont une peur intense de prendre du poids et non nécessairement le désir d'en perdre. Le phénomène de l'anorexie contient énormément de règles, de restrictions et de comportements particuliers qu'il faut bien

comprendre pour être en mesure d'aider les personnes atteintes de la maladie.

Le désir de contrôle est très présent. La nourriture est un aspect qui semble «facile» à contrôler, tandis que d'autres aspects de leur vie peuvent être hors de leur contrôle. Le contrôle qu'elles peuvent exercer sur leurs apports alimentaires leur donne un sentiment de puissance. De plus, dans le processus de la maladie, voir le chiffre diminuer sur la balance peut leur apporter une satisfaction et une certaine valorisation de soi, car cela est le résultat du contrôle qu'elles exercent sur leur corps.

Il est également important de comprendre que les anorexiques n'ont pas désiré se rendre où elles sont. La plupart d'entre-elles ne souhaitent pas se faire du mal et ont simplement perdu le contrôle. La situation semble banale au départ : elles souhaitent faire attention à ce qu'elles mangent, elles souhaitent être en santé. Et puis, la maladie arrive sournoisement dans leur vie.

Même si l'anorexie et la boulimie sont deux troubles distincts, ils présentent de nombreux symptômes communs et peuvent coexister chez une personne.

La restriction est un élément commun aux deux troubles. De plus, dans les deux cas, il peut y avoir présence de comportements compensatoires.

Les comportements compensatoires sont des actions qui, selon la maladie, permettent «d'annuler» l'évènement qui vient de se produire. Par exemple, une jeune fille atteinte d'anorexie qui mange un aliment qu'elle considère «mauvais» voudra compenser cet «échec» par un entraînement intense ou par l'ingestion de laxatifs. Dans le cas de la boulimie, le comportement compensatoire sera déclenché suite à une crise de boulimie.

Boulimie

Les personnes boulimiques ont des épisodes incontrôlés de pulsions alimentaires, c'est-à-dire l'ingestion d'une quantité importante de nourriture en peu de temps. Il y a un sentiment de perte de contrôle donc, le tout est suivi de comportements compensatoires tels que provoquer des vomissements, faire des exercices excessifs, ingérer des laxatifs ou bien faire un jeûne. Les personnes boulimiques peuvent avoir des périodes de privations prolongées. Cet écart peut finir en crise de boulimie, puisque la personne se dit «tant qu'à avoir tout gâché,

gâchons comme il faut» ou bien «c'est la dernière fois que je mange cet aliment, alors autant en profiter maintenant».

Orthorexie

Les personnes atteintes d'orthorexie ont une obsession de la qualité de la nourriture et non de la quantité. Donc, le contrôle du poids, ici, n'est pas au cœur du problème. Mais, tout comme dans l'anorexie, il y a un besoin de contrôle et une anxiété face à certains aliments.

L'hyperphagie

Cela ressemble aux crises de boulimie, mais sans les méthodes compensatoires. Fréquemment, ces personnes souffrent également d'obésité puisque les crises ne sont pas contrebalancées par des comportements compensatoires (restriction, activité physique, vomissements, etc.) De plus, afin de poser un diagnostic d'hyperphagie, il doit y avoir au moins une crise une fois par semaine depuis au moins trois mois.

La compulsions alimentaire

Cela ressemble aussi aux crises de boulimie. Ici, la différence est que l'ingestion d'une quantité importante de nourriture peut se faire tout au long de la journée et non sur une période de temps limitée.

Ainsi, nous souhaitons que ce texte vous ait éclairé concernant les troubles alimentaires. Si vous pensez qu'une personne de votre entourage souffre de troubles alimentaires, tentez de lui faire comprendre que vous l'aimez et que vous êtes là pour elle. Cependant, le processus de guérison devra s'entamer par sa propre volonté. Ce peut être un long processus et le plus important, c'est d'être à l'écoute lorsqu'elle en a besoin et ne pas la juger. De plus, plusieurs organismes sont présents pour aider ces personnes. Il y a notamment ANEB et la Maison l'Éclaircie, en

plus de tous les milieux communautaires, privés et hospitaliers.

