

AVRIL  
2020

# BULLETIN DU BEN



Vive le printemps!

---

## 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

Informez sur la saine alimentation.

Participer à plusieurs événements en lien avec les saines habitudes de vie.

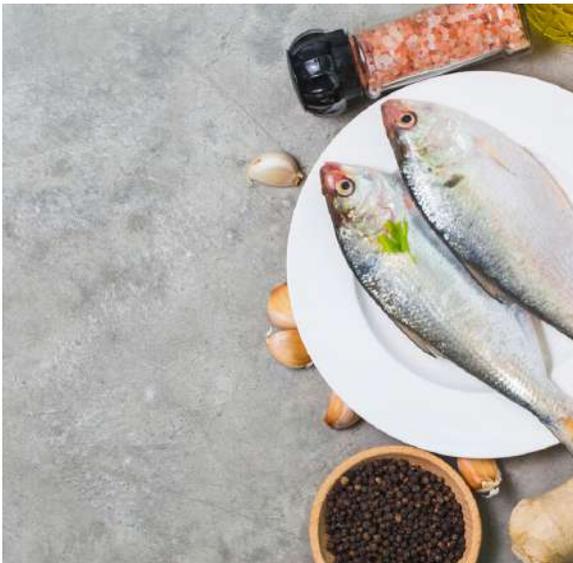
Promouvoir la bonne alimentation en faisant des actions concrètes sur le campus et à l'extérieur.

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 les réseaux sociaux et les courriels.



