



BULLETIN DU BEN

JANVIER 2018
VENT FRAIS DE RENOUVEAU

À PROPOS

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.



ACTIONS & ENGAGEMENTS

Informier sur la saine alimentation.

Participer à plusieurs évènements 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.

Questions, commentaires ou prise de rendez-vous? Contactez-nous! Coordonnées à l'endos.



SOMMAIRE

06 LES MYTHES ALIMENTAIRES
Par Laurie Pépin

13 RECETTE - CRÊPES AU SON ET AUX BLEUETS
Par Andrée-Anne Doyon tirée de All bran

15 RECETTE - SALADE EN POT AUX ÉPINARDS ET AUX FRAMBOISES
Par Laurie Pépin tirée de Cuisine futée, parents pressés

16 RECETTE - POTAGE AU POIREAU ET AU POISSON
Par Annie-Pier Mercier tirée de Ricardo

18 UNE HUMANISATION DE L'AGRICULTURE POUR DE MEILLEURES HABITUDES ALIMENTAIRES?
Par Annie-Pier Mercier

24 MANGER UN PEU PLUS «VERT»
Par Laurence Bastien

28 UN GOÛT DU QUÉBEC - LES BONNES ADRESSES
Par Annie-Pier Mercier



MOT DE LA RÉDACTRICE

Janvier, janvier, janvier. Le mois favori des compagnies de régimes et des salles d'entraînement. On est vite harcelé par le discours culpabilisant d'une perte de poids imminente d'après temps des fêtes. Ces gens, ils focalisent sur le surplus de poids pris durant les fêtes alors qu'il faudrait mettre de l'avant le surplus de joie ressenti, non? Ce possible surplus de poids, gagné dans le plaisir, partira quand le temps viendra si nécessaire est. C'est tout! De toute façon, les bonnes habitudes c'est entre le jour de l'an et Noël et non l'inverse.

Bref, les membres du comité ont préparé un menu d'après Noël léger et délicieux. Il est composé d'un déjeuner, d'un dîner et d'un souper.

Afin de partir sur de bonnes bases, deux professeures du programme de nutrition ont été approchées pour démystifier des croyances populaires.

Après le très nécessaire déboulonnement de mythes, vous trouverez des solutions de rechange pour mieux manger cette année. Le principe: associer l'alimentation positivement à différents concepts. Par exemple, manger sainement pour un corps en santé, pour un système agricole en santé, pour une planète en santé et pourquoi pas pour faire rayonner les produits d'ici.

Ainsi, ma chronique de la rédactrice traitera d'idées pratiques pour goûter le Québec un peu plus cette année!

Bonne année et bonne lecture!

Annie-Pier Mercier

Annie-Pier Mercier
VP aux publications

LES MYTHES ALIMENTAIRES

PAR LAURIE PÉPIN
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

Les mythes alimentaires abondent dans les médias, et particulièrement à ce temps-ci de l'année. Quelques-uns sont déboulinés ci-bas à l'aide de deux professeurs de nutrition à l'Université Laval.



Avec l'arrivée de la nouvelle année, vous avez pris la résolution de perdre du poids ou de faire plus attention à votre santé? Après une courte recherche sur internet ou après avoir écouté les témoignages de diverses personnes, vous vous sentez prêts à effectuer des changements à votre alimentation? Attention! Parmi toutes ces informations, plusieurs peuvent en fait être des mythes alimentaires qui sont très répandus dans notre société. Avec la précieuse collaboration de deux professeures de l'école de nutrition de l'Université Laval, démystifions certaines de ces croyances populaires.



1. LES ADULTES NE DEVRAIENT PAS BOIRE DE LAIT

Plusieurs croient que les adultes ne devraient pas boire de lait de vache puisque l'être humain est le seul mammifère à consommer le lait d'un autre animal. À bien y réfléchir, comme le mentionne Simone Lemieux, Dt.P, Ph.D., et professeure à l'École de nutrition de l'Université Laval, il faut faire attention avec cet argument, car plusieurs comportements, notamment ceux reliés aux habitudes alimentaires, sont propres à l'être humain, ce qui rend la comparaison plus difficile.

En effet, l'humain est le seul à cuisiner, à faire cuire sa viande, à laver sa laitue, à boire de la boisson de soya, à manger du tofu, etc. Cela signifie-t-il pour autant qu'il faudrait éliminer ces comportements de notre quotidien? Bien entendu, il peut être approprié de se questionner sur cette habitude que nous avons de boire du lait de vache, mais il faut garder en tête que l'humain est un être unique.

Plusieurs raisons peuvent vous pousser à ne pas consommer de lait, que ce soit par aversion envers ce produit, par souci environnemental ou à cause d'une intolérance au lactose, par exemple. Cependant, Mme Lemieux rappelle qu'il serait dommage de remplacer le lait, qui est une boisson très nutritive, par des boissons ayant une faible valeur nutritive, comme les boissons gazeuses. En effet, le lait contient plusieurs nutriments, tels que des protéines, du calcium, de la vitamine D ainsi que plusieurs vitamines et minéraux. Le calcium et la vitamine D, notamment, sont deux nutriments primordiaux pour le maintien de la santé des os, d'où l'importance d'un apport suffisant à l'âge adulte.

De plus, contrairement à ce que certains croient, au Canada, l'utilisation d'hormones artificielles et d'antibiotiques est interdite dans la production laitière. Aussi, selon la littérature scientifique, il n'a pas été prouvé que le lait puisse avoir des impacts sur la santé cardiovasculaire, sur le diabète ou sur l'inflammation.

Toutefois, si vous faites le choix d'éviter le lait de vache, sachez que vous pouvez vous tourner vers la boisson de soya enrichie. Celle-ci, souvent appelée le «lait de soya», a une valeur nutritive semblable à celle du lait de vache. En effet, une portion de 250 ml de boisson de soya enrichie contient environ 8 grammes de protéines ainsi que plusieurs vitamines et minéraux. Au contraire, d'un point de vue nutritif, la boisson d'amandes n'est pas équivalente au lait de vache, car elle ne fournit qu'environ 2 grammes de protéines par tasse.