Pour finir, nous ne devrions pas attendre d'être diagnostiqué d'un trouble alimentaire pour tenter d'améliorer notre relation avec la nourriture. Il est fréquent d'entendre des commentaires sur le poids qui sont complètement inappropriés. Nous devrions plutôt axer sur ce que nous sommes : intelligente, rayonnante, sensible, attachante, passionnée. Bref, tous ces mots qui font beaucoup plus de bien que «oh, tu as maigri! ».

Références :

ANEB Québec, [En ligne], <https://anebquebec.com/> (Page consultée le 22 janvier 2017)

Semaine nationale de sensibilisation des troubles alimentaires, [En ligne] <http://semainetroublesalimentaires.com/> (Page consultée le 22 janvier)

Les troubles alimentaires, Maison l'éclaircie, [En ligne], http://www.maisoneclaircie.qc.ca/troubles_alimentaires.html (Page consultée le 4 janvier 2017)

Clinique St-Amour, Signes et symptômes de la boulimie, [En ligne] <http://www.cliniquestamour.com/le-traitement/boulimie-traitement/boulimie-signes-symptomes> (Page consultée le 4 janvier 2017)

Brassard. A, Diététiste Nutritionniste, Compréhension des troubles de conduites alimentaires et introduction au traitement nutritionnel, p. 1 à 36, Conférence à l'Université Laval, Automne 2016.

L'HUILE DE NOIX DE COCO : AMOUR OU HAINE ?

PAR : MÉLISSA BÉLANGER
ÉTUDIANTE DE 3E ANNÉE EN NUTRITION



Vous avez sans doute remarqué ces derniers temps que de nombreux produits dérivés de la noix de coco ont fait leur apparition sur les tablettes. Mentionnons notamment la boisson de noix de coco, l'eau de noix de coco, la noix de coco séchée, la noix de coco en flocons et les croustilles de noix de coco. Sans oublier la grande popularité de l'huile de noix de coco qui mérite toute notre attention dans cet article.

Sa composition

Tout d'abord, il importe de se rappeler que chaque huile possède un pourcentage différent d'acides gras saturés, polyinsaturés et monoinsaturés. L'huile de noix de coco, qui est extraite de la chair de noix de coco, est composée à plus de 90% d'acides gras saturés. Toutefois, il existe plusieurs types d'acides gras saturés et l'huile de noix de coco contient majoritairement des acides gras saturés à chaîne moyenne, qui possèdent un métabolisme différent de ceux à chaîne longue tel qu'expliqué plus loin et qui seraient ainsi moins dommageables pour la santé.

Son utilisation en cuisine

Tout comme les autres huiles, il existe deux types d'huile de noix de coco : l'huile vierge et l'huile raffinée. La première possède le goût bien caractéristique de la noix de coco, alors que cette dernière a un goût plutôt neutre. Il est préfé-

rable de choisir l'huile vierge puisqu'elle préserve ses propriétés antioxydantes en plus de son goût unique.

L'huile de noix de coco possède une propriété non conventionnelle des huiles végétales, c'est-à-dire que celle-ci demeure à l'état solide à température ambiante (à moins de 25 °C). Cette propriété fait en sorte que cette huile peut entre autres remplacer le beurre dans les pâtisseries. Elle a également sa place dans les préparations sans cuisson, comme des boules d'énergie ou des pâtes à tarte crues, en tant qu'agent liant.

Mis à part les desserts, cette huile peut également ajouter une touche exotique dans les plats principaux tels que les sautés. Le point de fumée de l'huile de noix de coco est élevé (185 °C), c'est-à-dire que l'huile brûle moins facilement et qu'on peut donc l'utiliser pour la cuisson à feu moyen-élevé.

Ses effets sur la santé cardiovasculaire

L'huile de noix de coco aurait un effet qu'on peut qualifier de «neutre» sur la santé cardiovasculaire. Les acides gras à chaîne moyenne entraîneraient une augmentation du cholestérol LDL (surnommé le «mauvais» cholestérol), mais également du cholestérol HDL (surnommé le «bon» cholestérol).

L'huile de noix de coco pourrait donc remplacer avantageusement les autres types de gras solides comme la graisse végétale (shortening), le beurre et l'huile de palme.

Toutefois, il est important de mentionner que les acides gras monoinsaturés et polyinsaturés exercent plutôt un effet bénéfique sur la santé cardiovasculaire.