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



## SOMMAIRE

### **6** L'ORTHOREXIE OU L'OBSESSION DE BIEN MANGER

Par Chloé Caredda

### **10** BARRES DE YOGOURT GLACÉ AUX FRAMBOISES

Par Alexandra Pye

### **11** LES SUPPLÉMENTS D'OMÉGA-3 SONT-ILS RÉELLEMENT BÉNÉFIQUES À VOTRE SANTÉ CARDIOVASCULAIRE ?

Par Emilie Bernier

### **17** SAUMON EN CROÛTE DE CHIA ET NOUILLES SOBA

Par Audrey-Maude Brochu

### **19** DÉFI ÉCOLO D'AVRIL

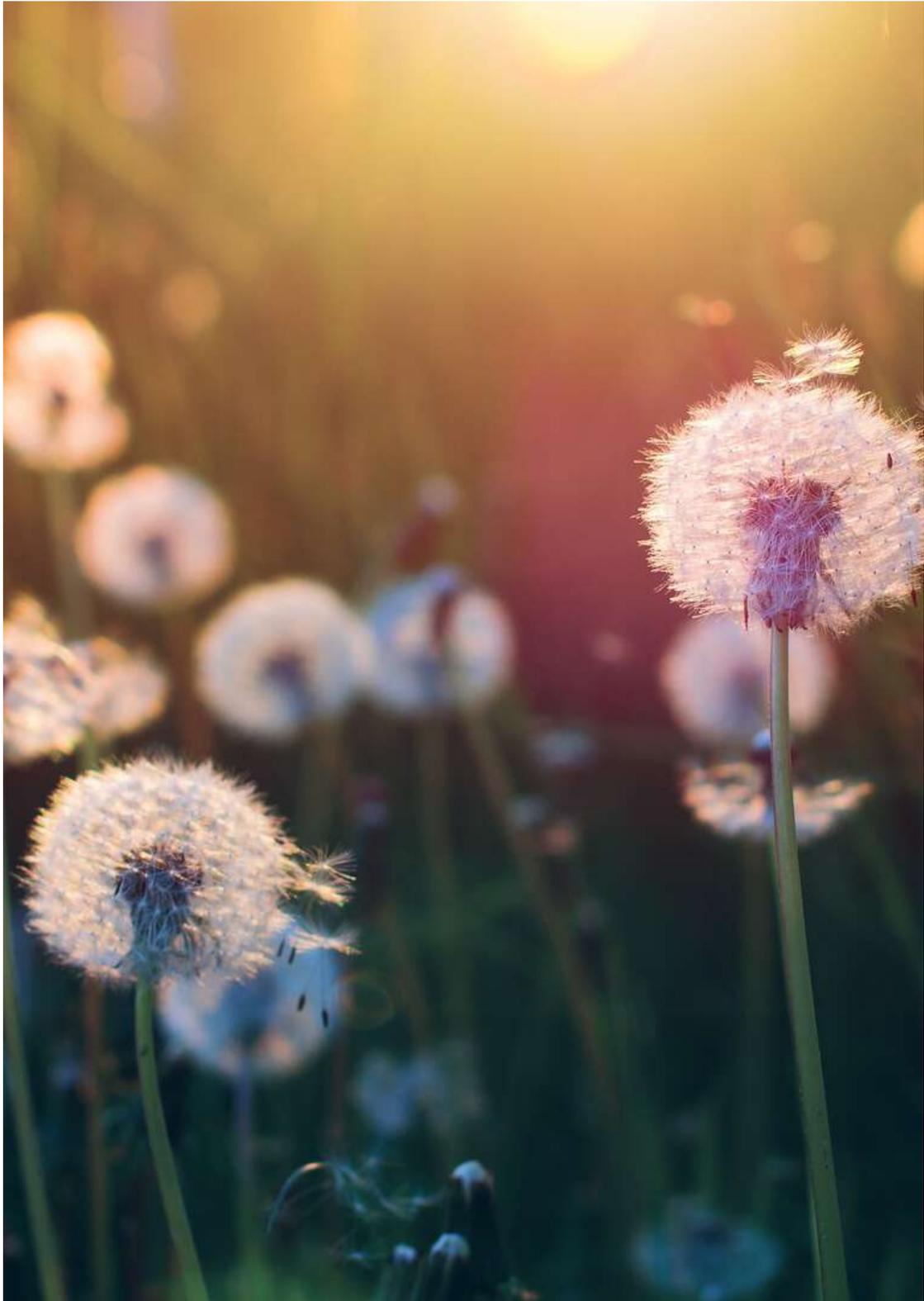
Par Elisabeth Charbonneau

### **20** LES INDISPENSABLES DU BEN

Par le comité du BEN

### **23** CHRONIQUE SPÉCIALE : ENTREVUE AVEC DEUX NUTRITIONNISTES

Par Elisabeth Charbonneau



---

## MOT DE LA RÉDACTRICE

Déjà le printemps! Ou plutôt enfin le printemps! Les longues journées vont être de notre côté!

Pour notre comité, le mois d'avril est synonyme de la fin de notre mandat. Avril est donc le dernier mois où le comité publie un bulletin. La prochaine édition sera de retour cet automne avec un nouveau comité.

Je tiens à remercier la précieuse collaboration de chaque membre de ce comité, soit Alexa, Alexandra, Amélie, Audrey-Maude, Caroline, Chloé et Ernestine, pour la publication des bulletins mensuels.

Je remercie également tous les élèves qui ont participé à l'élaboration d'articles et de recettes. Finalement, sans l'aide des enseignant(e)s, ce bulletin de nutrition ne pourrait exister. Merci!

Ce mois-ci, vous retrouverez un article portant sur la controverse des suppléments oméga-3 en plus d'une recette de saumon. Vous pourrez également en apprendre un peu plus sur l'orthorexie.