2. L'HUILE DE COCO EST UNE HUILE MIRACULEUSE À PRIVILÉGER EN CUISINE

Depuis quelque temps, la noix de coco subit une hausse de popularité. En effet, ses sous-produits sont de plus en plus utilisés en cuisine. C'est notamment le cas de son huile, dont les gras saturés représentent près de 90% de sa composition. Ainsi, la proportion en gras saturés de l'huile de coco est plus élevée que celle du beurre. Cependant, il a été découvert que les acides gras saturés n'ont pas tous les mêmes effets sur les lipides sanguins et que ceux présents dans l'huile de coco seraient moins néfastes sur le cholestérol. En effet, bien que ces acides gras augmentent le cholestérol LDL, appelé le «mauvais» cholestérol, ils augmentent aussi le cholestérol HDL, qui est reconnu comme étant le «bon» cholestérol. Ainsi, par son effet «neutre» sur la santé cardiovasculaire, cette huile serait moins «mauvaise» pour la santé que le beurre ou l'huile de palme.

Est-ce que cela signifie qu'il faudrait mettre de côté les autres types de gras pour se fier uniquement à l'huile de coco? La réponse est non. En effet, bien qu'il ne soit pas nécessaire de bannir complètement l'huile de coco, il est préférable de varier les types d'huiles utilisées et de les consommer avec modération. Pour l'utilisation quotidienne, l'huile de canola et l'huile d'olive, par exemple, représentent de meilleurs choix pour la santé. Selon Sophie Desroches, Ph.D., Dt.P. et professeure à l'école de nutrition de l'université Laval, il n'y a actuellement pas assez d'études confirmant que l'huile de coco exerce réellement les bienfaits qui lui sont souvent attribués, tels que la perte de poids, les bénéfices sur la santé du cœur ou les propriétés antivirales soient réellement. Toujours selon Mme Desroches, il ne faut pas oublier qu'aucun aliment n'est miraculeux : «Par exemple, la pomme constitue un aliment intéressant contenant des vitamines, des minéraux et des fibres, mais il ne s'agit pas d'un aliment miraculeux qui à lui seule pourrait nous garantir la santé».



Bref, l'huile de coco peut être très utile en cuisine grâce à sa texture solide à la température de la pièce. Cependant, il est recommandé de l'utiliser avec modération et de varier les types d'huiles utilisées.



3. IL FAUT ÉVITER DE MANGER LES 3 P (PAIN, PÂTES ET PATATES), CAR CE SONT DES ALIMENTS QUI FONT PRENDRE DU POIDS

Tout d'abord, il faut mentionner que ce n'est pas un aliment à lui seul qui entraîne un gain de poids ; c'est plutôt la quantité de calories ingérées. Selon Simone Lemieux, il est certain qu'en coupant un groupe d'aliments de son alimentation, on coupe aussi dans les calories. Ainsi, si vous cessez la consommation d'un aliment en particulier, comme le pain, et que vous ne le remplacez pas par un autre aliment, vous allez simplement ingérer moins de calories, ce qui peut éventuellement mener à une perte de poids. La perte de poids n'est donc pas liée à l'aliment qui a été éliminé de l'alimentation, mais plutôt au déficit calorique.

Le pain est un aliment contenant peu de sucres ajoutés et de matières grasses. Ainsi, ce n'est pas le pain qui est le problème, mais bien ce qui est

souvent ajouté à sa surface : beurre, tartinaide grasse, fromage, etc. Le pain de grains entiers fait partie intégrante d'une alimentation saine puisqu'il contient plusieurs nutriments, comme les fibres, et qu'il donne un sentiment de satiété. Ensuite, comme mentionné par Mme Lemieux, lorsque les gens consomment des pâtes alimentaires, ils en consomment souvent une très grande quantité. En effet, un plat de pâte contient généralement beaucoup plus qu'une ou deux portions du Guide alimentaire Canadien. Ainsi, une assiette de pâtes assez volumineuse peut parfois représenter l'équivalent du nombre total de portions de produits céréaliers recommandées pour une journée. De plus, le type de sauce peut particulièrement influencer le nombre de calories ingérées. Comme pour le pain, il est recommandé de choisir des pâtes alimentaires de grains entiers, qui contiennent davantage de fibres, ainsi que de modérer les portions consommées.

Enfin, la pomme de terre, communément appelée la «patate», est souvent mise de côté. Cela est dû à son contenu en glucides, qui est plus élevé que celui de la plupart des autres légumes. Cependant, ce légume fait partie d'une alimentation saine grâce à son contenu élevé en divers nutriments. Par exemple, à titre de comparaison, une pomme de terre de taille moyenne (avec sa pelure et cuite au four) contient 1,87 mg de fer, alors qu'une tasse (250 ml) d'épinards crus en contient 0,8 mg. Elle contient aussi plus de potassium qu'une portion de 85g de kale, autant de protéines que 125 ml de lait 2% M.G. et plus de vitamine C que trois pêches. Encore une fois, il est recommandé de faire attention à ce qui est ajouté à l'aliment lors de sa consommation : le fait de garnir la pomme de terre d'une grande quantité de beurre, par exemple, peut facilement augmenter le contenu calorique de votre assiette.

Références

Extenso. Les boissons végétales sont-elles aussi nutritives que le lait? [En ligne] <http://www.extenso.org/article/les-boissons-vegetales-sont-elles-aussi-nutritives-que-le-lait-1/>. (Page consultée le 28 décembre 2017).

Louise Desautels, en collaboration avec l'INAF. (Hiver 2015). 5 croyances sur les produits laitiers [En ligne] http://www.contact.ulaval.ca/article_magazine/5-croyances-sur-les-produits-laitiers/. (Page consultée le 28 décembre 2017).

Radio-Canada. (2016, 26 janvier). Le lait est un aliment neutre [En ligne] http://ici.radio-canada.ca/emissions/bien_dans_son_assiette/2014-2015/chronique.asp?idChronique=396031. (Page consultée le 28 décembre 2017).

Science et Fourchette. (2017, 1er août). Santé l'huile de coco? [En ligne] <http://sciencefourchette.com/huile-noix-coco>. (Page consultée le 2 janvier 2018).

Marie-France Léger. (2015, 28 mai). La folie du coco [En ligne] http://plus.lapresse.ca/screens/43cbc5df-f3aa-4393-ba07-a4210b0288b0_7C_GfnHxT17HpFX.html. (Page consultée le 2 janvier 2018).