En effet, le remplacement des acides gras saturés par ces types de gras entraîne une diminution du cholestérol total et du cholestérol LDL. Il serait donc préférable de consommer le plus souvent des huiles qui contiennent majoritairement ces deux types de gras.

Ainsi, on privilégie les huiles végétales telles que l'huile de canola et l'huile d'olive pour une utilisation quotidienne et on réserve l'huile de noix de coco pour les plats dans lesquels son goût exotique est un atout et son état solide à température ambiante est recherché, et ce, pour une utilisation occasionnelle. L'huile de noix de coco a donc bel et bien sa place dans votre cuisine, tout en préconisant la variété!

Références :

Extenso. L'huile de noix de coco est bonne pour le cœur. [En ligne]. <http://www.extenso.org/article/l-huile-de-noix-de-coco-est-bonne-pour-le-coeur/> (Page consultée le 29 décembre 2016)

Extenso. L'huile de noix de coco en cuisine. [En ligne]. <http://www.extenso.org/blogue/l-huile-de-noix-de-coco-en-cuisine/19/> (Page consultée le 29 décembre 2016)

Science & Fourchette. L'huile de noix de coco, aliment super ou super-vilain? [En ligne]. <http://sciencefourchette.com/huile-noix-coco> (Page consultée le 29 décembre 2016)

BOULES D'ÉNERGIE SANS CUISSON À LA NOIX DE COCO

PAR : MÉLISSA BÉLANGER
ÉTUDIANTE DE 3E ANNÉE EN NUTRITION

Ingrédients :

2/3 tasse de noix de cajou, non salées (ou d'une autre noix de votre choix)
20 dattes de type medjool, dénoyautées
3/4 tasse de noix de coco râpée, non-sucré
2 c. à soupe d'huile de noix de coco
2 c. à soupe d'eau tiède.

Préparation :

1. Dans le bol du robot culinaire, mélanger les noix de cajou, les dattes, ½ tasse de noix de coco râpée, l'huile de noix de coco et l'eau jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
2. Former 12 boules de la grosseur d'une cuillère à table. Envelopper les boules du reste de noix de coco. Réfrigérer.

Notes :

Se conserve au réfrigérateur pendant 1 semaine.
Se congèle.

Rendement 12 boules

Recette tirée de : <http://sciencefourchette.com/boules-denergie>





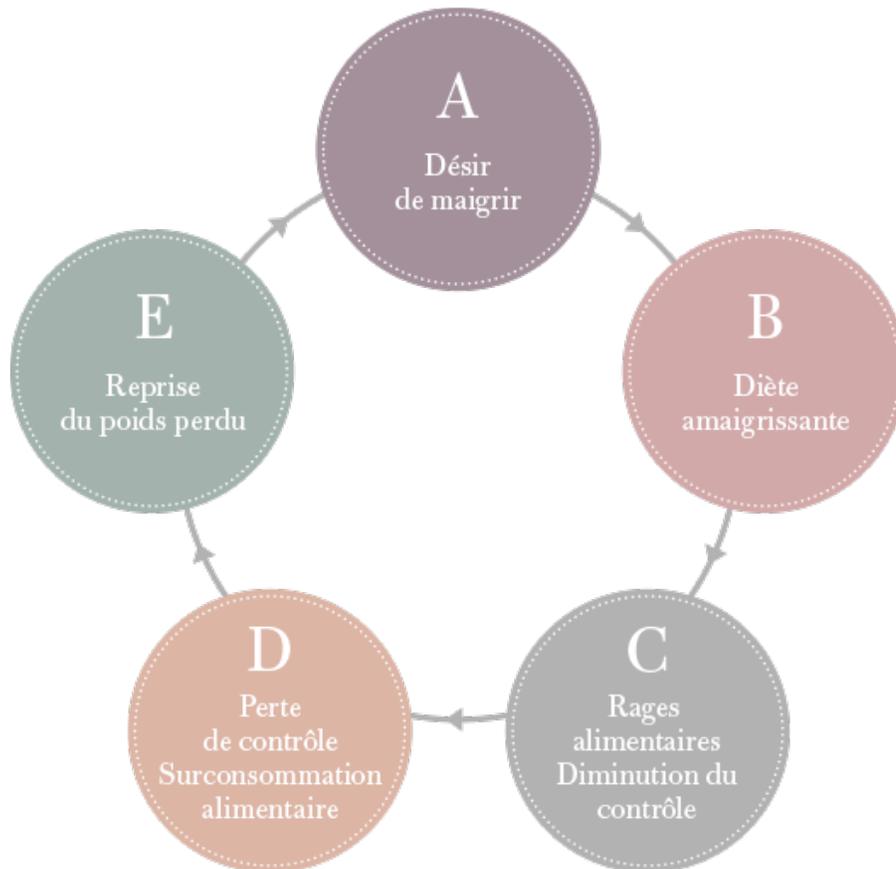
BANIR LES RÉGIMES PAR L'ALIMENTATION INTUITIVE