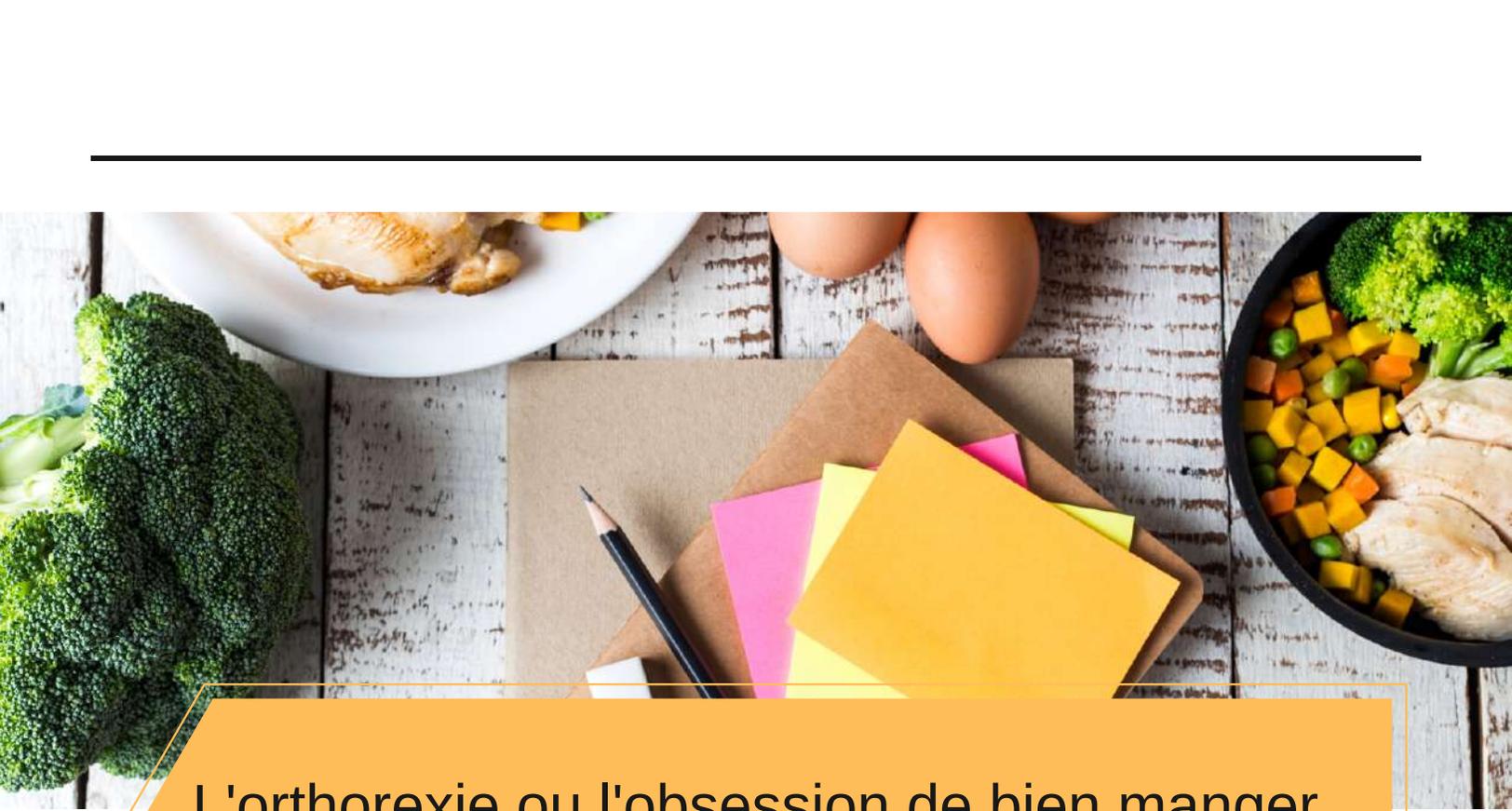
Nous vous suggérons une recette qui s'agence très bien au printemps : des barres de yogourt glacé aux framboises.

Pour la chronique du mois, nous avons posé quelques questions à des nutritionnistes québécoises. Vous aurez donc la chance de les découvrir un peu plus! Finalement, n'oubliez pas de jeter un coup d'œil au défi écologique d'avril ainsi que les trucs et astuces du comité du BEN.

Bonne lecture et bonne fin de session!