Isabelle Huot. (2015, 14 octobre). Le point sur la noix de coco! [En ligne] <http://tva.canoe.ca/emissions/salutbonjour/chroniques/detail/le-point-sur-la-noix-de-coco>. (Page consultée le 29 décembre 2017).

Stéphanie Ferland (2015, 4 mars). L'huile de coco, la matière grasse à privilégier? [En ligne] <http://simple-nutrition.ca/beurre-ou-huile-de-coco/>. (Page consultée le 2 janvier 2018).

Extenso. Le pain fait grossir. [En ligne] <http://www.extenso.org/article/le-pain-fait-grossir/>. (Page consultée le 3 janvier 2018).

Ève Godin. Le pain, les pâtes et les patates font engraisser : mythe ou réalité? [En ligne] <http://www.canalvie.com/recettes/pain-pate-patate-engraisser-1.1631645>. (Page consultée le 3 janvier 2018).

Épatante patate. Bienfaits. [En ligne] <http://www.epatantepatate.ca/fr/#bienfaits>. (Page consultée le 3 janvier 2018).



MENU
d'après
Noël



CRÊPES AU SON ET AUX BLEUETS

PROPOSÉES PAR ANDRÉE-ANNE DOYON
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

INGRÉDIENTS

175 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) céréales All-Bran Original ou All-Bran Buds
1 œuf
375 ml (1 $\frac{1}{2}$ tasse) lait 2 %
25 ml (2 c. à soupe) huile végétale
5 ml (1 c. à thé) vanille
250 ml (1 tasse) farine de blé entier
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) farine tout usage
25 ml (2 c. à soupe) sucre granulé
15 ml (1 c. à soupe) poudre à pâte
1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) sel (facultatif)
300 ml (1 $\frac{1}{4}$ tasse) bleuets, frais OU congelés (non décongelés)
5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale (pour la cuisson)

PRÉPARATION

1. Écraser les céréales All-Bran. Réserver.
2. Dans un bol moyen, battre l'œuf jusqu'à consistance mousseuse. Incorporer le lait, l'huile, la vanille et les céréales All-Bran* écrasées. Laisser reposer 5 minutes. Mélanger de nouveau.
3. Entre-temps, dans un autre bol, mélanger la farine de blé entier, la farine tout usage, le sucre, la poudre à pâte et le sel, si désiré. Ajouter au mélange de céréales. Incorporer les bleuets avec précaution.
4. Pour chaque crêpe, verser 75 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de préparation dans la poêle préchauffée badigeonnée d'un corps gras. Faire cuire à feu moyen-élevé jusqu'à ce que des bulles se forment à la surface de la crêpe et que le dessous soit doré. Retourner délicatement la crêpe et faire cuire le deuxième côté jusqu'à ce que le dessous soit doré. Passer à feu moyen si les crêpes commencent à dorer trop vite.
5. Servir immédiatement avec du sirop d'érable.

Donne 12 crêpes

Recette tirée de All bran. Crêpes au son et aux bleuets. [En ligne] https://www.allbran.ca/fr_CA/recettes/cr-pes-au-son-et-aux-bleuets-recipe.html (Page consultée le 4 décembre 2017)

SALADE EN POT AUX ÉPINARDS ET AUX FRAMBOISES

PROPOSÉE PAR LAURIE PÉPIN
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE



INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
15 ml (1 c. à soupe) de tartina de framboises sans sucre ajouté
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
Poivre et sel
125 ml (½ tasse) de poulet cuit, coupé en petits dés (environ ½ poitrine de poulet)
1 petite branche de céleri en petits dés
125 ml (½ tasse) de riz brun cuit
Framboises fraîches (environ une dizaine)
125 ml (½ tasse) de jeunes épinards

PRÉPARATION

1. Au fond d'un pot Mason de 500 ml (2 tasses) ou de tout autre récipient hermétique et cylindrique, déposer l'huile, la tartina de framboises, le vinaigre et le sirop d'érable. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel. Mélanger
2. Dans l'ordre*, sans mélanger, ajouter le poulet, le céleri, le riz, les framboises et les épinards. Presser légèrement puis fermer le pot.
3. Pour servir, verser la salade dans un bol et bien mélanger.

* L'ordre des ingrédients est essentiel à leur bonne conservation.

Notes : Elle se conserve 4 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.

Recette tirée de Cuisine futée parents pressés. Salade en pot aux épinards et aux framboises. [En ligne] <http://cuisinefuteeparentspressestelequebec.tv/recettes/204/salade-en-pot-aux-epinards-et-aux-framboises> (Page consultée le 11 décembre 2017).



POTAGE AU POIREAU ET AU POISSON

PROPOSÉ PAR ANNIE-PIER MERCIER
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

