

BULLETIN DU BEN

Février 2019

Le mois de l'amour... de manger!



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

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.

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

SOMMAIRE

07

DÉMYSTIFIER LES COMPORTEMENTS
ALIMENTAIRES
Par Amélie Jomphe

10

RAGOÛT MAROCAIN
Par Florence Boudreau

12

LES INDISPENSABLES DU BEN - NOS PLATS
CHOUCHOUS POUR LE MOIS DE L'AMOUR
Par le comité du BEN

16

CROUSTADE AUX POMMES DE SABRINA
Par Sabrina Lamarre

18

LA NUTRITION, UNE AFFAIRE DE MODE -
MANGER ENSEMBLE, UNE TRADITION QUI
REFAIT SURFACE
Par Marianne Gagnon





MOT DE LA RÉDACTRICE

Février! Pour plusieurs, ce petit mois d'hiver est un temps de réconfort et d'amour. En effet, avec l'hiver qui n'en finit plus, on cherche souvent à se réchauffer le cœur!

Ce mois-ci, le bulletin essaiera donc de vous apporter chaleur, divertissement et bonne chère, comme à l'habitude! On jase d'amour de la bouffe, mais aussi de soi.

On vous présente nos repas coups de cœur d'enfance pour les indispensables du mois et finalement, on parle d'environnement alimentaire et de l'impact de manger en bonne compagnie.

Bonne lecture!

Marianne Gagnon

Marianne Gagnon
VP aux publications



DÉMYSTIFIER LES COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

Par Amélie Jomphe
Étudiante de 2^e année en nutrition

Manger pour certains n'est pas une
histoire d'amour...

Le temps des fêtes semble déjà lointain et les résolutions de la nouvelle année vous causent beaucoup d'insatisfaction... Régimes, nouvel abonnement dans un gym, perte de poids, bon nombre de personnes se font la promesse de reprendre leur santé en main. Pourtant, plusieurs d'entre elles abandonnent dès les premières difficultés. Faute de temps, faute d'argent, fatigue et maux de toutes sortes font partie des raisons couramment entendues. Puis, la culpabilité, la déception et la tristesse vous envahissent et cela peut vous amener à entretenir une mauvaise relation avec votre corps. Et hop! Le cercle vicieux recommence.



LES TROUBLES ALIMENTAIRES, DIFFÉRENTS POUR CHACUN

D'après certaines statistiques de l'Association pour la santé publique du Québec (2010), 73% des femmes souhaitent perdre du poids et 22% affirment que la gestion de leur poids domine leur vie. (1) Plusieurs personnes insatisfaites de leur image corporelle croient être plus heureuses en perdant du poids, ce qui les amène à avoir recours à des comportements malsains, comme se restreindre de nourriture très sévèrement ou pratiquer des activités physiques de façon très intense pour brûler des calories. Lorsqu'une personne est très préoccupée par son poids ou son image corporelle, cela peut conduire à l'apparition de troubles alimentaires.

Plusieurs troubles alimentaires existent, mais certains sont plus communs. L'anorexie, probablement le plus connu, consiste en une restriction des apports énergétiques qui amène une baisse marquée du poids corporel (moins que le poids attendu chez les adultes ou moins que le poids attendu pour l'âge chez les enfants et adolescents). Ce trouble alimentaire est aussi

caractérisé par une peur intense de prendre du poids et par une influence excessive de l'image corporelle sur l'estime de soi. (2)

En revanche, la boulimie se caractérise par un cycle de privation suivi d'importantes prises alimentaires en très peu de temps. La personne boulimique adopte des comportements compensatoires inappropriés et récurrents (abus de laxatifs, vomissements provoqués, jeûne) pour contrer les prises alimentaires excessives. Le poids de la personne boulimique peut être dans les valeurs normales, alors la maladie reste plus silencieuse. Pour sa part, l'hyperphagie est de plus en plus connue et est caractérisée par des prises alimentaires excessives incontrôlables, rendant même la personne inconfortable. Contrairement à la boulimie, il n'y a pas recours à des comportements compensatoires à la suite des prises alimentaires incontrôlées. (3)

UN PROBLÈME, PLUSIEURS ORIGINES

Malgré les différences observées dans chacun des troubles alimentaires, les causes peuvent être semblables et elles sont nombreuses. Des facteurs biologiques, psychologiques, sociaux et environnementaux comptent parmi les plus courants. En voici quelques exemples : l'image de la beauté véhiculée par les médias, les troubles affectifs, un mal profond et les fameux régimes miracles. (4) Les conséquences associées aux troubles alimentaires peuvent être très graves, allant parfois jusqu'à la mort.



COMMENT S'EN SORTIR?

Au quotidien, de simples actions peuvent aider à éviter de développer une obsession pour l'apparence physique. Par exemple, maintenir une alimentation variée et ne pas catégoriser les aliments en bons ou mauvais peuvent aider. Aussi, manger en pleine conscience est un élément pouvant aider à maintenir une saine relation avec l'alimentation. Finalement, non seulement faut-il nourrir son corps, mais il est essentiel de nourrir son estime de soi en accordant plus d'importance à nos relations, à nos valeurs et à nos réussites qu'à notre apparence physique. (5)

Si vous ou un de vos proches croyez souffrir d'un trouble alimentaire ou d'une préoccupation malsaine envers l'image corporelle, n'hésitez pas à contacter les ressources disponibles dans la région.

- Maison l'Éclaircie
- ANEB Québec

Références

1. Association pour la santé publique du Québec. (2010). Quand l'image vaut mille maux... (Volume 32, Numéro 2). Repéré à URL [<http://www.aspq.org/uploads/pdf/4cd85e2f454dcl-image-corporelle.pdf>]
2. Brassard, Audrey. (2018). Compréhension des troubles des conduites alimentaires et introduction au traitement nutritionnel. Notes de cours. Université Laval.
3. Anorexie et boulimie Québec. (sd). Les troubles alimentaires. Repéré à l'URL [https://www.anebquebec.com/aneb-ados/pdf/fr/troubles_alimentaires.pdf]
4. Institut universitaire en santé mentale. (2013). Troubles de l'alimentation : causes et symptômes. Repéré à l'URL [<http://www.douglas.qc.ca/info/troubles-alimentation>]
5. Association des médecins psychiatres du Québec. (2019). Les troubles alimentaires. Repéré à l'URL [<http://ampq.org/info-maladie/anorexie-et-boulimie/>]

RAGOÛT MAROCAIN

PAR FLORENCE BOUDREAU
ÉTUDIANTE DE 2^E ANNÉE EN NUTRITION



Préparation: 30 min
Cuisson: 1h
Rendement: 8 portions

INGRÉDIENTS

- 60 ml d'oignon, haché grossièrement
- 15 ml d'ail, haché
- 500 ml de carottes, en rondelles
- 500 ml de pommes de terre moyennes, en morceaux
- 250 ml de rutabaga, en cubes
- 375 ml de chou, en morceaux
- 15 ml d'huile végétale, pour la cuisson
- 1 boîte de tomates en dés de 796 mL
- 2 boîtes de pois chiches de 540 mL, rincés, égouttés
- 15ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, râpé
- 10 ml (2 c. à thé) de curcuma
- 5ml (1 c. à thé) de cannelle
- 5ml (1 c. à thé) de cumin
- 3 ml (1/2 c. à thé) de Sambal Oelek
- 125ml (1/2 tasse) de raisins secs
- 125 ml (1/2 tasse) d'abricots séchés, coupés grossièrement
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes
- Sel et poivre au goût
- 1L de couscous, cuit

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Dans une grande casserole allant au four, faire revenir les légumes, sauf les tomates, dans l'huile une dizaine de minutes à feu moyen-vif. Bien assaisonner.
3. Ajouter tout le reste des ingrédients, bien mélanger, puis porter à ébullition.
4. Enfourner à couvert pendant au moins 1 heure, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Servir avec du couscous.

Recette et image tirées de Famille et Tofu : <https://familleetofu.com/2016/01/27/ragout-marocain>





LES INDISPENSABLES DU BEN - NOS PLATS CHOUCHOUS POUR LE MOIS DE L'AMOUR

Ce mois-ci, le BEN vous présente ses repas préférés pour se réconforter



Le chouchou de Marianne G.: Le macaroni de maman

Le classique macaroni à la viande de ma maman est pour moi une source de réconfort depuis ma tendre enfance, et c'est le meilleur macaroni du monde entier bien sûr! Le secret est dans la sauce: des légumes et encore des légumes, des petites carottes en dés aux tomates fraîches. Maintenant que je me fais à manger moi-même, j'ai adapté la recette pour remplacer la viande par du sans-viande et des lentilles et j'utilise parfois des macaronis de blé entier pour ajouter des fibres à mon repas. Dans tous les cas, c'est LA recette qui me fait chaud au cœur, particulièrement en ce long et froid hiver!

Le chouchou de Florence : Un ragoût marocain

Si vous cherchez une recette pour vous réchauffer cet hiver, j'ai ce qu'il vous faut! Des légumes racines, des tomates et un bon bouillon, n'est-ce pas une combinaison parfaite pour un plat réconfortant? Semblable au fameux tajine, ce plat tire son inspiration du Maroc et vous fera voyager avec son mélange d'épices et son goût relevé. Cette recette est devenue un classique chez moi ; c'est un excellent choix pour recevoir de la visite et est très bien pour les lunchs de la semaine.

Le chouchou d'AnyKim: La lasagne de maman

J'ai toujours adoré la lasagne de ma maman. Je me rappelle encore quand elle la faisait et que je regardais attentivement la production d'un de mes mets favoris. Sa recette a toujours été très traditionnelle, mais si réconfortante. J'adore quand elle m'en fait quelques plats pour apporter en appartement. Au fil des années, j'ai décidé d'ajouter quelques petits extras à sa lasagne. Par exemple, je rajoute des brocolis ou des choux-fleurs entre les étages.

Le chouchou d'Amélie : Le tartare de saumon

Que ce soit l'hiver ou l'été, le tartare de saumon est l'un de mes repas préférés. Du saumon, des pommes vertes, des concombres, de la sauce soya, quelques épices et le tour est joué. En accompagnement, pourquoi ne pas servir quelques croûtons avec une belle salade colorée ou encore des quartiers de patates au four. Mon amour pour le tartare de saumon est tout récent et toute ma famille l'apprécie. Malgré ce que l'on peut croire dû au caractère fancy de la recette, un gros 20 minutes bien investi suffit. À l'occasion de la fête de l'amour, pourquoi ne pas accompagner le tout d'une bonne bouteille de vin blanc et du dessert de votre choix?



Le chouchou de Sophia : Un sauté thaï au tofu

Mon amour pour le tofu ne s'est développé que depuis quelques années, et c'est justement grâce à ce plat si savoureux que j'ai découvert dans mon restaurant préféré! Après y avoir goûté, il m'était désormais indispensable de pouvoir le reproduire chez moi! C'est à ce moment que j'ai appris que ce repas était si simple à cuisiner. Il suffit de faire griller du tofu ferme coupé en dés avec nos légumes préférées ou qui traînent dans le frigo : carottes, fèves, poivrons, brocolis, oignons, et hop, le tour est joué! On ajoute un bouillon de légumes, du lait de coco et une cuillère de curry rouge, et on sert le tout sur un nid de vermicelles ou de riz basmati. Tellement simple, mais si bon et savoureux. Ce plat me réchauffe le cœur à tous les coups et en plus, il fait changement des recettes que nous sommes habitués de cuisiner.

Le choucou de Sabrina: La croustade aux pommes chaleureuse

Quand j'étais petite, ma mère avait l'habitude de préparer sa fameuse croustade aux pommes lorsque le moment s'y prêtait. Remplie de souvenirs, cette croustade, surmontée de sa garniture savoureuse et croustillante, nous réchauffe le cœur en ces temps plus froids de l'hiver. L'odeur de pomme et de cannelle envahissait très vite la maison et nous donnait rapidement l'appétit. Mais ce qu'il y a de beau avec cette croustade, c'est qu'elle est simple et rapide, puisqu'il n'y a pas beaucoup d'ingrédients et que la cuisson se fait au micro-onde. C'était donc la recette de prédilection pour notre petite famille.

Le choucou d'Alexandra : Un chili végétarien

Le chilli est l'un de mes plats préféré lorsqu'il fait froid. C'est réconfortant et tellement délicieux. En plus, c'est très simple à faire. Il est possible de faire mijoter le tout dans un chaudron ou bien dans la mijoteuse. C'est aussi un bon repas à faire en grande quantité et pour ensuite congeler en portions individuelles. Ça fait des lunchs déjà prêts et délicieux pour les semaines plus chargées.

Le choucou de Marianne L : le pâté chinois de papa

Depuis que je suis toute petite, j'ai toujours adoré le pâté chinois. Mon père a toujours fait le traditionnel steak, blé d'inde, patate, et je n'ai jamais osé changer une recette gagnante. Lorsque j'ai un petit découragement l'hiver, hop un pâté chinois au four et je vais déjà mieux! C'est à mes yeux le plat le plus réconfortant que je peux manger. Afin de le rendre un peu plus santé et équilibré, je me fais toujours une salade en accompagnement afin d'augmenter ma quantité de légumes.





CROUSTADE AUX POMMES DE SABRINA

RECETTE CRÉÉE PAR SABRINA LAMARRE
ÉTUDIANTE DE 2^E ANNÉE EN NUTRITION



Préparation: 30 min
Rendement: 6 portions

INGRÉDIENTS POUR LE MÉLANGE AUX POMMES

- 1,5L (6 tasses) de pommes tranchées
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 30 ml (2 c. à table) de jus de citron

INGRÉDIENTS POUR LA GARNITURE

- 170 ml (2/3 tasse) de farine tout usage ou de blé entier
- 190 ml (3/4 tasse) de flocons d'avoine
- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade
- 5 ml (1c. à thé) de cannelle
- 85 ml (1/3 tasse) de beurre non-salé ou de margarine à température de la pièce
- 60 ml (1/4 tasse) de noix de votre choix, hachées
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger les pommes, le sucre et le jus de citron.
2. Étendre les pommes dans un plat 8" x 8" allant au four à micro-ondes, possédant un couvercle si possible.
3. Dans un bol, mélanger la farine, le gruau, la cassonade, la cannelle, le sel et le beurre jusqu'à ce que le mélange soit granuleux, à l'aide d'une cuillère de bois.
4. Ajouter les noix et mélanger.
5. Étendre la garniture sur les pommes et presser sur la garniture
6. Cuire 8 à 11 minutes à HIGH au four à micro-ondes.
7. Laisser reposer 5 minutes.



LA NUTRITION, UNE AFFAIRE DE MODE -

MANGER ENSEMBLE, UNE TRADITION QUI REFAIT SURFACE

PAR MARIANNE GAGNON
ÉTUDIANTE DE 2^E ANNÉE EN NUTRITION

« L'homme est un être social ». Cette citation populaire d'Aristote prendra sens suite à la lecture de la chronique du mois. En ce mois de l'amour, mais aussi de grands froids, de noirceur et d'isolement, nous aborderons l'importance des liens que les gens tissent par l'alimentation et les bienfaits que ceux-ci encourrent.



MANGER ENSEMBLE, UNE AFFAIRE DE MDOE?

Aujourd'hui plus que jamais, nous avons tendance à manger rapidement, sur le pouce et souvent seuls. Dans la réalité quotidienne, manger ensemble n'est pas du tout à la mode en ce moment, ce qui se confirme par plusieurs sondages portant sur les habitudes alimentaires. Dans les dernières années, on observe en effet une diminution du nombre de repas pris en famille et en groupe par rapport à une augmentation des repas pris seul chez les Canadiens. Cette tendance pourrait s'expliquer par l'augmentation du nombre de gens habitant seuls (1).

MANGER SEUL, UN DANGER?

De plus en plus d'études et d'articles répondent à la culture du « manger en solo » en exacerbant une panoplie de résultats négatifs qui y seraient associés. Même Santé Canada s'est mêlé de la partie en incluant dans le tout nouveau guide alimentaire (à suivre dans le bulletin de mars...) une recommandation suggérant de manger en bonne compagnie. La population étant désormais beaucoup plus exposée à ce message, le vent est en train de tourner. Malgré le fait que les statistiques ne changeront pas du jour au lendemain, « manger ensemble » s'affiche désormais comme une autre tendance reliée aux saines habitudes de vie.

POURQUOI MANGER ENSEMBLE?

Plusieurs bienfaits parfois inusités sont associés à la prise des repas en famille, en couple ou entre amis. Le plus évident est qu'elle permet de contrer la solitude, un facteur qui accroît les risques de mortalité prématurée chez ceux qui en souffrent (2). Manger ensemble engendre généralement la préparation de repas plus sains que manger seul, puisque l'aspect « fonctionnel » du repas (p.ex., manger vite à son bureau pour satisfaire sa faim rapidement et retourner au travail ou même continuer de travailler en mangeant) est moins priorisé par rapport au plaisir de partager un bon moment. À l'inverse, plusieurs études ont démontré que les gens ayant tendance à manger seuls consommaient moins de fruits et légumes et choisissaient des produits plus transformés (3).

Du côté des enfants, manger avec la famille régulièrement aurait un impact important sur leurs habitudes de vie. Selon une étude montréalaise, les enfants ayant mangé régulièrement en famille auraient un plus grand niveau d'activité physique, consommeraient moins de boissons gazeuses et auraient même de plus grandes capacités de communication et de socialisation(4)!

À RECOMMANDER?

Certes, même si on recommande aux Canadiens manger en bonne compagnie, il est important de prendre d'autres facteurs en compte. Par exemple, beaucoup de médias se sont empressés de déclarer que manger seul causait de la solitude, de mauvaises habitudes de vie et même une incidence accrue de syndrome métabolique. Toutefois, le lien causal entre manger seul et ses conséquences n'a pas été démontré clairement à ce jour, ce qui veut dire que manger seul pourrait très bien être la conséquence d'un problème plus grand plutôt que la cause. Par exemple, une personne en surpoids souffrant de syndrome métabolique pourrait ne pas se sentir à l'aise de manger avec d'autres personnes et prendrait donc la plupart de ses repas seuls.

Un autre exemple qui me tient particulièrement à cœur est celui des personnes âgées, qui représentent une très grande proportion des gens prenant leurs repas seuls. Ces personnes n'ont souvent pas l'option de manger avec d'autres personnes, ayant perdu leur conjoint et habitant seul. L'heure des repas est d'ailleurs pour eux un des moments où ils ressentent le plus la solitude. À quoi bon leur présenter les bénéfices de manger ensemble si elles n'ont personne avec qui appliquer ce beau principe? Il existe heureusement plusieurs initiatives visant à briser l'isolement chez les aînés par la prise des repas accompagnée (p.ex., lunchs communautaires, livraison de repas à domicile, accompagnants bénévoles et plus encore). Ces initiatives sont souvent organisées par des résidences de jour ou des organismes communautaires.

En bref, l'idée de manger en bonne compagnie est certainement une tradition qui gagne à remonter en popularité, pour notre santé physique et mentale. Par ailleurs, son importance pourrait nous motiver à offrir à ceux qui ne le peuvent pas un peu de compagnie devant un repas chaud. Après tout, manger ensemble est une formule gagnante tant pour celui qui reçoit que pour celui qui est invité!



RÉFÉRENCES

1. Statistiques Canada (2016). Families, households and marital status: Key results from the 2016 Census [en ligne]. <https://www150.statcan.gc.ca/nl/daily-quotidien/170802/dq170802a-eng.htm?HPA=l>
2. Martin, J. (2017). L'isolement social, un important facteur de risque de mortalité prématurée. Observatoire de la prévention, Institut de cardiologie de Montréal [en ligne]. <https://observatoireprevention.org/2017/05/03/isolement-social-important-facteur-de-risque-de-mortalite-prematuree/>
3. Macmillan, A. (2017). Why eating alone may be bad for you. Time [en ligne]. <http://time.com/4995466/eating-alone-metabolic-syndrome/>
4. Harbec, M.J., Pagani, L. et al. (2017). Associations Between Early Family Meal Environment Quality and Later Well-Being in School-Age Children. Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics, 39(2) : 1.

LE MOIS DE L'AMOUR... DE MANGER!

Février 2019

Responsable: Marianne Gagnon
Révision: Simone Lemieux, Dt.P. Ph.D., Véronique Provencher,
Dt.P. Ph.D. et Anie Larue
T.D.P.



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