*Elisabeth Charbonneau*

Elisabeth Charbonneau  
VP aux publications



# L'orthorexie ou l'obsession de bien manger

PAR CHLOÉ CAREDDA  
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

**Avez-vous déjà entendu** parler de l'orthorexie ? Cela vient du grec « **ortho** » qui signifie « correct » et « **orexie** » qui veut dire « appétit ». Ce terme fut mis en avant par le médecin Steve Bratman en 1997.

Contrairement à une personne souffrant d'anorexie ou de boulimie, la personne souffrant d'orthorexie se focalisera non pas sur la quantité d'aliments ingérés, mais sur la **qualité** de ces derniers. Actuellement, l'orthorexie n'est pas officiellement reconnue comme un trouble du comportement alimentaire contrairement à l'anorexie et la boulimie. Il est important de noter ici qu'une personne se souciant de la qualité de son alimentation ne souffre pas nécessairement d'orthorexie ! Ce trouble est beaucoup plus complexe et peut nuire à la qualité de vie des personnes qui en sont atteintes. En effet, on tombe dans une véritable **obsession** de manger sain.

La personne qui en souffre va distinguer les aliments qu'elle considère comme « sains » et ceux qu'elle considère comme « malsains ». **Chaque aliment est scruté en détail** afin de faire le meilleur choix possible et rien n'est laissé au hasard. Effectivement, la personne prendra de son temps pour rechercher toutes informations relatives à l'alimentation, à la préparation minutieuse de ses repas, etc. Généralement, les plats industriels, les aliments raffinés, ou bien ceux contenant des pesticides, gras, ... seront écartés, car considérés comme « toxiques ».

---

En effet, la personne atteinte de ce trouble cherche avant tout un régime alimentaire qu'elle percevra comme « parfait », sain ou **pur**. Le fait de manger des aliments qui ne le sont pas (de son point de vue) peut générer de l'angoisse, de la peur, car ils ne rentrent pas dans le régime alimentaire strict qu'elle s'est fixé. Ce trouble alimentaire est problématique, car il entraîne souvent un isolement social, du fait de ce besoin permanent de contrôler tout ce qui est ingéré, la provenance des aliments, la façon dont ils ont été préparés, etc. Les sorties au restaurant ou, chez des amis/proches deviennent compliquées et rares. D'un point de vue santé, ce comportement, lorsqu'il est poussé à l'extrême (ex. exclusion d'un groupe alimentaire), peut entraîner des complications similaires à celles rencontrées dans les cas d'anorexie sévère : ostéopénie, anémie, bradycardie, etc.

L'abondance d'informations véhiculées sur la nutrition pourrait contribuer aux comportements orthorexiques observés chez certaines personnes. Rappelez-vous que ce qui est dit à travers les médias sociaux n'est pas toujours vérifié et peut être complètement erroné ! Essayer d'avoir une alimentation équilibrée est certes important pour favoriser la santé, mais gardez à l'esprit que tout est une question de quantité et de **modération**. L'alimentation parfaite n'existe pas et le domaine de la nutrition n'est pas tout blanc ou tout noir. Comme l'énonce le Guide alimentaire canadien : « Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez. Cela concerne tant la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez, que la raison pour laquelle vous mangez ». Ne soyez donc pas trop sévère avec vous-même ! Et pour la petite anecdote : il arrive aussi aux étudiant(e)s en nutrition et aux nutritionnistes de manger des aliments de faible valeur nutritive et il n'y a aucun problème avec ça !



---

Comme pour les autres troubles en lien avec le comportement alimentaire, le traitement de l'orthorexie passe inévitablement par une prise de conscience et un travail sur soi. N'hésitez pas à consulter des professionnels de la santé (médecins, nutritionnistes, psychologues, ...) si vous pensez souffrir de ce trouble ou connaissez quelqu'un qui peut être dans ce cas. Aneb (Anorexie et boulimie Québec) ou Maison l'Éclaircie sont des références en ce qui a trait aux troubles du comportement alimentaire. N'hésitez pas à les contacter.