PAR : CATHERINE BOUDREAU
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Lors des premiers mois de la nouvelle année, plusieurs s'engagent dans des résolutions, des nouveaux départs. Un objectif qui revient souvent à ce temps de l'année : perdre du poids. En effet, au Québec, 73% des femmes désirent maigrir. C'est un chiffre assez significatif ! Ainsi, la majorité des femmes et des hommes désireux de perdre du poids vont se tourner vers les régimes amaigrissants et les diètes restrictives. Ils vont rechercher le plan alimentaire magique à suivre à la lettre qui va les amener à maigrir et à devenir mince. Autrement dit : à atteindre le bonheur.

Or, la plupart du temps, ces régimes vont provoquer l'effet inverse, c'est-à-dire que «régime» ne rime pas du tout avec «bonheur». Effectivement, un cercle vicieux s'installe lorsqu'on se lance

dans les diètes. Voici l'exemple par excellence tiré du blogue de la nutritionniste et docteure en nutrition Karine Gravel.



Comme vous pouvez vous l'imaginer, c'est très épuisant d'être dans ce cycle sans fin. 45% des femmes qui utilisent des produits ou services amaigrissants font plus de 2 tentatives par année pour perdre du poids. À ces échecs s'ajoutent la culpabilité et la frustration de se priver des aliments que l'on aime pour qu'au final, cela ne serve à rien. Il y a aussi une importante diminution de l'estime de soi à travers ce processus (nul besoin de vous dire pourquoi).

Une solution à tout cela pourrait être un courant assez récent de la nutrition

: l'alimentation intuitive.

Ici, le but fondamental n'est pas nécessairement la perte de poids. C'est plutôt d'apprendre à s'aimer, à s'écouter, et à respecter son corps. Cet apprentissage consiste à reconnaître et à écouter ses signaux de faim et de satiété pour réguler ses propres apports alimentaires, et ce, sans se priver et retourner dans la roue malsaine et sans fin qu'est celle des régimes amaigrissants. Indirectement, cela aura probablement un effet sur votre poids.

En effet, il a été prouvé que l'alimentation intuitive est liée à une meilleure estime de soi, une optimisation de la santé générale, une perte de poids stable dans le temps, et une sensation de bien-être généralisée.

Ce courant regroupe en fait 10 principes à respecter, ceux-ci ne s'appliquant pas nécessairement à tous, et pas obligatoirement dans cet ordre précis :

- 1 Rejeter la mentalité des diètes amaigrissantes qui crée de faux espoirs
- 2 Honorer sa faim lorsqu'elle est modérée
- 3 Se permettre de manger tous les aliments souhaités
- 4 Cesser de catégoriser les aliments comme étant « bons » ou « mauvais »
- 5 Considérer sa sensation de rassasiement pour savoir quand cesser de manger
- 6 Découvrir la satisfaction et le plaisir de manger
- 7 Vivre ses émotions sans nécessairement utiliser la nourriture
- 8 Respecter son corps tel qu'il est au moment présent
- 9 Être physiquement actif par plaisir, et non pour perdre du poids
- 10 Honorer sa santé et ses papilles gustatives par ses aliments préférés

Le fait de suivre ces principes peut paraître difficile, mais ce sont des apprentissages qui auront des effets bénéfiques à long terme sur le poids, oui, mais aussi plus principalement sur la santé mentale. S'aimer, c'est important! Sur ce, respectez votre corps et pensez à vous.

Références :

Gravel, K. [En ligne] <http://www.karinegravel.com/> (Page consultée le 30 décembre 2016)

Sondage Ipsos-Reid pour les producteurs laitiers du Canada 2007

TREMPETTE FOUETTÉE À L'ÉRABLE

PAR : ANDRÉE-ANNE DOYON
ÉTUDIANTE DE 1ÈRE ANNÉE EN NUTRITION

Ingrédients :

1/3 de tasse de crème à fouetter 35%
2/3 de tasse de yogourt grec nature 0%
2 c. à soupe de sirop d'érable
2 c. à soupe de flocons d'érable
Fruits, aux choix

Préparation :

1. À l'aide du batteur électrique, fouetter la crème à vitesse élevée jusqu'à l'obtention de pics fermes.
2. Dans un bol, mélanger le yogourt grec avec le sirop d'érable et 15 ml (1 c. à soupe) de flocons d'érable. Incorporer délicatement la crème fouettée en pliant la préparation à l'aide d'une spatule.
3. Répartir la trempette dans quatre bols. Garnir chaque portion du reste des flocons d'érable. Servir avec les fruits de votre choix.

Rendement 4 portions

Recette tirée de : <http://www.pratico-pratiques.com/recettes-express-5-15/recettes/desserts/trem-pette-fouetee-a-l-erable-et-fruits/>





ON RENCONTRE : KARINE GRAVEL

PAR : MARA HANNAN-DESJARDINS
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Titulaire d'un baccalauréat, d'une maîtrise et d'un doctorat en nutrition de l'Université Laval.

Karine a une vision simple et gourmande de l'alimentation : nous avons intérêt à écouter notre intuition et à conserver la notion de plaisir. Elle utilise l'approche de l'alimentation intuitive, basée sur l'écoute des sensations de faim et de rassasiement qui régulent notre prise alimentaire. À la base, nous avons tous ces signaux, mais il faut savoir les écouter et les respecter.

*Les différentes sections suivantes ont été ajustées pour s'adapter au style question-réponses

Q 1 : Pourquoi avoir étudié en nutrition?

Au départ, Karine, ne croyait pas du tout aller en nutrition, ni même à l'université. Plus jeune, elle a fait un diplôme d'études collégiales en arts plastiques et une technique en métiers d'art en céramique. Le déclic pour la nutrition s'est fait lorsqu'elle a vu un livre à la bibliothèque sur les différents programmes universitaires. Elle a alors entrepris de faire tous les cours de science qui étaient préalables et les a trouvés si passionnants qu'elle a décidé de poursuivre ses études en nutrition! Au doctorat, elle s'est intéressée davantage au mangeur et ses comportements. Cela l'a amenée à découvrir l'alimentation intuitive.

«La nutrition est une science qui est si vaste que j'ai l'impression que j'aurai du travail pour toujours.»

Q 2 : Quelle est la partie de ton travail qui te passionne le plus?

Elle apprécie toutes les parties de son travail de nutritionniste. Si elle devait choisir une partie, ce serait «la satisfaction ressentie lorsque mes clients retrouvent une relation saine avec la nourriture, en écoutant davantage leurs besoins, puis en ayant moins de culpabilité et moins de rages alimentaires. Je me sens utile quand j'aide mes clients à manger plus librement».

Elle adore aussi transmettre ses connaissances scientifiques lors de ses conférences, ses formations et sur son blogue portant sur la nutrition et les comportements alimentaires (<http://www.karinegravel.com/blogue/>), qui est l'équilibre parfait entre son côté artistique et scientifique.

Q 3 : Qu'est-ce qu'une saine alimentation pour toi?

«Se nourrir, se réunir, se faire plaisir»

Pour elle, une saine alimentation est une approche globale de l'alimentation qui permet de satisfaire ses besoins biologiques, psychologiques et sociaux. Elle croit que se nourrir sainement c'est aussi de manger des aliments frais et locaux, de cuisiner à la maison, de satisfaire ses goûts et de partager ses repas en bonne compagnie. La saine alimentation va bien au-delà des calories et des nutriments, nous sommes des êtres humains et non des robots !

Q4 : Quels seront les défis dans le domaine de la nutrition pour les prochaines années?

Karine croit qu'il y aura trois grands défis à surmonter pour les nutritionnistes dans les prochaines années.

Un premier défi sera de réintégrer le plaisir alimentaire pour de vrai ! C'est-à-dire qu'il faudra cesser de classer les aliments en deux catégories et manger plus librement en écoutant et en respectant nos besoins.

Un deuxième défi sera de cuisiner davantage les aliments à la maison et d'en faire une priorité. C'est important de prendre soin de notre corps puisqu'il n'est pas garanti !

Un troisième défi sera de continuer à faire rayonner notre profession. Les nutritionnistes sont les experts de l'alimentation et de la nutrition humaine, il faut que ce soit reconnu par la population.

SES TRUCS POUR AVOIR LE PLAISIR DE MANGER

01

OUBLIER LA PRIVATION, LES RESTRICTIONS ET LES RÈGLES ALIMENTAIRES

Les diètes amaigrissantes n'ont pas encore prouvé leur efficacité. Leur taux d'échec est très élevé (reprise du poids pour 86 à 94% des personnes deux ans ou plus après la fin de la diète) et pourtant, elles sont encore très populaires et toujours à recommencer. Cette citation du physicien Albert Einstein reflète bien ma pensée à cet égard : «Un problème sans solution est un problème mal posé.»

02

APPRENDRE À RESPECTER SES SIGNAUX DE FAIM ET DE RASSASIEMENT

Attendre de ressentir une faim modérée avant de manger et savoir s'arrêter lorsque l'on est satisfait et rassasié. Cela demande d'être attentif aux symptômes de faim, de manger à un rythme raisonnable et de porter attention au moment où le plaisir diminue et où on ressent une sensation de plénitude. On se sent mieux et ça devient plus facile de manger les quantités d'aliments qui correspondent à nos besoins.

03

S'ATTARDER AUX CARACTÉRISTIQUES SENSORIELLES DES ALIMENTS

Afin de ressentir la satisfaction et le plaisir de manger, se demander ce que l'on a vraiment envie de manger en se questionnant sur les caractéristiques de l'aliment souhaité. Par exemple, son goût est-il sucré, salé, acide ou plutôt amer? Sa texture est-elle ferme, fibreuse, granuleuse, croustillante ou plutôt crémeuse? Sa température est-elle chaude, froide, glacée ou plutôt tiède? Comment est sa couleur? On peut aussi s'imaginer les sensations ressenties dans son corps après avoir mangé l'aliment souhaité : est-ce que je serai physiquement satisfait(e) de mon choix? Comment mon estomac se sentira-t-il?

SOUPE À LA DI STASIO

PAR : KARINE GRAVEL

Ingrédients :

3 c. à soupe d'huile végétale
1 oignon
6 gousses d'ail
2 c. à soupe de gingembre frais râpé
1 c. à thé de cumin moulu
1 c. à thé de poudre de cari
1 c. à thé de coriandre moulue
1/2 c. à thé de cannelle moulue
1/2 c. à thé de sambal oelek ou tabasco ou cayenne
2 tasses de lentilles rouges
8 tasses de bouillon de légumes
1 boîte 398 ml de tomates italiennes en dés
1 boîte de lait de coco
Le jus de 1 lime
Sel et poivre
Coriandre fraîche

Préparation :

1. Dans une casserole, faire suer l'oignon émincé dans l'huile pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit transparent.
2. Ajouter l'ail et les épices. Cuire une minute en brassant.
3. Ajouter les lentilles, le bouillon et les tomates. Saler et poivrer. Porter à ébullition et réduire le feu au minimum.
4. Laisser mijoter 20 minutes à découvert. Quand les lentilles sont défaites, ajouter le lait de coco. Vérifier l'assaisonnement. Ajouter le jus de lime.
5. Servir et garnir de coriandre fraîche

Rendement : 12 portions

Recette inspirée de : <http://distasio.telequebec.tv/recette/381/soupe-aux-lentilles-rouges>



Se donner de l'amour
Février 2017

Responsable : Mara Hannan-Desjardins

Mise en page : Mara Hannan-Desjardins

Correction : Mara Hannan-Desjardins
& Marie-Pier Poulin

Révision : Lucie Fillion Dt.P. M.Sc, Audrey-Anne Fiset
Dt.P., Simone Lemieux Dt.P. Ph.D.

Impression : AGÉTAAC

Un gros merci aux bénévoles qui ont permis à ce
bulletin d'exister !



bureau d'entraide
en nutrition

Bureau 2208, Maurice-Pollack
Courriel : ben@asso.ulaval.ca
Site Web : www.ben.asso.ulaval.ca