INGRÉDIENTS

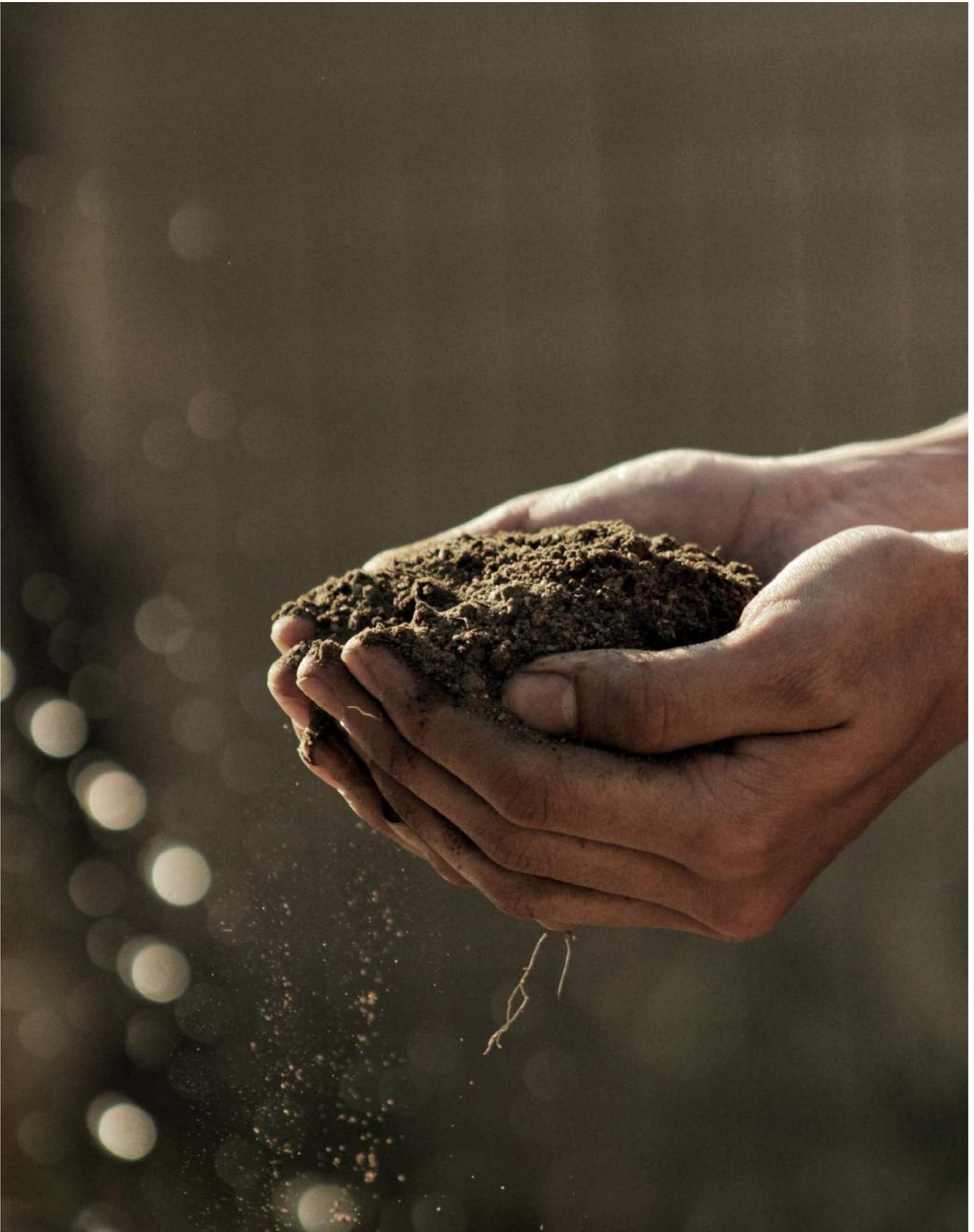
2 litres (8 tasses) de bouillon de poulet
454 g (1 lb) de filets de poisson blanc sans la peau et sans les arêtes
2 gros poireaux coupés en rondelles, le blanc et le vert séparés
2 branches de céleri, émincées
1 pomme de terre, pelée et coupée en dés
1 oignon, haché
1 gousse d'ail, hachée
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, porter le bouillon à ébullition. Saler et poivrer les filets de poisson. Réduire le feu à doux. Déposer les filets dans le bouillon frémissant et les pocher environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits et se défassent en flocons. Retirer le poisson du bouillon et le réserver sur une assiette. Réserver le bouillon au chaud.
2. Dans une autre casserole, attendrir les légumes sauf le vert de poireau dans l'huile. Saler et poivrer. Verser le bouillon chaud et laisser mijoter environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
3. Si désiré, dans une petite casserole d'eau bouillante salée, blanchir le vert de poireau 3 minutes. Refroidir sous l'eau froide et égoutter. Réserver.
4. Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Rectifier l'assaisonnement.
5. Verser le potage dans les bols. Défaire le poisson en flocons et le répartir dans les bols. Y ajouter quelques rondelles de vert de poireau, un filet d'huile d'olive et poivrer, au goût.

ASTUCE Servir avec des pitas ou des tortillas blé entier coupés en pointe cuits au four à 350° jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Recette tirée de Ricardo. Potage au poireau et au poisson. [En ligne] <https://www.ricardocuisine.com/recettes/6993-potage-au-poireau-et-au-poisson> (Page consultée le 11 décembre 2017)



UNE HUMANISATION DE L'AGRICULTURE POUR DE MEILLEURES HABITUDES ALIMENTAIRES?

PAR ANNIE-PIER MERCIER
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

Cet article, sous forme d'éditorial, présente la vision de l'auteur sur ce sujet d'actualité qu'est l'impact des pratiques agricoles sur les habitudes alimentaires.

Janvier est souvent synonyme de nouveau départ, de nouveaux projets. Justement, un projet très spécial et chérissable à mes yeux semble se mettre en branle : différents acteurs des quatre coins de la planète se mobilisent afin de changer le système agricole conventionnel. L'urgence écologique fait partie des vecteurs importants perçus par les acteurs de ce mouvement qui souhaitent contrecarrer un modèle agricole sur-industrialisé ou sur-globalisé. Dans un monde de performance et de croissance infinie, on a mis la terre de côté, celle qui nous nourrit et nous offre logis. Les gens ont parlé : ils veulent de plus en plus une offre alimentaire respectueuse de l'environnement et durable socialement.

SYSTÈME AGRICOLE ACTUEL

Le système actuel est basé sur l'agriculture conventionnelle. Selon l'Institut de technologie agroalimentaire du Québec, l'ITA, cette agriculture regroupe les pratiques agricoles les plus courantes et les savoir-faire classiques de la grande majorité d'exploitants agricoles (1). C'est un système de production basé sur la monoculture et qui est moins restrictif au niveau du choix des intrants que l'agriculture biologique, c'est-à-dire qu'elle permet l'utilisation de certains produits homologués de synthèse chimique ou des produits traités chimiquement. Plusieurs organisations militent pour une agriculture durable estiment qu'un tel système appauvrit les sols, favorise l'érosion, pollue grandement et

nécessiterait, dans certains cas, une compensation constante d'ajouts toujours plus grands d'intrants chimiques. Il ne s'agit pas d'une solution favorisant le développement durable. Une autre tendance se traduit par : moins de fermes, mais plus de production par ferme (2). Ce modèle peut ainsi écarter de plus petits joueurs pour aller toujours plus loin dans la performance, au risque de négliger l'environnement et la santé et le bien-être des populations. Voyons maintenant la solution proposée par un pionnier inspirant de l'agriculture en polycultures bio-intensives, Jean-Martin Fortier.

RÉVOLUTION AGRICOLE

De façon poétique, « remplaçons l'agriculture de masse par l'agriculture par la masse » dit Jean-Martin Fortier (4). En d'autres termes, remplaçons l'agriculture conventionnelle par des polycultures sur de petits terrains, avec de petits outils par de petits producteurs en contact direct avec leur clientèle. Bref, un système à échelle humaine comme il le dit si bien. Il faut plus de petites fermes qui nourrissent chacune un nombre appréciable de familles avec une offre diversifiée en produits, plutôt que de grandes fermes spécialisées en un seul légume qui vendent aux épiceries. La visée est de cultiver mieux plutôt que de cultiver plus. Un système qui humanise la façon de s'alimenter et de faire des affaires en milieu alimentaire tant pour le consommateur que pour le producteur. Ce modèle différent semble inspirer plusieurs jeunes agriculteurs, qui veulent participer à ce mouvement et retourner à la terre. En fait, j'ose imaginer que ce modèle pourrait contribuer à une vie meilleure pour tous, en ce sens que l'environnement dans lequel on vit se porterait mieux.

Maintenant, c'est bien beau, mais puisque l'argent mène le monde, il faut aussi que ce soit rentable. Jean-Martin Fortier s'est affilié à André Desmarais, l'homme d'affaires derrière Power Corporation, dans un projet pilote de ferme bio-intensive: la ferme des Quatre-temps. Leur but? Une ferme qui permettrait aux agriculteurs de faire 100 000 \$ par an (5). M. Fortier, armé de son expertise, a 5



ans pour prouver que c'est possible. Le duo offre des stages aux fermiers en devenir pour entretenir la révolution et créer toujours plus de nouvelles petites fermes biologiques partout au Québec. À suivre! À mon avis, c'est une excellente solution en amont pour améliorer l'offre alimentaire des Québécois. Des produits qui sont cultivés par un fermier de famille, quelle idée géniale! Des aliments frais, locaux et accessibles pourraient intéresser un nombre grandissant de familles, pour qui ces aspects peuvent prendre une grande importance au-delà de la valeur nutritive et du prix.

CHANGER LES HABITUDES ALIMENTAIRES

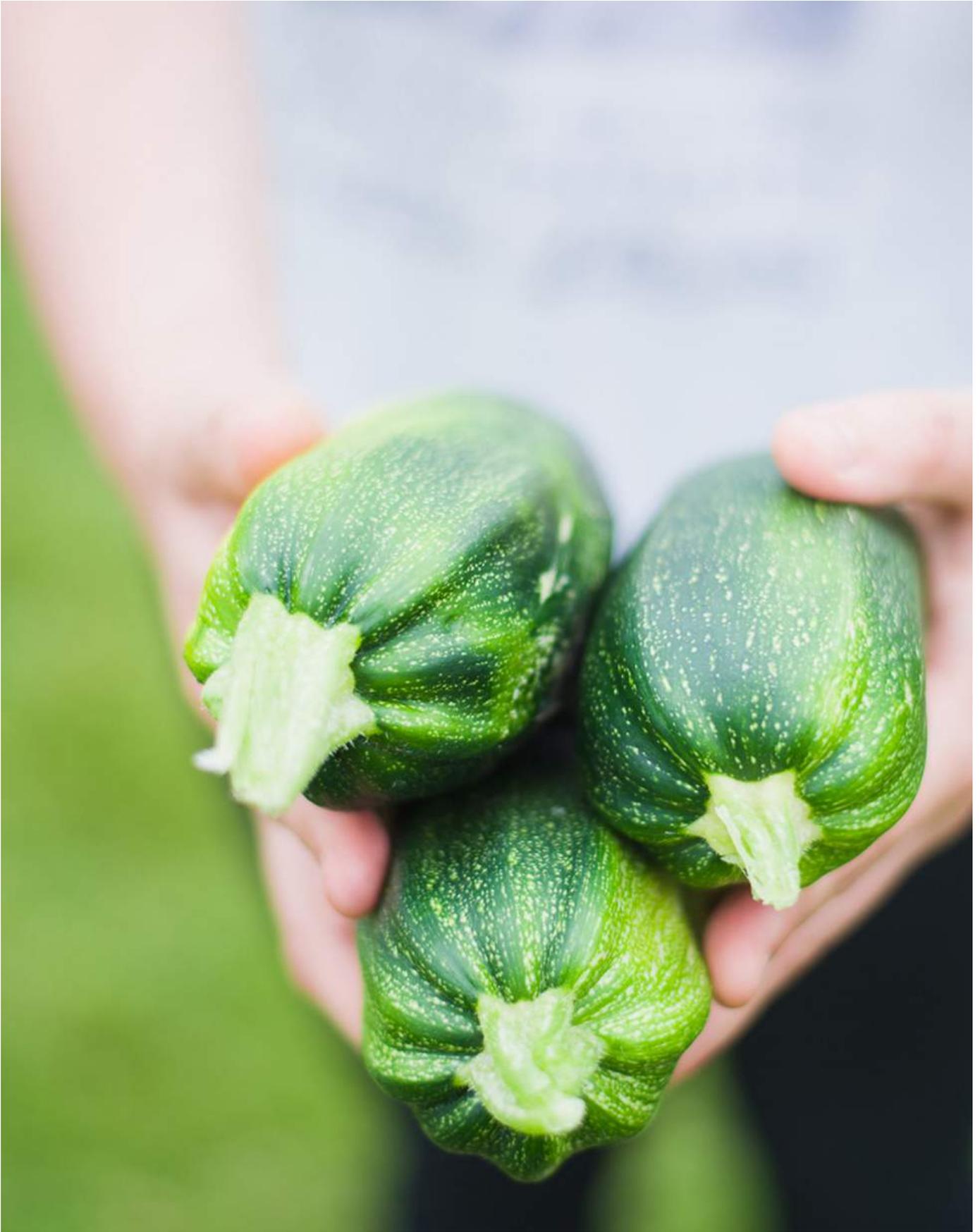
Dans un environnement d'abondance où l'on ne mange plus selon les saisons et où l'on ne sait plus la provenance des aliments, on peut facilement devenir déconnecté de la nourriture qui se retrouve dans notre assiette. Pour vous donner une idée, notre modèle de planification du menu hebdomadaire commence par les recettes. On se rend à l'épicerie chercher ce qu'il faut, ce qu'il manque afin de préparer le souper. Pourquoi ne pas tenir compte davantage de ce qui pousse dans les champs à ce moment, ce qu'il y a en abondance dans les marchés et composer nos recettes à partir de cela? C'est un reversement de mentalité, certes, mais la planète nous en remercierait grandement. Au Québec, avec le climat froid, il demeure difficile de s'approvisionner à l'année de produits locaux. Le faire l'été serait déjà un bon commencement, et cette activité tellement plaisante enrichit notre relation avec la nourriture. L'hiver, on privilégie les légumes racines et on fait de notre mieux sans culpabilité. Sinon, on peut également en profiter pour magasiner notre fermier en prévision de l'été, ou on s'abonne à un panier d'hiver offert par certains producteurs. Les « paniers bios », d'ailleurs, parlons-en! Il s'agit d'une initiative d'Équiterre qui consiste à soutenir une ferme en lui garantissant un revenu, en échange de paniers de fruits et légumes frais pendant une période prédéterminée (6). Voilà la beauté d'un exemple de système agricole basé sur les circuits courts. Pour les consommateurs, c'est un investissement qui va au-delà de l'aliment.

Il paie en contribuant à un salaire décent pour l'agriculteur; à moins d'intervenants secondaires dans son système alimentaire (ex: distributeurs, grossistes et épiceries); à une pratique alimentaire respectueuse de l'environnement; à une meilleure connaissance de la provenance de ses aliments; et à une relation directe et humaine entre le consommateur et le producteur.

Bref, j'ai envie de nous proposer de suivre le mouvement. Sans retourner nous-mêmes à la terre, il est possible de faire un effort pour encourager ceux qui le font pour de la nourriture de qualité et pour une planète en santé. Sentons-nous concernés.

Références

- (1) Institut de technologie agroalimentaire du Québec. Agriculture conventionnelle. [En ligne] <http://www.ita.qc.ca/fr/sthyacinthe/finitiale/TPHE/Pages/Agriculture-conventionnelle.aspx> (Page consultée le 4 décembre 2017)
- (2) Statistique Canada. Le Recensement de l'agriculture dénombre 30 675 fermes au Québec. [En ligne] <http://statcan.gc.ca/ca-ra2006/analysis-analyses/que-qc-fra.htm#r5> (Page consultée le 4 décembre 2017)
- (3) Blanchette J. Semer pour demain. [En ligne] <http://www.ledevoir.com/societe/actualites-en-societe/473012/semmer-pour-demain> (Page consultée le 4 décembre 2017)
- (4) Fortier J.-M. C'est à nous de réinventer l'agriculture. [En ligne] <http://lejardiniermaraicher.com/> (Page consultée le 4 décembre 2017)
- (5) La semaine verte. Fermes-école biologiques. [En ligne] <http://ici.radio-canada.ca/tele/la-semaine-verte/site/episodes/394040/desmarais-fermes-ecoles-bio-hors-quota-caviar-abeilles-urbaines?isautoplay=true> (Page consultée le 29 décembre 2017)
- (6) Équiterre. Réseau de fermiers de famille. [En ligne] <http://equiterre.org/projet/reseau-des-fermiers-de-famille> (Page consultée le 4 décembre 2017)



MANGER UN PEU PLUS «VERT»

PAR LAURENCE BASTIEN
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

Découvrez des projets agro-alimentaires inspirants qui aident à la
préservation de la planète.



Bonjour 2018!

Le chiffre vient de tourner et on entame une année de plus dans l'ère numérique. Une année de plus à courir à ce rythme effréné entre l'école, le travail, la maison, les sorties, les restos, les études, les voyages, et cetera. Le temps file et les chiffres avancent pendant qu'on se démène, mais au travers de tout ça, nous avons quand même tous nos petites préoccupations quotidiennes sur les sujets de l'heure. Cet article traite, en particulier, du phénomène qui prend de l'ampleur sur la conscience de notre société actuelle : l'impact de l'alimentation sur l'écologie et l'environnement. En lisant les mots qui suivent, je vous propose de prendre quelques minutes de votre précieux temps pour vous arrêter et réfléchir à ces sujets effervescents.

MAIS EN QUOI LA NUTRITION EST-ELLE LIÉE À L'ENVIRONNEMENT ?

De plus en plus, on s'attarde à la provenance de nos aliments, mais aussi à la façon dont ils sont produits, traités chimiquement, transformés et aux

conditions de travail de ceux qui les produisent. Le transport de ceux-ci entre aussi en compte, celui-ci ayant un grand impact sur l'environnement. Qu'ils viennent d'Espagne, du Pérou, du Mexique ou de la Californie, nos aliments sont souvent de provenance internationale. De plus, de nos jours, l'alimentation et l'écologie ont un lien direct qui se traduit d'ailleurs par une expression que l'on entend fréquemment : « gaspillage alimentaire ». À la lumière de ces faits, pourquoi ne pas transformer petit à petit nos gestes et nos actions afin de remplacer ces mots par « alimentation durable » ?

D'ailleurs, au Québec, plusieurs projets entrepreneuriaux touchent ce sujet. Notons entre autre le développement des *Fermes LUFA*, à Montréal. Il s'agit en fait de la première serre commerciale mondiale construite sur un toit. La mission de cette entreprise est d'approvisionner les citadins de la métropole en légumes frais, cueillis le matin même. Il suffit de s'abonner à leur panier et d'aller le recueillir à un point de cueillette de votre choix près de chez vous. Ainsi, cette initiative fait la promotion d'un mode d'alimentation durable. De plus, l'audacieuse entreprise écologique *Chic frigo sans fric* nous propose de pratiquer la cuisine zéro gaspillage alimentaire en donnant des trucs pratiques pour développer nos réflexes créatifs en cuisine sans bousiller notre routine. Notons également les projets novateurs du Nutritionniste urbain, Bernard Lavallée, un nutritionniste québécois ayant pris un tournant plus écologique dans sa pratique, qui vise plutôt à vulgariser et démystifier l'information en nutrition. Celui-ci, dans son livre « Sauver la planète une bouchée à la fois », nous propose d'ailleurs plusieurs trucs pour manger bio, manger local, manger moins de viande, manger moins transformé ou encore pour mieux conserver les aliments et pour cuisiner les aliments fatigués.

Finalement, nous vous proposons de visiter les épiceries zéro déchet d'ici, à Québec. Nous en comptons quelques-unes, dont La Récolte, située à Limoilou ou encore Les gourmandises Louca et Le

Crac Aliments Sains, sur la rue St-Jean. Le principe de ces épiceries est simple et plaisant : apportez vos propres pots, pesez-les et remplissez-les de toutes les denrées que vous souhaitez. Le résultat : soyez fiers d'encourager une entreprise locale sans créer le moindre déchet et prenez ensuite plaisir à cuisiner l'esprit en paix.

Dans la même optique, l'entreprise *Dans le sac* de Montréal fabrique des sacs réutilisables produits entièrement au Québec. C'est donc une façon d'encourager l'économie locale tout en réduisant le nombre de déchets associés à l'achat de produits emballés. Vous pouvez d'ailleurs vous les procurer auprès des membres du Bureau d'entraide en nutrition, et les utiliser pour vos emplettes zéro déchet ! Il existe également la compagnie *Saksac* qui font eux aussi de jolis sacs réutilisables pour les fruits et légumes. Pour compléter, Hubert Cormier, nutritionniste, vient tout juste de lancer une collection de sacs réutilisables pour les collations, allez y jeter un coup d'oeil!

Alors, lequel de ces gestes modestes allez-vous entreprendre pour débiter l'année du bon pied ?

À visiter :

(1) <http://www.chicfrigosansfric.com/>

(2) <https://montreal.lufa.com/fr/>

(3) <https://nutritionnisteurbain.ca/>

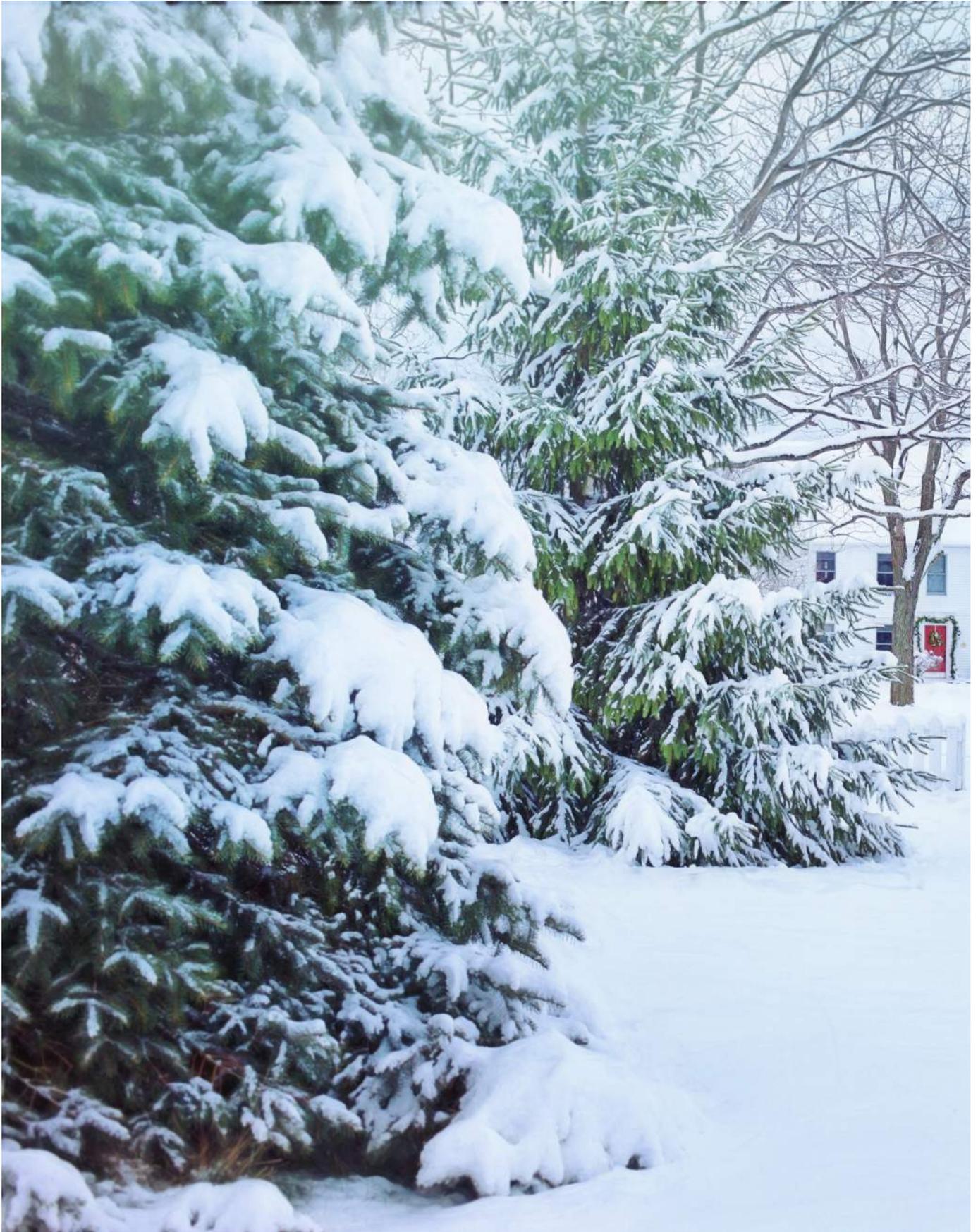
(4) <https://www.larecolteenvrac.com/>

(5) <http://www.lecrac.com/>

(6) <https://danslesac.co/>

(7) <https://boutique-en-ligne-hubert-cormier.myshopify.com/>

(8) <http://www.saksac.monpanierdachatchat.com/>



UN GOÛT DU QUÉBEC - LES BONNES ADRESSES

PAR: ANNIE-PIER MERCIER
ÉTUDIANTE EN 2^E ANNÉE

Petit aperçu présenté de façon bien personnelle de quelques adresses à visiter virtuellement ou en nature ainsi que des produits et des astuces pour goûter un peu plus aux saveurs du Québec cette année. Pas nécessaire de tout faire et visiter, mais sachez seulement qu'il existe une panoplie de possibilités.



LES PANIERS BIOS

J'ai présenté les paniers bios dans d'autres articles, mais ils constituent une avenue très intéressante afin de saisir la saisonnalité des fruits et légumes du Québec cette année. De plus, ils permettent d'en découvrir que nous n'aurions peut-être pas pensé mettre dans le panier d'épicerie. Par exemple, Équiterre et la mauve en proposent. Ces deux entreprises vous permettent également d'avoir accès à de la viande de bétails sous le même principe que les paniers de production maraîchère. Avec Équiterre, il s'agit d'une association avec un fermier ou un éleveur, on retrouve ainsi une belle complicité producteur-consommateur, tandis que la mauve propose des paniers avec des produits de la région provenant de 40 maraîchers, éleveurs, artisans culinaires, fromagers et autres, pour plus de variété. Allez voir leurs sites !

Site : <http://equiterre.org/projet/reseau-des-fermiers-de-famille>

Site: <http://www.lamauve.com/>

LES ÉVÈNEMENTS *Prenez le champ*

Organisées par la nutritionniste Julie Aubé, ces escapades gourmandes proposent des rencontres avec des artisans culinaires, des producteurs ou des éleveurs québécois passionnés de bonne bouffe. Mme Aubé allie parfois gourmandise et activités sportives. Belle combinaison! Elle propose ces événements tout au long de l'année, même en hiver.

Site : <http://julieaube.com/prenez-le-champ/>

UN JARDIN AU GOÛT D'ANTAN

Le nutritionniste urbain, Bernard Lavallée, et une charmante semencière, Lyne Bellemare,



ont développé des semences ancestrales. Il y a d'ailleurs deux livrets nommés: Variétés québécoises. Les autres sont tout aussi intéressants : ce sont certainement des produits à découvrir. Et, nul besoin d'un acre de terrain, il est amplement possible de faire pousser la plupart des variétés sur son balcon de ville !

Site : <https://nutritionnisteurbain.ca/boutique/>

LES PRODUITS DU TERROIR

Cette année, si vous êtes en âge de consommer de l'alcool, pourquoi ne pas goûter à un cidre de glace? Cette boisson alcoolisée est obtenue exclusivement par la fermentation partielle du jus de pomme dont les sucres sont préalablement concentrés au moyen du froid naturel. C'est d'ailleurs du Québec qu'elle tient son origine. (1) En effet, il s'agit d'une appellation réservée tout comme le Porto originaire de Porto au Portugal ou le Champagne originaire de Champagne en France. Toujours sous le thème des boissons alcoolisées, il existe une bonne sélection de vins et boissons québécoises, demandez-les aux employés de la SAQ.

Site: <https://www.saq.com>

Un peu en complément, troquez quelques-uns des fromages fins européens que vous achetez pour des fromages québécois. Comme le dit l'annonce télévisée, «les fromages d'ici n'ont rien à envier aux autres». Visitez le site ci-dessous, plusieurs articles et portraits de fromages et de fromagers fort intéressants s'y trouvent.

Site : <http://fromagesduquebec.qc.ca/fr/>

Il ne faut pas oublier le sirop d'érable ou le miel et leurs produits dérivés. Plusieurs artisans offrent maintenant des produits à partir du sucre de nos terres. On les retrouve dans les épicerie fines de la ville ou dans les marchés publics. Sinon, facilement à la maison on peut diminuer notre quantité de sucre blanc dans les recettes en remplaçant par du miel ou du sirop d'érable. À noter qu'il s'agit de sucre au même titre que le sucre blanc, c'est plutôt

une question de conscience environnementale et d'amour pour la patrie qu'on les utilise en remplacement. Bref, voici les conversions pour 1 tasse de sucre blanc (2) :

- $\frac{3}{4}$ tasse de miel – 30 ml (2 c. à soupe) de liquide + 1 ml (1/4 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 tasse de sirop d'érable – 60 ml (2 c. à soupe) de liquide + 1 ml (1/4 c. à thé) de bicarbonate de soude

LES MARCHÉS PUBLICS

Pourquoi ne pas troquer une traditionnelle sortie à l'épicerie pour une expérience au marché public. À Québec, il y a celui du Vieux-Port ouvert à l'année, il y a également celui de Sainte-Foy et de Limoilou ouverts en été. Il y en a certainement près de l'endroit où vous demeurez, il s'agit simplement de faire quelques recherches sur Internet. Ils sont si plaisants à visiter.

LES RESTAURANTS DE LA VILLE

Goûter le Québec, c'est aussi valoriser les talents culinaires d'ici ! Tant mieux s'ils utilisent des produits du coin. Vous pouvez d'ailleurs demander aux serveurs les plats de saison ou les spécialités du chef du moment. Je n'ai pas de listes exhaustives des restaurants de la ville de Québec, il y en a tellement, et ce, pour tous les goûts. Il ne suffit que d'explorer un peu !

RECETTES TRADITIONNELLES

La plus grande référence de mes chroniques de la rédactrice cette année est très certainement M. Michel Lambert, historien, chef cuisinier et professeur de littérature retraité. Je vous invite donc à aller jeter un petit coup d'œil à son site internet personnel où il partage une panoplie de recettes en expliquant leurs origines et des articles très intéressants sur notre histoire culinaire.

Site : <http://www.quebecuisine.ca/>

Référence

(1) IGP. L'appellation réservée dont on demande la reconnaissance.
[En ligne] https://www.cartv.gouv.qc.ca/sites/documents/cidreDeGlace/CahierCharges_IGPCidreGlace_Quebec_V1_0.pdf
(Page consultée le 3 janvier 2018)

(2) Le must. Comment diminuer le sucre blanc dans ses recettes.
[En ligne] <https://lemust.ca/2017/12/08/diminuer-sucre-blanc-recettes/>
(Page consultée le 3 janvier 2018)

VENT FRAIS DE RENOUVEAU JANVIER 2018

Responsable : Annie-Pier Mercier

Révision: Anie Larue T.D.P, Lucie Filion Dt.P M.Sc,
Audrey-Anne Fiset Dt.P MBA, Sophie Desroches Dt.P
Ph.D, Simone Lemieux Dt.P Ph.D, Annie Bédard Dt.P
M.Sc

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