## Références :

Brut. *L'orthorexie, l'obsession de manger sain*. (En ligne). <https://www.brut.media/fr/news/l-orthorexie-l-obsession-de-manger-sain-b72d7901-40f7-4374-ae14-36b9587c5fc6> (page consultée le 10 janvier 2020).

Gouvernement du Canada. *Guide alimentaire canadien : Habitudes alimentaires saines*. (En ligne). <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/habitudes-alimentaires-saines/> (page consultée le 11 janvier 2020).

Hankard, R et Corbeau, J. *L'orthorexie, ou quand l'obsession du "manger sain" vire à la maladie*. (En ligne). [https://www.huffingtonpost.fr/entry/lorthorexie-ou-quand-lobsession-du-manger-sain-vire-a-la-maladie\\_fr\\_5d1f6c25e4b01b8347359108](https://www.huffingtonpost.fr/entry/lorthorexie-ou-quand-lobsession-du-manger-sain-vire-a-la-maladie_fr_5d1f6c25e4b01b8347359108) (page consultée le 10 janvier 2020).

La santé dans l'assiette. *L'orthorexie ou l'obsession de manger sain*. (En ligne). <http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/orthorexie-manger-sainement.html> (page consultée le 10 janvier 2020).

Passeport Santé. *Orthorexie*. (En ligne). [https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=orthorexie\\_pm](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=orthorexie_pm) (page consultée le 8 janvier 2020).

S Koven, N et W Abry, A. *The clinical basis of orthorexia nervosa: emerging perspectives*. (En ligne). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4340368/> (page consultée le 11 janvier 2020).

Xavier, J. *Orthorexie : quand manger sain devient malsain...* (En ligne). <https://www.doctissimo.fr/html/nutrition/dossiers/anorexie/15305-orthorexie.htm> (page consultée le 8 janvier 2020).



---

# BARRES DE YOGOURT GLACÉ AUX FRAMBOISES

---

PAR ALEXANDRA PYE  
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

**Préparation** : 10 minutes

**Temps de congélation** : 1 heure

**Rendement** : 12 barres

## INGRÉDIENTS :

- 1 contenant de 700ml de yogourt grec à la vanille 0% MG
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 375 ml (1 ½ tasse) de framboises\*
- 250 ml (1 tasse) de granola « au choix »

\*Des framboises congelées ou tout autre type de petits fruits donneront un bon résultat aussi.

## PRÉPARATION :

1. Mélanger le yogourt et le miel au mélangeur pendant 30 secondes à puissance moyenne. Un pied mélangeur peut aussi être utilisé.
2. Tapisser une plaque de cuisson avec rebords de 33 cm x 25 cm (13 po x 10 po) d'une pellicule plastique ou d'un papier parchemin réutilisable. Étaler la préparation au yogourt sur la plaque en une couche uniforme.
3. Parsemer la préparation au yogourt de framboises et de granola. Presser légèrement afin que les framboises et le granola pénètrent dans le yogourt. Placer au congélateur pendant 1 heure.
4. Démouler et couper en 12 barres.

### Note :

Ces barres se conservent au congélateur dans un contenant hermétique.

Image et recette tirées et adaptées de : <http://www.recettesjecuisine.com/fr/recettes/collations/barres-de-yogourt-glace-aux-framboises/?gallery=pp-5629&fbclid=IwAR2x1pEirdeos-QDkQlo2rPBhhto0c-XOFoJZvq0d2HkwyAcLMYPrqtHrdY>





## Les suppléments d'oméga-3 sont-ils réellement bénéfiques à votre santé cardiovasculaire ? Effets réels, présumés ou mensonges avérés ?

PAR EMILIE BERNIER  
ÉTUDIANTE DE 3E ANNÉE EN NUTRITION

Les suppléments de toutes sortes, incluant les gélules d'oméga-3, ont connu un **gain de popularité dans les dernières années**. Certains médecins recommandent ces produits en vente libre pour venir en aide aux patients atteints de maladies cardiaques, d'hypertension, de dépression, de démence, de polyarthrite rhumatoïde et même de certains types de cancer en raison de leurs effets présumés. Pourtant, du côté de la communauté scientifique, les suppléments d'oméga-3 sèment encore la **controverse** au sein des équipes de recherche. Les experts ne s'accordent pas sur les effets réels de ces compléments alimentaires.

Bien que les oméga-3, sous forme de suppléments, puissent être bénéfiques pour améliorer le bilan lipidique d'une population atteinte de maladies cardiovasculaires, sont-ils vraiment contributives à leur rétablissement ou bien n'est-ce que mensonge présumé ? Voyons voir ce qu'en dit la littérature.

Tout d'abord, **qu'est-ce qu'un oméga-3** ? Il s'agit d'un type de bon gras dit « essentiel », ce qui signifie que le corps humain ne peut pas le fabriquer par lui-même. On doit donc s'en approvisionner via l'alimentation, et ce, de manière régulière. Il existe aussi plusieurs types de suppléments sur le marché qui en contiennent, comme la populaire capsule d'huile de foie de morue. Il s'agit d'un acide gras polyinsaturé contenu dans certains aliments comme les poissons gras, certaines noix, graines et huiles végétales.



---

Il existe différents types d'oméga-3 : l'acide alpha-linolénique (AAL), l'acide eicosapentanoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). Dans les faits, seul l'AAL est considéré comme étant essentiel. Celui-ci doit donc provenir obligatoirement de l'alimentation ou des suppléments puisque le corps ne peut le produire lui-même comparativement à l'EPA et au DHA qui peuvent être synthétisés par le corps à partir de l'AAL. Pour le moment, Santé Canada recommande des apports en oméga-3 représentant entre 0,6 et 1,2 % de l'apport calorique total pour une journée, ce qui peut représenter 1,1 à 1,6 g quotidiennement pour les adultes.

Les acides gras oméga-3 sont bien reconnus pour leurs **effets cardioprotecteurs** en raison de leurs propriétés antiarythmiques, antithrombotiques et antihypertenseurs. Ils sont connus également pour réduire la croissance de la plaque athéromateuse et le niveau de triglycérides sanguins, qui sont des facteurs de risque non-négligeables des maladies du cœur. Plusieurs études cliniques ont démontré l'évidence des effets protecteurs de consommer des aliments riches en oméga-3 contre les maladies cardiovasculaires, sans pour autant statuer sur l'usage de suppléments.

Les résultats d'une récente méta-analyse réalisée par une équipe de chercheurs du Michigan indiquent que ce serait plus particulièrement l'EPA et le DHA qui seraient associés à une réduction du risque cardiovasculaire. Des effets bénéfiques plus marqués furent observés chez les populations à plus haut risque cardiaque, parmi lesquelles les participants présentaient initialement des taux sanguins élevés de triglycérides ou de « mauvais cholestérol », chez qui le risque de développer une atteinte vasculaire était alors réduite de 18 %. Ceci laisse sous-entendre que les oméga-3 (incluant l'EPA et le DHA) seraient associés à un risque cardiovasculaire moindre. Dans le même ordre d'idée, une équipe de Boston a démontré les effets réducteurs des oméga-3 sur les triglycérides sanguins. Notons toutefois que toutes ces études ne portent jamais uniquement sur les suppléments et qu'elles incluent toujours des sources alimentaires d'oméga-3 à leurs interventions afin d'arriver à des résultats aussi impressionnants.



---

Quelques études portent sur **la supplémentation seule**, incluant une revue systématique de la littérature conduite par des chercheurs de Philadelphie, qui démontrent que l'apport en suppléments d'oméga-3 réduit de manière significative le risque de décès cardiovasculaire, de mort cardiaque subite et d'évènements cardiovasculaires non mortels. Cette publication recueille les résultats de 11 études et de plus de 39 000 participants victimes d'atteintes cardiovasculaires ou porteurs de défibrillateurs, à qui une dose quotidienne moyenne d'EPA et de DHA de  $1,8 \pm 1,2$  g a été administrée sous forme de gélules d'huile de poisson pendant plus d'un an. Ainsi, selon ce papier, une supplémentation en EPA et en DHA réduirait considérablement le risque de maladies du cœur dans le cas de populations à plus haut risque de coronaropathie, voire même déjà atteintes de troubles cardiaques. Ceci laisse présager que ces compléments pourraient donc être utilisés en prévention secondaire, suite au diagnostic d'atteintes cardiovasculaires, tel que le recommande l'American Heart Association.

En ce sens, pour mettre fin à la controverse quant à l'utilisation de suppléments et pour élucider leurs réels effets sur la santé du cœur, **davantage de données probantes seront essentielles**, puisqu'à ce jour très peu d'études nous permettent de s'avancer sur les bienfaits présumés de ces produits combinés de EPA et DHA. Plus récemment, l'étude REDUCE-IT s'est plutôt intéressée à séparer le EPA et le DHA dans leurs interventions et les auteurs réalisent que l'EPA seul pouvait avoir des effets plus intéressants quant à l'amélioration des facteurs de risque de maladies cardiovasculaire que lorsque les deux sont administrés conjointement.

En ce qui concerne la population générale, **de saines habitudes alimentaires incluant des sources alimentaires d'oméga-3 variées est à recommander**, et ce, bien avant de recommander l'usage de suppléments. La consommation d'aliments riches en oméga-3, de manière à rencontrer les recommandations, est à prioriser et serait amplement suffisante du point de vue de la santé cardiovasculaire.



---

Donc, oui, les oméga-3 sont bons pour la santé ! Mais **la meilleure manière, et la plus facile, de faire le plein de ces acides gras est définitivement via l'alimentation.** Comment s'assurer d'avoir une alimentation qui répond aux recommandations nutritionnelles ? C'est relativement facile, vous n'avez qu'à manger du poisson gras, par exemple du saumon, de la truite, du maquereau ou encore des sardines, deux ou trois fois par semaine. Optez pour des huiles et des graines où ils sont présents, comme les huiles de canola, de soya ou de lin, de même que les graines de chia, de chanvre et de lin dès que possible. Les noix de Grenoble et les edamames en contiennent aussi et peuvent facilement être ajoutés à une salade, un bol-repas ou encore simplement consommés en collation.



**Saviez-vous que les oméga-3 présents dans les poissons gras seraient mieux absorbés que ceux que contiennent les suppléments ?** À l'inverse des suppléments qui s'ajoutent aux repas, un mets à base de poisson remplace souvent un mets de viande qui est plus riche en gras saturés. Puisqu'une consommation élevée de gras saturés est reliée à une augmentation du risque de souffrir de maladies cardiovasculaires, il est avantageux de remplacer la viande par d'autres substituts plus faibles en gras saturés tels que le poisson, les œufs, les noix ou les légumineuses.

En conclusion, bien que selon certaines études, les **oméga-3 sous forme de suppléments** puissent avoir une certaine efficacité contre quelques maladies en facilitant la gestion des triglycérides sanguins, sachez qu'ils ne peuvent pas remplacer les bienfaits d'une saine alimentation et qu'ils peuvent s'avérer dispendieux. Si toutefois des capsules d'oméga-3 vous semblent nécessaires, rappelez-vous que la dose recommandée varie selon la raison pour laquelle le supplément est consommé. Consultez votre pharmacien ou votre médecin pour connaître la posologie la plus appropriée dans votre cas.



---

## Références :

Alexander, DD, et al. *A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials and Prospective Cohort Studies of Eicosapentaenoic and Docosahexaenoic Long-Chain Omega-3 Fatty Acids and Coronary Heart Disease Risk*, Mayo Clinic Proceedings, 2017; 92(1), pp 15-29.

Balk , EM, et al. *Effects of omega-3 fatty acids on serum markers of cardiovascular disease risk: A systematic review*, