# BULLETIN DU BEN

## Novembre, le mois du confort

NOVEMBRE
2019

## À PROPOS

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

## ACTIONS & ENGAGEMENTS

Informer 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 les réseaux sociaux et les courriels.

bureau d'entraide
en nutrition

Questions ou commentaires? Contactez-nous! Coordonnées à l'endos.

# SOMMAIRE


**6** BURGER VÉGÉ VERSUS BURGER DE VIANDE
Par Chloé Carreda et Alexandra Pye

**12** VÉGÉ BURGER « AVEC OU SANS GLUTEN »
Par Ernestine Chablis

**14** DÉFI ÉCOLO NOVEMBRE : CUISINEZ!
Par Elisabeth Charbonneau

**16** SOUPE À LA PATATE DOUCE, CAROTTE, GINGEMBRE ET CURRY
Par Chloé Caredda

**17** QUAND LES MÉDECINES TRADITIONNELLES ET MODERNES SE RENCONTRENT
Par Amélie Bélanger

**21** CHOCOLAT CHAUD ÉPICÉ
Par Amélie Bélanger

**23** LES INDISPENSABLES DU BEN
Par le comité du BEN

**25** APPRENDRE À BONIFIER SON ALIMENTATION POUR RÉDUIRE LES INCONFORTS INTESTINAUX
Par Elisabeth Charbonneau

## MOT DE LA RÉDACTRICE

Qui dit novembre, dit mois gris!

Le soleil se fait rare sans compter les flocons de neige qui commencent à parsemer les sols. On sort les bottes, les foulards et les manteaux chauds. Températures plus fraîches, on sort aussi les couvertures et les pyjamas! Ce sont des journées idéales pour prendre soin de soi avant de plonger dans les examens de fin de session. Qu'est-ce qu'il faut retenir de ce mois? C'est le mois du « cocooning » ! Que ce soit les examens de mi-session, les températures plus glaciales ou même la dépression saisonnière, je crois qu'on a tous besoin d'un certain confort pendant novembre.

Ce mois-ci, on vous gâte avec des recettes réconfortantes : végé burger, soupe à la patate douce et rien de moins qu'un bon chocolat chaud épicé!

Vous pourrez aussi en apprendre davantage sur les différences quant aux burgers végétariens et les burgers de viande. Puis, nous vous parlons des médecines traditionnelles et modernes. N'oubliez surtout pas de jeter un coup d'œil au défi écologique de novembre ainsi que les trucs et astuces du comité du BEN.

Finalement, dans la chronique, je vous donne des informations sur les inconforts intestinaux et le rôle de l'alimentation, en plus d'une diète qui se prononce comme étant prometteuse.

Sur ce, bonne lecture!

*Elisabeth Charbonneau*

Elisabeth Charbonneau
VP aux publications

# Burger végé versus burger de viande

Par Chloé Carreda & Alexandra Pye
Étudiantes de 2e année en nutrition

Lorsque le temps devient froid, on veut se réconforter de toutes les manières possibles. L'alimentation est souvent utilisée à cet effet. C'est ainsi que l'expression « comfort food » est née. Aujourd'hui, un aliment confort en particulier sera démystifié : le hamburger et ses semblables végé. Comme cela n'a pas dû vous échapper, on retrouve de plus en plus de produits végétariens/végétaliens dans les épiceries. Aujourd'hui, on a décidé de comparer pour vous les valeurs nutritives de boulettes de viande classiques à celles de boulettes végé achetées en épicerie.

Pour commencer, comparons la liste d'ingrédients de ces deux types de boulettes :

**Boulette de viande :** Viande de boeuf

**Boulette de type végé de marque Beyond meat :**
Eau, Protéine de pois,Huile de Canola, Huile de coco raffinée, Protéine de riz, Arôme naturel, Levure séchée, Protéine de haricots mungo, Méthylcellulose, Fécule de pomme de terre, Sucres (extrait de pomme, poudre de fruit de grenade), Chlorure de potassium, Vinaigre, Jus de citron concentré, Extrait de jus de betterave (glycérine végétale, eau, maltodextrine, acide ascorbique), Sel, Lécithine de tournesol, Extrait de lycopène de tomate, Vitamines et minéraux (niacine [vitamine B3], chlorhydrate de pyridoxine [vitamine B6], chlorhydrate de thiamine [vitamine B1], riboflavine [vitamine B2], acide folique [vitamine B9], cyanocobalamine [vitamine B12], pantothénate de calcium, biotine, sulfate de zinc, orthophosphate ferrique).*

*Les boulettes commerciales n'ont pas nécessairement tous les mêmes ingrédients. Il peut y avoir des variations entre les différentes marques.

Une des premières choses qui saute aux yeux est la longueur de la liste des ingrédients de cette fameuse boulette végé (la plupart de ces ingrédients ne sont d'ailleurs pas compréhensibles pour un consommateur). En effet, on ne retrouve qu'un seul type d'ingrédients dans la boulette de viande classique : la viande, comparativement à la boulette végé dont la liste n'en finit plus. Cette boulette végé fait partie de la catégorie des aliments ultra-transformés. Ces aliments sont d'ailleurs souvent associés à des effets néfastes sur la santé tels qu'un plus grand risque d'obésité, de maladies cardiovasculaires et de cancers.

Selon la classification NOVA, un produit est ultra-transformé s'il est « composé de cinq ingrédients ou plus, dans le cadre d'une transformation industrielle complexe ». Cette classification permet de déterminer le niveau de transformation d'un aliment. Sachant que les aliments ultra-transformés sont à limiter dans une alimentation saine, cette classification permet de cibler les aliments plus ou moins nutritifs.

Il faut savoir que cette classification se divise en **4 grands groupes :**

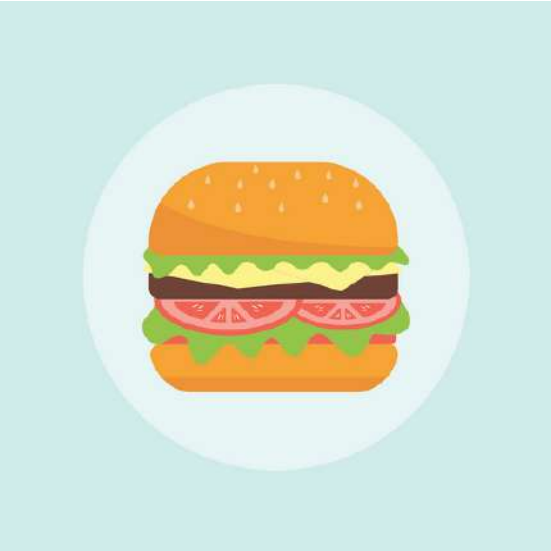
**1) les aliments bruts ou peu transformés ;**

**2) les ingrédients culinaires :** substances extraites du groupe 1 par des transformations physiques et chimiques, telles que le pressage, le raffinage, la meunerie, le broyage et le séchage par pulvérisation, ou provenant directement de la nature comme le sel ;

**3) les aliments transformés :** ils sont relativement simples et sont fabriqués essentiellement à partir d'un aliment brut ou peu transformé du groupe 1 auquel on ajoute sel, sucre ou une autre substance culinaire du groupe 2 comme l'huile ou le vinaigre;

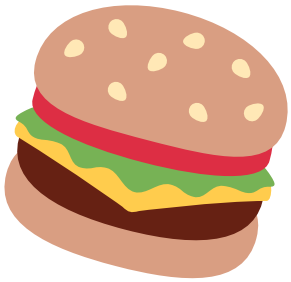
**4) les aliments ultra-transformés :** voir ci-dessus.

Par ailleurs, le premier ingrédient qu'on lit dans cette liste est l'eau. Il est bien de noter que les boulettes de viande hachée extra-maigre contiennent beaucoup d'eau elles aussi. Pour ceux qui ne le savent pas, l'ordre des ingrédients dans une liste se fait en ordre décroissant de poids. Ici, cela veut dire que l'eau est l'ingrédient présent en plus grande quantité, suivi de la protéine de pois, de l'huile de canola... En achetant ce produit, on serait tenté de penser que les protéines végétales seraient premières dans la liste des ingrédients.



En plus de la liste des ingrédients, il est important de comparer la qualité de chacun de ces ingrédients en se référant aux tableaux de valeurs nutritives. Regardons d'un peu plus près les valeurs nutritives de ces deux types de boulettes de 113 g chacune.

| **Beyond Meat** | **Boeuf extra maigre** |
|---|---|
| Calories: 270 | Calories: 251 |
| Lipides: 18 g | Lipides: 11.4 g |
| Gras saturés: 5 g | Gras saturés: 4.8 g |
| Gras trans: 0.1 g | Gras trans: 0.4 g |
| Protéines: 20 g | Protéines: 34.6 g |
| Sodium: 390 mg | Sodium: 90 mg |



On peut voir que la quantité de calories dans les deux boulettes est très semblable, soit 251 et 270 calories. Sachant qu'un repas doit fournir aux environs 700 calories pour un adulte moyen, on peut conclure que les boulettes seules ne sont pas suffisantes pour un repas complet. Par contre, elles peuvent très bien faire partie d'un repas complet, c'est-à-dire en accompagnement de légumes et d'un produit céréalier.

Au niveau des lipides, l'huile de canola est la source principale de lipides dans la boulette végé. L'huile de canola est une bonne source d'oméga-3 importante pour le bon fonctionnement du cerveau et des yeux.

Les lipides saturés de cette boulette (5 g) proviennent principalement de l'huile de coco. L'un des points positifs de la boulette végé est la très petite quantité de gras trans (0,1 g).

En effet, les gras trans sont très néfastes pour la santé, surtout pour la santé cardiovasculaire. Pour les boulettes de viande extra-maigre, les lipides saturés sont présents en quantité similaire, soit 4,8 g. Les gras trans sont également présents en très petite quantité (0,4 g), tout de même plus que dans les boulettes végé (0,1 g). Il est bien de noter que les boulettes de viande choisies pour la comparaison sont de type extra-maigre. Si nous avions choisi des boulettes contenant plus de matières grasses alors ces dernières auraient eu une quantité de lipides totale supérieure à celles qui sont végé.

La boulette végé contient 20 g de protéines, ce qui est très raisonnable pour une boulette sachant que l'on recommande un apport de 20 g de protéine/repas afin que celui-ci soit assez soutenant. En parallèle, la boulette de viande extra-maigre contient 34,6 g de protéine, ce qui est une très bonne quantité. Que ce soit l'une ou l'autre des options, les deux conviennent pour l'apport en protéines d'un repas.

Au niveau du sel, **les boulettes végé en contiennent 300 mg de plus** que les boulettes de boeuf extra-maigre. Une très grande quantité de sel entraîne l'augmentation de la pression artérielle, et une pression artérielle élevée est la cause principale des maladies cardiovasculaires. De plus, la quantité de sodium présente dans les boulettes végé correspond à 16% de la Valeur Quotidienne (VQ) en sodium. Pour ceux qui ne le savent pas, on estime qu'au-dessus de 15% de la VQ, le produit en contient beaucoup et qu'en dessous de 5% de la VQ le produit en contient peu. Pour le sodium, il est donc préférable de rester en dessous des 15%. Sachant que nous sommes à 300 mg de moins en sodium pour la boulette de viande, sa VQ sera alors fort probablement en dessous des 15%, ce qui est un bon point ici. Bien évidemment, si vous ajoutez du sel lors de la préparation de vos boulettes de viande maison, il est fort à parier que ce pourcentage augmentera, donc ayez la main légère !

Pour ce qui est des teneurs en vitamines en minéraux, nous nous intéresserons à la vitamine B12 et au fer. En effet, la vitamine B12 n'est retrouvée que dans les aliments d'origine animale. Les aliments d'origine végétale n'en contiennent que s'ils sont contaminés par des bactéries ou s'ils sont enrichis (comme c'est le cas ici avec la boulette végé). Dans une boulette de 113 g, la VQ correspondant à la vitamine B12 atteint 154% ! On dépasse donc les recommandations en ce qui concerne cette vitamine. En parallèle, une boulette de 113 g de boeuf extra maigre aurait une VQ correspondant à 100% ! On voit alors que les deux options nous permettent d'atteindre la VQ en cette vitamine, et ce rien qu'avec une boulette ! Pour ce qui est du fer, la boulette végé atteint 31% de la VQ alors que la boulette de boeuf extra maigre atteint 11%. Il est quand même bon de noter que le fer hémique (contenu dans la viande, la volaille et le poisson) est plus facilement absorbé par le corps que le fer non hémique (contenu dans les oeufs, fruits séchés, légumineuses, etc.).

**Les boulettes maison contiennent généralement moins de sel et de matières grasses**, deux ingrédients qui peuvent causer plusieurs problèmes si consommés en trop grande quantité comme il a été expliqué précédemment. Dans la majorité des recettes de boulettes disponibles, la quantité d'huile ajoutée est beaucoup moins importante que celle des boulettes végétaliennes industrielles. En utilisant une source de protéines végétales comme les légumineuses ou le tofu, la quantité de protéines de la boulette est généralement très raisonnable pour un repas complet.

Nous avons donc fait un tour rapide des éléments qu'il semblait bon de comparer. En effet, si vous décidiez de faire vos boulettes végé maison, il est fort probable que ces dernières soient beaucoup plus santé. En effet, en les faisant soi-même, nous restons sur des ingrédients « de base ». Il y a plusieurs bonnes recettes disponibles sur internet ou dans les livres. Il est possible de les trouver sur les sites de plusieurs chefs végétariens, végétaliens, voire parfois « carnivores » ! Il existe également une panoplie de livres dédiés aux hamburgers végé ! La cuisine de Jean-Philippe, Ricardo, Bob le Chef et plusieurs autres sont de bonnes ressources pour des recettes de boulettes végés.

Enfin, il est important de se rappeler que peu importe la boulette que vous choisissez, l'important est de se faire **plaisir de temps en temps.** Il est important pour vous de trouver un équilibre. Si cela vous fait plaisir de manger occasionnellement des boulettes végé « industrielles » alors il n'y a pas de mal avec ça !

Psst...! Va jeter un coup d'oeil à la recette de végé burger à la page 12.

**Références :**


Chiaandchill. *Les boulettes végétales.* (En ligne). https://chiaandchill.com/les-boulettes-vegetales/ (page consultée le 6 novembre 2019).

Extenso. *Calories 101.* (En ligne). https://www.extenso.org/article/calories-101/ (page consultée le 6 novembre 2019).

Image 1 repérée à : https://www.cuisinedopamine.com/8-burgers-vege-vegan-analyses-quelle-est-la-meilleure-option/

Lavallée, B. *Beyond Meat : Le burger de la discorde.* (En ligne). https://nutritionnisteurbain.ca/actualite/beyond-meat-le-burger-de-la-discorde/ (page consultée le 6 novembre 2019).

Marcotte, C. *8 Burgers VEGE & VEGAN analysés: Quelle est la MEILLEURE option*. https://www.youtube.com/watch?v=cJ8Fpvb3WNs (vidéo consultée le 6 novembre 2019).

Neria, L. *Végé veut-il dire santé ? Comparatif des burgers végétariens.* (En ligne). https://ici.radio-canada.ca/tele/blogue/1235039/vege-veut-il-dire-sante-comparatif-des-burgers-vegetariens (page consultée le 6 novembre 2019).

Souccar, T. (n.d). *Nova, une classification des aliments basée sur la science.* (En ligne). https://www.thierrysouccar.com/nutrition/info/nova-une-classification-des-aliments-basee-sur-la-science-3936 (page consultée le 6 novembre 2019).

Vecchi, E. *Beyond Meat: tout ce que vous devez savoir sur la fameuse boulette végé*. (En ligne). https://quebec.huffingtonpost.ca/entry/beyond-meat-ingredients_qc_5ce41be1e4b075a35a2e1c24 (page consultée le 6 novembre 2019).

# VÉGÉ BURGER « AVEC OU SANS GLUTEN »

PROPOSÉ PAR ERNESTINE CHABLIS
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

**Préparation :** 15 minutes
**Cuisson :** 25 minutes
**Rendement :** 6 à 10 portions

## INGRÉDIENTS :

- 45 ml (3 c. à table) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à table) de champignons tranchés
- 1 oignon moyen haché très finement
- 15 ml (1 c. à table) de miso*
- 80 ml (1/3 de tasse) de dattes, sans noyau, lavées, hachées
- 5 ml (1 c. à café) de basilic séché
- 5 ml (1 c. à café) d'origan séché
- 45 ml (3 c. à table) de sauce soja réduite en sodium
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau froide
- 540 ml (une conserve) de lentilles corail ou lentilles noires, en conserve, rincées, égouttées
- 250 ml (1 tasse) de riz brun cuit
- Sel et poivre au goût
- 250 ml (1 tasse) de chapelure de votre choix, ordinaire ou sans gluten

*contient du soya comme allergène.

**Astuces santé :** garnissez votre assiette de légumes frais et
dégustez cette recette de burger avec vos proches et vos amis.

**PRÉPARATION :**

1. Préchauffer le four à 375 °F et placer la grille au centre du four.
2. Dans une casserole moyenne, cuire les champignons et les oignons dans l'huile à feu moyen jusqu'à ce que l'oignon soit transparent.
3. Incorporer le miso, les dattes, le basilic et l'origan séchés, la sauce soya, l'eau, les lentilles, le riz et les assaisonnements. Bien mélanger et porter à ébullition.
4. Diminuer le feu à moyen-doux et laisser mijoter doucement à découvert environ 5 minutes en remuant occasionnellement à l'aide d'une cuillère de bois. Sortir du feu et réserver.
5. À l'aide du pied mélangeur, réduire en purée la moitié de la préparation. Réserver l'autre moitié.
6. Dans un bol moyen, bien mélanger les deux moitiés avec la chapelure à l'aide d'une cuillère de bois.
7. Rectifier l'assaisonnement.
8. Avec les mains, façonner des boulettes de taille moyenne avec ce mélange.
9. Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, mettre les boulettes côte à côte (en les espaçant d'environ 2 cm) et cuire au four préchauffé environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
10. Servir et déguster avec le pain et les garnitures de votre choix (laitue, tomates, etc.).

Image et recette tirées et adaptées de la cuisine de Jean-Philippe :
https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/vege-burger/

## Défi écolo novembre : cuisinez!

Les températures chutent et vous cherchez des idées d'activités? Prenez ce temps pour cuisiner des repas réconfortants qui seront meilleurs pour l'environnement et bien plus santé que des mets prêts-à-manger. Souvent, ces plats sont suremballés, ont voyagé davantage et contiennent plus de sel, de gras, de sucre et d'additifs que les aliments de base. Profitez-en pour concocter des recettes en plus grandes quantités que vous pourrez congeler. Vous gagnez du temps et vous aurez toujours un plat sous la main sans les emballages!

PAR ELISABETH CHARBONNEAU
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

# SOUPE À LA PATATE DOUCE, CAROTTE, GINGEMBRE ET CURRY

PROPOSÉ PAR CHLOÉ CAREDDA
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

**Préparation :** 40 minutes
**Rendement :** 2-3 portions

## INGRÉDIENTS :

- 15 ml 1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 125 ml (1/2 tasse) d'oignon haché
- 500 ml (2 tasses) de carottes coupées en rondelles
- 250 ml (1 tasse) de patate douce coupée en dés
- 150 ml (1/3 de tasse + ¼ de tasse) de bouillon de légumes
- 150 ml (1/3 de tasse + ¼ de tasse) de lait de coco
- 1,25 ml (1/4 de c. à thé) de gingembre en poudre
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de curry en poudre
- Sel et poivre selon vos goûts
- Facultatif : des pousses germées de poireau ou de radis.

## PRÉPARATION :

1.Dans une poêle, faites revenir les oignons avec l'huile d'olive.
2. Une fois les oignons dorés, ajouter les dés de patate douce et les rondelles de carottes. Laisser cuire environ 10 minutes à feu doux et réserver.
3. Dans un chaudron, faites chauffer le bouillon de légumes ainsi que le lait de coco.
4. Ajouter ensuite les légumes, le gingembre en poudre et le curry. Laisser cuire une vingtaine de minutes à feu moyen ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Enfin, à l'aide d'un mélangeur fixe (ou portatif), mixer le tout.
6. Servir chaud, avec des pousses germées de poireau ou de radis par exemple !

Image et recette tirées et adaptées de @funky_veggie sur Instagram.

# Quand les médecines traditionnelles et modernes se rencontrent

PAR AMÉLIE BÉLANGER
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Les médecines traditionnelles comme l'Ayurvéda, en Inde, et la médecine traditionnelle chinoise (MTC) regorgent d'un savoir millénaire sur les plantes médicinales et leur utilisation pour se soigner de nombreux maux. La base de l'enseignement de ces approches thérapeutiques repose sur la prévention de la maladie via de saines habitudes de vie et, ultimement, sur un système digestif en santé. Il est intéressant de faire des parallèles entre la médecine moderne et ces pratiques ancestrales par rapport à leur perspective du développement de certaines maladies.

Selon l'Ayurvéda, l'origine des maladies vient, entre autres, d'un **déséquilibre du système digestif** qui perturbe une ou plusieurs des trois énergies vitales appelées doshas, soit vata (le mouvement), pitta (la transformation) et kapha (la préservation). Un dosha étant, dis simplement, une énergie qui provient d'une combinaison des cinq éléments (air, feu, éther, terre et eau) et qui circule dans le corps, gouvernant ainsi des activités physiologiques. Chaque individu possède une combinaison de ces trois doshas selon différents niveaux, ce qui se réfère en quelque sorte à son bagage génétique.

Lorsqu'un dosha est déséquilibré, la maladie survient. La compréhension de la constitution ayurvédique, soit la nature innée de chaque individu, permet donc d'ajuster son alimentation et d'autres habitudes de vie selon sa nature individuelle et son état actuel afin de rétablir sa santé. La pratique du savoir ancestral reposait sur une **conception intuitive et globale de la santé** en considérant l'état du système digestif comme étant un facteur clé pour une santé optimale.

Dans le même ordre d'idées, plusieurs recherches récentes portant sur le système nerveux entérique et le microbiote intestinal, cet écosystème de bactéries et autres microorganismes présents dans le tube digestif, ont permis d'associer des troubles psychiatriques comme le trouble dépressif majeur avec la composition du microbiote intestinal. Comme l'exemple précédent le souligne, la médecine moderne s'intéresse de plus en plus à cette piste pour tenter de comprendre l'origine de certaines maladies et les liens entre la santé physique et mentale et le système digestif. Des recherches futures sont nécessaires afin de dresser un portrait encore plus juste des liens entre le développement de certaines maladies et le système digestif.

Un autre élément important selon ces deux médecines traditionnelles est le concept du **feu digestif.** L'agni, qui signifie feu digestif en Ayurvéda, est l'aspect qui contrôle la digestion, le métabolisme et l'assimilation des nutriments. Lorsque l'agni est perturbé, l'ama se forme, se traduisant par des troubles physiologiques. C'est comme si les déchets métaboliques se formaient et ne pouvaient être évacués correctement par manque d'agni, et en venaient à encrasser certains systèmes du corps.

Il est intéressant de noter qu'en MTC, les aliments sont justement classifiés selon leur nature chaude ou froide. Par exemple, le piment de Cayenne, qui réchauffe le corps et augmente donc le métabolisme en entier, est considéré comme un aliment chaud. Ceux-ci augmentent le feu digestif et peuvent être utilisés pour aider la digestion.

Pensons notamment au **gingembre,** considéré comme un aliment chaud, qui est un rhizome contenant plusieurs molécules, dont le gingérol. L'interaction entre cette molécule phénolique et certains récepteurs de la muqueuse buccale provoque le goût piquant du gingembre. Ces récepteurs envoient un signal au cerveau lorsque l'on mange un aliment chaud expliquant notamment pourquoi le gingembre donne une sensation de pseudo-chaleur, puisqu'il n'est pas réellement chaud, mais qu'il interagit quand même avec ces récepteurs. La muqueuse buccale est en continuité avec celle du tube digestif et cette dernière réagit également au gingérol. Ce sont cependant les propriétés carminatives du gingérol qui sont mises en valeur dans l'intestin et aident à diminuer la production de gaz intestinaux et à favoriser leur expulsion. Suite à un repas, le gingembre peut donc diminuer les douleurs abdominales, les flatulences et la nausée.

C’est d’ailleurs une plante qui est très reconnue comme étant une alliée pour **diminuer les nausées** liées au mal des transports ou observées chez les femmes enceintes. Des **propriétés anti-inflammatoires** sont aussi attribuées au gingembre et permettraient, entre autres, d’expliquer les effets protecteurs de cet aliment sur le système digestif. D’autant plus qu’il est maintenant reconnu qu’une inflammation chronique a des effets délétères sur la santé.

Sans avoir cette compréhension des molécules, les médecines ancestrales avaient tout de même une vision intéressante des relations entre les aliments et leurs effets sur la santé intestinale. Pourquoi donc ne pas exploiter les propriétés médicinales du gingembre pour favoriser un bien-être intestinal?

Procurez-vous un rhizome de gingembre que vous pouvez garder au congélateur pour le conserver de façon plus prolongée. Au besoin, il est facile de râper environ 1 c. à soupe (15 ml) et de l’ajouter à une tasse d’eau chaude. Laisser infuser de 3 à 5 minutes, puis filtrer si désiré.


**Références :**

Alimentation (En ligne). https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/MedecineChinoise/causes_autres_alimentation.aspx (page consultée le 10 octobre 2019).

Haniadka R., et al. *A Review of the Gastroprotective Effects of Ginger* (En ligne). https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23612703 (page consultée le 9 octobre 2019).

Healthwise Staff. *Ayurveda* (En ligne). https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/aa116840spec (page consultée le 9 octobre 2019).

Léger Raymond, J. *Les trois doshas : l’équilibre de la santé* (En ligne). espaceayurveda.ca/articles/trois-doshas-equilibre-sante/ (page consultée le 26 octobre 2019).

Nikkhah Bodagh M., et al. *Ginger in gastrointestinal disorders: A systematic review of clinical trials* (En ligne) .https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6341159/ (page consultée le 9 octobre 2019).

Steer, E. *A cross comparison between Ayurvedic etiology of Major Depressive Disorder and bidirectional effect of gut dysregulation* (En ligne). https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6470311/ (page consultée le 9 octobre 2019).

OF THE SUN
PUŚCIŃSKI

# CHOCOLAT CHAUD ÉPICÉ

PAR AMÉLIE BÉLANGER
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Ce chocolat chaud épicé est parfait pour amener dans un thermos lors d'une randonnée automnale ou hivernale. Il saura assurément réchauffer votre cœur lors d'une soirée entre ami.es ou amoureux.
Enjoy!

**Préparation :** 10 minutes
**Cuisson :** 5 minutes
**Rendement :** 2 portions

## INGRÉDIENTS :

- 625 ml (2 ½ tasses) de boisson végétale non sucrée (soya, avoine, amande, cajou)
- 60 ml ou 60 g (¼ tasse) de brisures de chocolat mi-sucré
- 15 ml (1 c. à soupe) de cacao en poudre
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'essence de vanille
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de piment de Cayenne moulu (facultatif, selon votre tolérance)
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de gingembre moulu
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de cardamome moulue

**PRÉPARATION :**

1.Dans une casserole, chauffer à feu moyen la boisson végétale sans la faire bouillir. Ajouter le chocolat et fouetter jusqu'à ce qu'il soit fondu.
2. Ajouter le reste des ingrédients et fouetter jusqu'à l'obtention d'une texture homogène et légèrement mousseuse.
3. Ajuster les saveurs selon vos préférences.
4. Verser dans des bols ou dans des tasses. On peut y ajouter de la crème fouettée et des guimauves pour une touche encore plus décadente!

# LES INDISPENSABLES DU BEN : NOURRITURE RÉCONFORTANTE PRÉFÉRÉE

Découvrez les trucs et les astuces des filles du comité pour une rentrée rafraîchissante!

**L'indispensable d'Alexandra : Une bonne tasse de thé**

Mon petit réconfort lorsqu'il commence à faire froid est de m'enrouler dans une doudou et de boire une bonne tasse de thé chaude. La panoplie de thé disponible en magasin permet d'apporter de la diversité à cette habitude!

**L'indispensable d'Alexa : La lasagne de maman**

On va se le dire, le mois de novembre est assez difficile. Pour ma part, j'y trouve mon confort dans de bonnes recettes traditionnelles de maman, en particulier sa lasagne que j'adore. Et ce qui est encore plus réconfortant, c'est lorsque toute la famille est réunie pour la déguster (ou plutôt la dévorer)!

**L'indispensable de Chloé : Une tranche de pain au beurre de noix**

Mon petit réconfort à moi n'est rien d'autre qu'une tranche (bon d'accord deux ou trois !) de pain grillé avec une bonne dose de beurre d'amandes ou de beurre de cacahuètes. Et oui les choses les plus simples sont les meilleures !

**L'indispensable d'Elisabeth : Le fondant au chocolat**

Mon repas préféré le plus réconfortant est sans aucun doute un dessert! Ayant la dent sucrée, j'adore le chocolat! Mon dessert favori est le fondant au chocolat, car il y a un merveilleux coulis chocolaté chaud qui me réchauffe et comble mes envies de sucre.

### L'indispensable d'Amélie : La soupe thaï

Les repas les plus réconfortants sont pour moi chauds, savoureux, épicés. Une soupe thaï au cari rouge ou au miso avec du gingembre pour ajouter un goût relevé et des champignons pour ajouter une saveur umami est sans contredit un repas réconfortant par excellence. On y ajoute des nouilles de riz et des légumes comme du bok choy et c'est un vrai délice!

### L'indispensable d'Ernestine: Les plats préparés soi-même

Par les temps froids, mon premier réflexe est de trouver du réconfort auprès de mes proches et dans la nourriture, en mode cocooning. Une de mes routines hebdomadaires au déjeuner est la bouillie de tapioca au lait de coco parsemée de noix et au dîner des bananes plantains rissolées dans l'huile d'olive avec un bon pesto aux tomates fait maison. Un vrai délice pour les papilles gustatives!

### L'indispensable d'Audrey-Maude : Un déjeuner réconfortant

Lorsque le froid s'installe, j'aime bien commencer ma journée au chaud avec un déjeuner réconfortant. Ainsi, un bon bol de gruau nature fumant avec un filet de sirop d'érable, une tasse de thé earl grey à la main... rien de mieux!

### L'indispensable de Caroline : Les plats relevés

Quand les journées raccourcissent et que le froid s'étend doucement avec son tapis de feuilles colorées, j'en profite pour cuisiner des plats plus relevés! La sensation piquante et épicée fait augmenter ma température interne et ça me permet d'oublier le temps frisquet.

# Apprendre à bonifier son alimentation pour réduire les inconforts intestinaux

PAR ELISABETH CHARBONNEAU
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

Novembre, le mois du confort! Dans la chronique du mois, les inconforts intestinaux sont mis de l'avant afin de mieux les comprendre, et surtout, de réussir à les soulager. Le syndrome du côlon irritable sera abordé ainsi qu'une diète probablement prometteuse, mais je ne vous dis rien de plus… à vous de découvrir!

Rien de plus pénible que de profiter d'un bon moment, et soudainement, avoir un malaise digestif. Les inconforts intestinaux peuvent arriver à tout le monde. La plupart du temps, ces désagréments sont passagers. Cependant, ils sont une réalité que plusieurs doivent affronter chaque jour. Que ce soit des nausées, des crampes, de la constipation ou même des diarrhées, il est souvent difficile d'identifier la cause de ces malaises. L'origine peut être inconnue, et l'on croit à raison que l'alimentation peut souvent aider à atténuer quelques-uns des symptômes.

Un des exemples d'inconfort intestinal est sans aucun doute le syndrome du côlon irritable (SCI) souvent connu sous d'autres termes : côlon irritable, colite chronique, colopathie fonctionnelle chronique, colite spasmodique ou trouble fonctionnel de l'intestin. Ce trouble digestif peut être très pénible et affecter négativement la qualité de vie des personnes atteintes. Fait surprenant, le SCI est actuellement la deuxième cause d'absentéisme au Canada. En fait, selon la Société canadienne de recherche intestinale, 13% des Canadiens en souffriraient.

**En quoi consiste le SCI?**

C'est un trouble du fonctionnement et du mouvement intestinal qui donne lieu à des douleurs abdominales importantes et récurrentes qui est associé à des changements dans la fréquence et l'apparence des selles. Les symptômes les plus souvent rapportés en présence de SCI sont les ballonnements et gaz, le besoin urgent d'aller à la selle, la constipation, la diarrhée, les changements dans la consistance habituelle des selles, les douleurs abdominales et les crampes, ainsi que le sentiment d'évacuation incomplète. Les causes du SCI sont multifactorielles et, pour le moment, il n'existe pas de traitement curatif. Toutefois, le SCI ne pose pas de risque important pour la santé générale et il n'est pas associé à une plus forte prévalence de cancer.

**Pourquoi l'alimentation est-elle importante pour soulager les symptômes du SCI?**

Manger est essentiel à la survie de l'espèce humaine, mais c'est aussi un moment de plaisir. En contrepartie, l'anticipation de souffrances intestinales éventuelles peut grandement affecter cette source de plaisir. N'ayant pas de traitement « miracle », les personnes atteintes du SCI peuvent gérer leurs symptômes en effectuant des ajustements à leur mode de vie. Les symptômes du SCI peuvent apparaître et disparaître au fil du temps, et ils peuvent être différents d'un épisode à l'autre. Une alimentation saine et équilibrée peut atténuer les symptômes.

**Voici quelques conseils généraux qui peuvent être introduits dans le quotidien pour mieux gérer les symptômes du SCI :**

- manger tous les jours à des heures régulières ;
- s'accorder assez de temps pour manger les repas lentement ;
- éviter d'avaler une trop grande quantité d'air en mangeant ou en buvant ;
- boire beaucoup de liquide ;
- bouger régulièrement ;
- dormir suffisamment ;
- essayer de réduire votre stress.

**Résumé des conseils nutritionnels selon les différents symptômes du SCI**

| | Symptômes | | |
|---|---|---|---|
| | **Ballonnements et gaz** | **Diarrhée** | **Constipation** |
| **Conseils nutritionnels** | - Mastiquez bien votre nourriture ;<br><br>- mâchez moins de la gomme ;<br><br>- évitez de siroter des boissons chaudes en aspirant de l'air pour les refroidir ;<br><br>- essayez de diminuer votre consommation de boissons gazeuses. | - Buvez beaucoup de liquide pour compenser la déshydratation de la diarrhée ;<br><br>- consommez davantage de fibres solubles ;<br><br>- réduisez votre consommation de fibres insolubles lors de vos symptômes, car elles peuvent aggraver les symptômes de diarrhée ;<br><br>- évitez ou limitez votre consommation de caféine et d'alcool. | - Buvez beaucoup de liquide ;<br><br>- augmentez graduellement votre consommation de fibres solubles. |

**Petit rappel :**

- **Fibres alimentaires :** les fibres sont la partie des aliments d'origine végétale que notre organisme ne peut digérer ou absorber. Il existe deux types de fibres : insolubles et solubles.

- **Fibres insolubles :** elles favorisent la régularité et la santé du système digestif. Elles réduisent le temps de transit des aliments dans l'intestin grêle et surtout le côlon. On retrouve ce type de fibres dans le son de blé, les grains entiers et certains légumes.

- **Fibres solubles :** elles aident à diminuer le taux de cholestérol sanguin et à maîtriser la glycémie. On retrouve ce type de fibres dans l'avoine, l'orge, le psyllium, les oranges, les haricots secs et les lentilles

**L'approche FODMAP**

Depuis quelques années, une nouvelle diète est fréquemment conseillée aux personnes souffrant du SCI ou simplement d'inconforts intestinaux. La nutritionniste australienne Sue Shepherd a développé la diète FODMAP. Que veut dire FODMAP? Ce terme est un acronyme de **Fermentescibles** (rapidement fermentés par les bactéries du côlon), **Oligosoccharides** (fructanes et galacto-oligosaccharides), **Disaccharides** (lactose), **Monosaccharides** (fructose en excès du glucose) **And** (et) **Polyols** (sorbitol, mannitol, xylitol et maltitol). En résumé, chez certaines personnes, quelques glucides aggravent les symptômes du syndrome du côlon irritable. Ces glucides ne sont pas bien absorbés au niveau de l'intestin grêle et seraient en partie responsables d'une production de gaz et des douleurs intestinales. Cette approche consiste à retirer tous les aliments qui contiennent beaucoup de FODMAP pendant une certaine période. Suite à cette période d'essai, la personne atteinte peut valider si les aliments contenant beaucoup de FODMAP aggravent ses symptômes. Par la suite, il est nécessaire de réintroduire un aliment à la fois afin de déterminer les aliments à l'origine des symptômes.

Il est possible que la personne trouve sa propre tolérance face à ces glucides et qu'elle puisse consommer de petites doses d'aliments riches en FODMAP. Chaque personne est différente et cette approche peut s'avérer concluante pour certains, tandis que pour d'autres, ce n'est peut-être pas cette diète qui pourra soulager les symptômes. Il est primordial de consulter une nutritionniste afin d'être bien encadré lors d'un changement de diète, car chaque changement de régime alimentaire amène un risque potentiel de carence en nutriments. La nutritionniste est en mesure de procurer les informations et l'aide nécessaire afin d'éviter les problématiques que pourrait apporter cette diète.

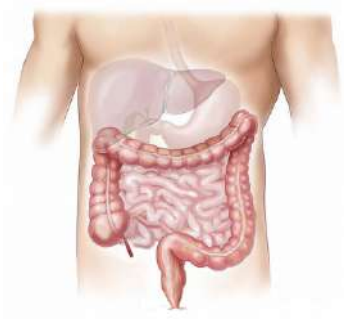
Ainsi, sous la supervision d'une nutritionniste, cette approche peut donner de bons résultats. Toutefois, la diète FODMAP est assez nouvelle et il n'y a pas assez d'études pour démontrer son efficacité. Jusqu'à maintenant, les résultats sont toutefois impressionnants.

**Voici un aperçu des aliments riches en FODMAP :**

- les aliments riches en **lactose** ;
- **certaines céréales** comme le blé, l'orge et le seigle ;
- **certains légumes** (asperges, choux, brocolis, poireaux, artichaut, oignon, ail, champignons, légumineuses, lentilles, pois chiches, échalote, betterave, fenouil) ;
- **certains fruits** (pomme, poire, cerise, nectarine, pêche, prune, pastèque, mangue, mûres, fruits secs ou oléagineux) ;
- les **sucres de table, miel, sirop d'érable** ;
- tous les **édulcorants de synthèse, les polyols** ;
- les **gommes à macher** et les **sucreries** ;
- les **plats industriels**.

**Conclusion**

Vivre au quotidien avec des désagréments intestinaux n'est pas agréable ni souhaitable, car ces maux peuvent affecter négativement beaucoup d'aspects de la vie quotidienne (travail, santé générale, qualité de vie, etc.). Ainsi, mieux comprendre ses inconforts peut grandement aider à améliorer la qualité de vie. Le syndrome du côlon irritable est un trouble intestinal relativement fréquent et l'approche FODMAP est une méthode qui a le potentiel de diminuer les symptômes des gens qui en sont atteints. Ce régime pourrait être très bénéfique pour des milliers de gens et il sera intéressant de suivre les résultats des recherches futures à ce sujet. Bref, je crois que c'est important de considérer ses maux et d'en parler avec un professionnel de la santé (médecin ou nutritionniste) qui pourra certainement aider et conseiller afin de réduire ces inconforts intestinaux. **Chaque personne est unique, et chaque intestin aussi.** Durant le mois de novembre, on mise sur le confort et pourquoi ne pas investir sur son confort intestinal!



**Références :**


Baribeau, H. *Bien vivre avec le syndrome du côlon irritable.* (En ligne). http://helenebaribeau.com/bien-vivre-syndrome-colon-irritable/ (page consultée le 6 octobre 2019).

Cessot F., J-C. Létard et P. Jouët. I*nconfort abdominal, mauvaise digestion, ballonnements, excès de gaz.* (PDF). https://www.cregg.org/wordpress/wp content/uploads/2012/06/documents-inconfort-abdominal.pdf (page consultée le 13 octobre 2019).

Extenso. *L'approche FODMAP pour les symptômes gastro-intestinaux.* (En ligne). http://www.extenso.org/article/l-approche-fodmap-pour-les-symptomes-gastro-intestinaux/ (page consultée le 13 octobre 2019).

Extenso. *Le syndrome du côlon irritable*. (En ligne). https://www.extenso.org/article/le-syndrome-du-colon-irritable/ (page consultée le 10 octobre 2019).

Les diététistes du Canada. *Directives pour une alimentation saine. À l'intention des personnes qui souffrent du syndrome de l'intestin irritable*. (En ligne). https://www-pennutrition com.acces.bibl.ulaval.ca/viewhandout.aspx?Portal=UbY=&id=JMznUQY=&PreviewHandout=bA== (page consultée le 13 octobre 2019).

Les diététistes du Canada. *Sources alimentaires de fibres.* (En ligne). https://www.dietitians.ca/getattachment/4c47ca4c-8218-476a-b5a8-3c21cfa876a8/FactSheet---Food-Sources-of-Fibre-FR.pdf.aspx (page consultée le 13 octobre 2019).

Pharmaprix. *Syndrome du côlon irritable*. (En ligne). https://www1.pharmaprix.ca/fr/health-and-pharmacy/conditions/syndrome-du-colon-irritable/169/treatment-and-prevention (page consultée le 10 octobre 2019).

# NOVEMBRE, LE MOIS DU CONFORT

## NOVEMBRE 2019

**Responsable:** Elisabeth Charbonneau
**Révision:** Charles Couillard Ph.D physiologie-endocrinologie, Isabelle Galibois Dt.P Ph.D, Benoît Lamarche Ph.D physiologie, Stéphanie Ouellet T.D.P., André Tchernof Ph.D physiologie-endocrinologie
Impression: AGÉTAAC

bureau d'entraide en nutrition

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

Suivez-nous sur Facebook et Instagram!