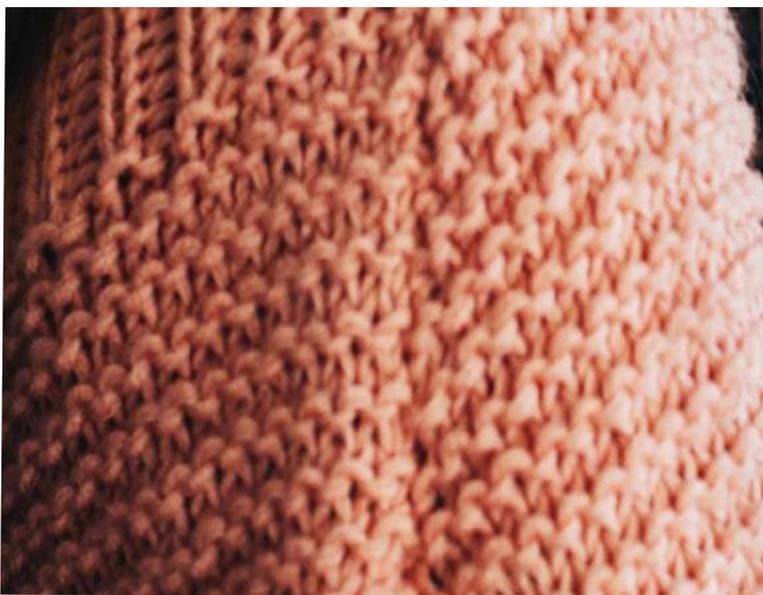




BULLETIN DU BEN

Janvier 2019
Nouvelle année, nouvelles
résolutions



À PROPOS

Le BEN, ou bureau d'entraide en Nutrition, est un comité bénévole de l'Université Laval. Formé d'étudiants et d'étudiantes dévoués en nutrition, il vise la promotion de la saine alimentation.



ACTIONS & ENGAGEMENTS

Informé 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.

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

SOMMAIRE

07

PETIT GUIDE DE LA SAINE GESTION
PONDÉRALE

Par Marianne Legault et AnyKim Boucher

10

BOULETTES DE BASE RÉINVENTÉES

Par AnyKim Boucher

12

MUFFINS AUX COURGETTES ET AU CHOCOLAT

Par Alexandra Pye

14

LES INDISPENSABLES DU BEN -
UNE NOUVELLE ANNÉE, DU NOUVEAU DANS LE
GARDE-MANGER

Par le comité du BEN

18

SMOOTHIE BOMBE VERTE

Par Émilie Bernier

20

LA NUTRITION, UNE AFFAIRE DE MODE -
TENDANCES ALIMENTAIRES ET RÉGIMES MIR-
ACLES: COMMENT DISCERNER LA SCIENCE DE
L'ARNAQUE

Par Marianne Gagnon





MOT DE LA RÉDACTRICE

Bienvenue en 2019! Comme à chaque année, le mois de janvier est empreint de nouveaux chapitres et de résolutions personnelles. Le BEN n'y fait pas exception!

Pour ce premier bulletin de l'année, nous vous proposons un petit guide des bonnes habitudes de vie à prendre (ou à conserver!) pour une saine gestion du poids. Parallèlement, la chronique du mois porte sur les pièges des régimes miracles et comment les identifier.

Les indispensables du BEN vous présentent de leur côté une panoplie de nouveaux aliments méconnus à essayer pour cette année.

Finalement, les recettes du mois seront les classiques revisités avec une petite "twist" inusitée...

Je vous souhaite donc une bonne lecture et un retour au travail agréable et rempli d'énergie et de bonne bouffe!

Marianne Gagnon

Marianne Gagnon
VP aux publications



Le petit guide de la saine gestion pondérale

Par Marianne Legault et AnyKim Boucher

Pour mieux définir ses
résolutions de santé du
nouvel an...

Dans le bulletin de décembre, nous avons démystifié les fameuses “détox” de jus, où nous vous avons suggéré de profiter du temps des fêtes pour bouger et bien manger. Pour continuer sur cette lancée et vous aider à respecter vos résolutions, nous vous offrons ce mois-ci des outils pour une gestion saine et durable de votre poids.



L'ABC DES CAUSES DE SURPOIDS

Tout d'abord, il faut connaître les causes principales de surpoids et d'obésité. Il y a évidemment l'hérédité, un déterminant important de l'indice de masse corporelle et de la distribution de la graisse corporelle. Malheureusement ce déterminant est difficilement modifiable. Mais il en reste deux importants sur lesquels nous pouvons avoir un meilleur contrôle. L'environnement est l'un d'entre eux. On parle ici de toutes les situations de la vie quotidienne qui influencent le poids corporel.

Dans notre société actuelle, c'est principalement la suralimentation et la sédentarité qui causent un problème. Il suffit de constater, au cours des dernières années, l'augmentation faramineuse de la taille des portions d'aliments, la fréquentation régulière des restaurants de type fast-food avec leurs trios ou

combos, la publicité, l'incitation et la facilité à manger à toute heure et en tout lieu, etc., pour comprendre que la suralimentation est un problème de société. Quant à la sédentarité, les écrans (télévision, ordinateurs, tablettes etc.) y sont pour beaucoup.

Il ne faut pas sous-estimer non plus la composante qu'est le régime (on parle ici du profil alimentaire d'une personne, ce qu'elle consomme dans une journée). La composition du régime (protéines, glucides, lipides, alcool) peut influencer le développement de l'obésité, surtout si l'apport nutritionnel est supérieur au besoin moyen estimé.

PETITS CONSEILS POUR UN CHANGEMENT RÉUSSI VERS DE BONNES HABITUDES DE VIE

Maintenant que les facteurs principaux ont été expliqués, il faut savoir que si une perte de poids est nécessaire et souhaitable, la principale source de motivation doit avant tout d'être en santé et de se sentir plus en forme et non d'atteindre une cible pondérale si l'on veut modifier nos habitudes de vie de façon saine et durable. En effet, seulement 5% des gens qui tentent de perdre du poids sont capables de maintenir cette perte à long terme. Voici donc quelques conseils pour atteindre ces objectifs.

1. Si vous devez perdre du poids, évitez des régimes trop restrictifs. Ces régimes vont peut-être donner des résultats rapidement, mais ils sont impossibles à maintenir et vous prenez le risque de reprendre le poids que vous aurez perdu et même davantage. De plus, les régimes dont le contenu énergétique est trop restreint peuvent être dommageables pour le foie.

2. Ne centrez pas votre attention sur les calories. Certes, elles indiquent la valeur énergétique de l'aliment, mais il est beaucoup plus important de considérer la qualité globale de votre alimentation ainsi que vos habitudes (activité physique, comportements alimentaires).

3. Privilégiez les aliments riches en fibres (légumineuses, pain et pâtes de blé entier, légumes et fruits). Le fait que ces aliments demandent un effort de mastication plus important fera en sorte qu'il vous faudra plus de temps pour manger. Ainsi, votre cerveau aura le temps de recevoir le message de satiété et vous évitera de consommer au-delà de vos besoins. Planifiez vos repas, cuisinez plus souvent, et surtout, prenez le temps de savourer vos repas en bonne compagnie.

4. Ne regardez pas votre poids sur la balance trop souvent. Le chiffre sur la balance ne représente pas tout. Il ne différencie pas votre masse musculaire, adipeuse ou hydrique. Parfois, le chiffre sur la balance ne change pas aussi vite qu'on le voudrait, mais votre composition corporelle change et votre condition s'améliore.

5. Faites de l'exercice physique! La nutrition a un rôle crucial à jouer sur votre poids, mais l'exercice physique a une place tout aussi importante! Pourquoi ne pas vous inscrire

à un cours de Zumba ou de conditionnement physique en groupe? Ceci vous permet d'avoir une heure de sport régulière à votre horaire et en plus vous n'êtes pas seul pour le faire! C'est beaucoup plus motivant en groupe! L'exercice physique vous permet aussi d'avoir un meilleur contrôle de votre appétit, une meilleure estime de soi et du plaisir.

En conclusion, il est important de savoir qu'il n'y a pas vraiment de recette miracle pour perdre du poids! Il faut aussi être conscient que notre alimentation ne peut pas toujours être parfaite et ce n'est pas plus grave que ça! Peut-être que dans le temps des fêtes vous avez mangé un peu plus que d'habitude, mais qui ne le fait pas? De bonnes habitudes de vie implantées durant toute l'année compenseront largement ces petits excès.



Références

Desrosiers, Thérèse. Notes de cours: Contrôle du poids. Université Laval, automne 2017.
Déterminants de l'obésité (Méthodes et pratiques en nutrition)

BOULETTES DE BASE RÉINVENTÉES

PAR ANYKIM BOUCHER
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



Préparation: 20 min
Cuisson: 20 min
Rendement: 60 boulettes

INGRÉDIENTS

- 375 ml (1 1/2 tasse) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de semoule de blé entier (couscous sec)
- 1 boîte de 540 ml (19oz) de haricots blancs, rincés et égouttés
- 4 œufs
- 1 kg (2lb) de porc haché maigre
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde en poudre
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre d'oignon
- 3 gousses d'ail, haché finement
- Sel et poivre au goût

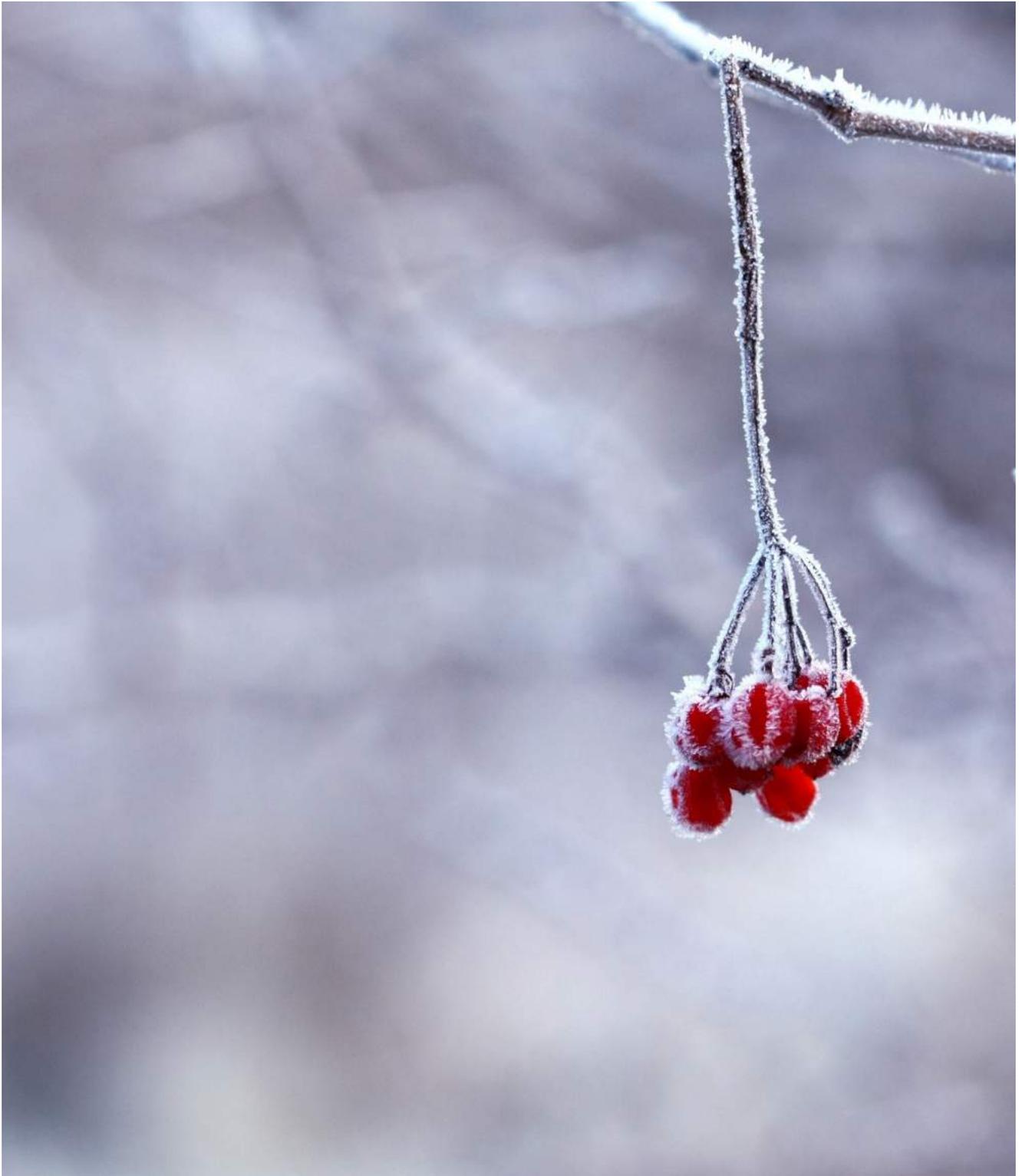
PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Placer la grille au bas du four. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Dans un bol moyen allant au four à micro-onde, porter l'eau à ébullition 2 minutes.
3. Ajouter la semoule et laisser gonfler 5 à 10 minutes.
4. Pendant ce temps dans un très grand bol, piler les haricots à l'aide d'un pilon à pomme de terre.
5. Ajouter les œufs, le porc, la moutarde, le poudre d'oignon, l'ail et la semoule gonflée. Ajouter sel et poivre au goût.
6. Avec les mains, mélanger la préparation et former 60 boulettes d'environ 2,5 cm. (1 po) de diamètre. Déposer sur la plaque de cuisson.
7. Cuire au four 20 minutes. Laisser tiédir.
8. Répartir dans des grands sacs de plastique hermétique pour congélation et congeler.

***ASTUCES : PRENEZ LA MOITIÉ DE LA RECETTE POUR VOUS FAIRE UN BON RAGOÛT DE BOULETTES MAISON. SI VOUS DÉSIREZ, VOUS POUVEZ AUSSI REMPLACER LE PORC PAR DU BŒUF OU DU VEAU. VOUS POUVEZ UTILISER CES BOULETTES AVEC DE LA SALADE, DES PÂTES, UNE SAUCE BRUNE, DU SPAGHETTI, ETC.**

DÉCONGÉLATION: 4 minutes dans une assiette au four à micro-onde. 12 minutes sur plaque à cuisson au four à 400 °F.

Recette et image tirées de : Cuisine futée le magazine, No.4



MUFFINS AUX COURGETTES ET AU CHOCOLAT

PAR ALEXANDRA PYE
ÉTUDIANTE DE 1^E ANNÉE EN NUTRITION



Préparation: 20 min
Cuisson: 25 min
Rendement: 12 portions

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 190 ml (3/4 de tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 3 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 125 ml (1/2 tasse) de pépites de chocolat noir (ou au lait)
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile végétale
- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade
- 2 œufs
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 3 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 500 ml (2 tasses) de courgettes, râpées

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 ° C (350 ° F) et placer la grille au centre. Chemiser un moule de 12 muffins de caissettes en papier, puis réserver.
2. Dans un bol, combiner la farine, les flocons d'avoine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et les pépites de chocolat. Bien mélanger, puis réserver.
3. Dans un autre bol, fouetter l'huile végétale avec la cassonade, les œufs, l'extrait de vanille et la cannelle à l'aide d'un fouet.
4. Dans un linge à vaisselle propre ou avec les mains, essorer les courgettes râpées afin de retirer l'excédent d'eau, puis les ajouter au mélange d'ingrédients humides.
5. Verser les ingrédients secs sur les ingrédients humides et remuer afin de former une pâte, sans plus.
6. Répartir dans les caissettes et cuire au four pendant 25 minutes.

***ASTUCE : UNE FOIS CUIITS, LES MUFFINS SE CONGÈLENT. DANS UN CONTENANT HERMÉTIQUE, ILS PEUVENT SE CONSERVER 2 À 3 JOURS À TEMPÉRATURE AMBIANTE OU 5 JOURS AU RÉFRIGÉRATEUR.**

Image et recette tirées de : http://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/dejeuners/pains-et-muffins/muffins-aux-courgettes-au-chocolat/?fbclid=IwAR1Kq5yZl5MQQ57KvL6JFBdC9GL-ndfgS_EZm_hRQGuKs-2gsb_htVoXrow





LES INDISPENSABLES DU BEN - UNE NOUVELLE ANNÉE, DU NOUVEAU DANS LE GARDE-MANGER

Découvrez les coups de coeurs inusités des filles du comité pour leur
garde-manger en 2019



La trouvaille de Marianne G.: Les amélanches

Les améquoi? Petits fruits sauvages québécois ultra-populaires à l'époque des chasseurs-cueilleurs, les fruits de l'amélanche n'ont toutefois jamais été cultivés comme leurs homologues fraises, bleuets et framboises l'ont été et ont sombré dans l'oubli. J'ai eu la chance de découvrir dans la cour de mes parents un de ces magnifiques arbres et de goûter à l'amélanche et à sa saveur d'amande et de bleuets. Reprenant un peu de popularité, les amélanches sont maintenant cultivées et peuvent être achetées sous forme de confiture, de tartes ou à leur état naturel l'été. Riches en antioxydants, elles feront définitivement plus partie de mon alimentation en 2019!

La trouvaille d'AnyKim: Les protéines végétales texturées

La protéine végétale texturée ou PVT est une alternative intéressante pour les personnes végétariennes. Elle est obtenue à partir de farine de soya dégraissée. En plus, cette alternative est peu coûteuse et se vend déshydratée dans les magasins en vrac ou certains magasins grande surface. Pour l'utiliser, il suffit de la tremper dans la même quantité d'eau chaude que la quantité de protéine désirée pendant quelques minutes et le tour est joué. Par la suite, vous pouvez l'ajouter dans vos tacos, pâté chinois, sauce à spaghetti, chili, macaroni, etc. Il suffit de l'assaisonner à votre goût et voilà!

Tiré de <https://veroniquecloutier.com/sante/nutrition/proteine-vegetale-texturee-nouvelle-tendance-nutrition>



La trouvaille de Florence : Les germinations

Avoir un aliment frais rempli d'énergie et de nutriments, de source végétale et disponible dans la cuisine en tout temps... ça semble trop beau pour être vrai? Et bien, détrompez-vous! Facile à réaliser à la maison avec peu de matériel, les germinations mettront du croquant à vos repas, en plus d'avoir des bénéfices nutritionnels vraiment intéressants. Il suffit d'avoir sous la main des légumineuses crues ou des grains de céréales, un pot Mason muni d'un coton à fromage et de l'eau fraîche. Pour plus d'informations sur la technique à utiliser pour la culture des germinations et les mises en garde pour éviter les risques de contaminations, je vous invite à consulter Internet, qui contient de nombreux sites qui pourront vous aider!

La trouvaille d'Amélie : L'huile d'avocat

L'huile d'olive a fait ses preuves dans les dernières années concernant ses bienfaits sur la santé cardiovasculaire. Cette huile, que j'utilise maintenant comme choix numéro 1 dans à peu près toutes les recettes, n'est pas la seule qui mérite d'être connue. Dernièrement, j'ai fait la découverte de l'huile d'avocat. Je connaissais déjà l'avocat, mais j'ai récemment découvert les bienfaits de son huile. En cherchant un peu sur le Web, j'ai constaté que l'huile d'avocat contient un élément appelé la lutéine, qui aide à maintenir une bonne santé oculaire. De plus, elle contient, tout comme l'huile d'olive, une majorité de gras mono-insaturés, qui contribuent à augmenter le bon cholestérol. L'huile d'avocat peut être utilisée dans une vinaigrette ou être vaporisée sur une pizza maison. Je compte bien utiliser aussi cette huile dans mes futures recettes et aussi la faire connaître à mes proches.

Tiré de : <https://www.selection.ca/cuisine/nutrition/6-nouveaux-aliments-sante-a-essayer/>

La trouvaille Sophia : La levure nutritionnelle

Cet aliment, bien qu'encore méconnu, est de plus en plus populaire, particulièrement dans l'alimentation végétale. En effet, la levure nutritionnelle provient d'un champignon de culture, et on la retrouve sous la forme de poudre ou de flocons jaunes. Ayant un goût légèrement sucré et fromagé, elle est idéale pour rehausser la saveur de plusieurs de nos plats. Il suffit de la dissoudre dans notre sauce ou vinaigrette préférée, et le tour est joué! La levure nutritionnelle est aussi très intéressante dans l'alimentation «végane», puisqu'elle remplace à merveille les produits fromagers, en plus d'être un excellent apport en vitamine B12 lorsqu'elle en est enrichie. Pour ma part, cet aliment est une découverte récente que je n'hésiterai pas à ajouter à mon garde-manger et à plusieurs de mes recettes végétariennes pour l'année 2019!

La trouvaille de Sabrina: Le kaki

Le kaki est un fruit orangé originaire du Japon. Il se retrouve dans plusieurs épiceries communes. Le kaki a quelques ressemblances avec la tomate, tel que sa pelure comestible et son aspect physique externe, mais a une saveur complètement différente. Celui-ci est très savoureux, a une texture onctueuse et un goût unique qui peut ressembler à un mélange entre un abricot et une mangue. Le kaki se mange cru, en morceaux, en croquant directement dans la chair ou à la cueille lorsqu'il très mûr et juteux. Celui-ci peut être utilisé dans différentes recettes : salades, confitures, yogourts et même dans des muffins. Finalement, en plus de son goût doux et sucré, le kaki a des caractéristiques nutritionnelles très intéressantes. Il est riche en fibres et en vitamine C, très riche en antioxydants et est une source de folate et de manganèse.

Tiré de : <https://www.gerbeaud.com/fruit-legume-de-saison/kaki-fruit.php>

La trouvaille d'Alexandra : Le thé matcha

Le thé matcha est traditionnellement japonais et est fait à partir de feuilles de thé vert moulues. Les feuilles sont ainsi changées en poudre. Le thé matcha est une bonne source d'antioxydants. On peut le boire simplement avec de l'eau bouillante ou avec du lait. Mon préféré est un latté matcha au lait de soya. Délicieux! Il est aussi possible de l'utiliser dans des pâtisseries ou dans des smoothies. En plus d'y donner un petit goût caractéristique, le thé matcha donne une coloration d'un beau vert. C'est un aliment polyvalent qui vaut la peine d'être plus connu en cette nouvelle année.

La trouvaille de Marianne L : Le jacquier (jackfruit)

On trouve de plus en plus d'options d'aliments pour remplacer la viande. Ma dernière trouvaille? Le jacquier! En réalité, c'est le fruit du jacquier que nous consommons, soit le jacque. On peut le préparer de manière sucrée lorsqu'il est mûr, ou bien le consommer de manière salée lorsqu'il est encore vert. Dans ce cas, il est délicieux apprêté dans un curry ou bien effloché. Plusieurs options s'offrent à vous!





SMOOTHIE BOMBE VERTE

RECETTE CRÉÉE PAR ÉMILIE BERNIER
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION



Préparation: 5 min
Rendement: 1 portion (750 ml)

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de morceaux de mangues congelées
- 125 ml (½ tasse) de morceaux d'ananas congelés
- 125 ml (½ tasse) d'épinards frais
- 10 tiges de persil frais
- 1 datte Medjool
- 15 ml (1 c. à soupe) de thé vert matcha
- 5 ml (1 c. à thé) de spiruline en poudre
- 250 ml (1 tasse) de boisson de soya nature

PRÉPARATION

1. Combiner tous les ingrédients dans un mélangeur à grande puissance. Bien réduire le tout en purée liquide. Ajouter un peu d'eau au besoin.
2. Servir frais dans un grand verre.



LA NUTRITION, UNE AFFAIRE DE MODE -

TENDANCES ALIMENTAIRES ET RÉGIMES MIRACLES : COMMENT DISCERNER LA SCIENCE DE L'ARNAQUE

La nouvelle année est symbole de renouveau pour plusieurs. Elle encourage la mise (ou la remise) en forme et l'adoption d'une alimentation saine. Toutefois, cette dernière se voit souvent court-circuiter par des régimes douteux assurant une atteinte rapide et facile des objectifs tant en termes de poids que de santé générale. Dans la chronique du mois, je vous présente quelques trucs pour identifier les régimes bidon malheureusement trop populaires, surtout durant la saison des résolutions.



PLUSIEURS RÉGIMES MIRACLES, UNE RECETTE

Une recherche rapide sur Internet suffit généralement pour se retrouver englouti par les diètes du moment. Multiples en apparence, ces diètes souvent inutiles et parfois même néfastes comportent toutefois les mêmes composantes louches qui permettent de les identifier. Au lieu de vous énumérer une à une toutes ces diètes, voici plutôt une petite liste des « ingrédients » nécessaires pour concocter une bonne diète bidon :

Une promesse de perte de poids rapide et grande

Contrairement à la croyance populaire, perdre du poids rapidement n'est généralement pas une solution efficace à long terme. Les régimes qui prônent ce genre de perte rapide portent l'appellation de « yoyo », puisque le corps en situation d'apport hypo-énergétique trop grand devient une machine d'efficacité d'utilisation de l'énergie et se contente de très peu de calories pour fonctionner. En apparence positif, ce mécanisme encourage pourtant la prise de poids rapide une fois l'alimentation normale rétablie, puisque les besoins en calories demeurent très bas et peuvent donc être surpassés aisément.

Une restriction d'aliments particuliers ou d'un grand groupe d'aliments

Un régime qui déclare la guerre aux produits laitiers, au gluten, à certains fruits et légumes ou aux produits céréaliers sans aucune raison (on exclut ici les allergiques et intolérants bien sûr) tient généralement davantage du marketing que de la science. Hey non! Les témoignages d'influenceurs Instagram et de célébrités ne sont pas des données probantes! Généralement, ces diètes engendrent des carences en vitamines et minéraux présents dans les groupes coupés de l'alimentation. D'un autre côté, ne jurer que par des bananes ou des poitrines de poulet grillées (oui, ces diètes existent!) est autant néfaste, sinon pire, puisque la majorité des nutriments essentiels se retrouvent annihilés de l'alimentation.

Une quête de profit

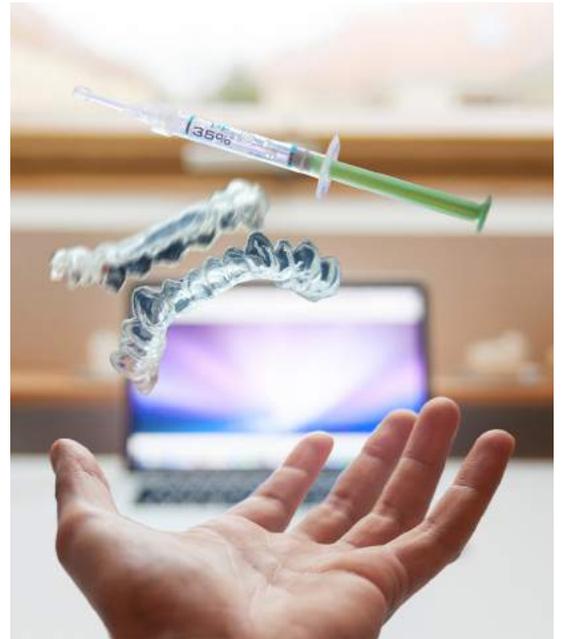
Certains régimes sont proposés par des entreprises du secteur de l'alimentation ou des produits de santé. Déjà là nous avons un gros drapeau rouge! Certaines entreprises iront même jusqu'à axer leur régime sur un produit particulier, des brûleurs de graisses au gazon détoxifiant en passant par une variété de suppléments. En général, si vous devez déboursier à l'extérieur de votre épicerie normale, par exemple pour une super barre d'énergie particulière

ou un des produits mentionnés ci-haut, c'est que l'auteur du régime tient davantage à votre porte-monnaie qu'à votre santé. Un autre exemple? Les cures de jus démystifiées dans notre bulletin du mois dernier.

Un soupçon de pseudoscience

Pour la plupart vagues, truffées de grands mots qui ne veulent pas dire grand-chose et appuyées par une seule ou aucune étude, les informations « scientifiques » utilisées pour vendre les diètes bidons servent à rassurer faussement le client sur leur crédibilité plutôt qu'à fournir de réelles explications sur leur fonctionnement. Si vous n'arrivez pas à comprendre les explications des effets du produit miracle ou de la diète sur votre corps même après une petite recherche, c'est que l'auteur ne cherche pas à vous les faire comprendre. Si les affirmations scientifiques sont appuyées par une seule étude isolée ou par un seul expert de la santé qui a de bonnes chances de ne pas être un diététiste certifié, c'est que les données appuyant le régime ne sont pas des données probantes. Un autre cas commun est l'utilisation de raccourcis douteux pour appliquer à l'humain des résultats d'études effectuées exclusivement sur des animaux, ou encore de faire croire que consommer un aliment est autant bénéfique que le concentré d'une partie de celui-ci l'est, comme prouvé dans une étude. Bref, si des souris injectées au concentré d'un élément d'un fruit X ont réduit leur risque de cancer, cela ne veut pas dire que manger le fruit nous protégera du cancer.

En conclusion, fiez-vous aux recommandations nutritionnelles des diététistes et aux allégations approuvées par Santé Canada, ce sont eux qui utilisent judicieusement les données tirées des recherches scientifiques. En plus, pour débiter la nouvelle année, le nouveau guide alimentaire canadien devrait voir le jour et semble prometteur du côté des conseils pour adopter un régime sain et viable via les habitudes de vie. Un dossier à suivre!



RÉFÉRENCES

Spector, R. (2009). Science and Pseudoscience in Adult Nutrition Research and Practice. *Skeptical Inquirer*, 33 (3). [en ligne]. https://www.csicop.org/si/show/science_and_pseudoscience_in_adult_nutrition_research_and_practice

NOUVELLE ANNÉE, NOUVELLES RÉSOLUTIONS

JANVIER 2019

Responsable: Marianne Gagnon
Révision: Simone Lemieux, Dt.P. Ph.D., Lucie Fillion Dt.P M.Sc.,
Thérèse Desrosiers, Dt.P Ph.D, et Stéphanie Ouellette
T.D.P.



**bureau d'entraide
en nutrition**

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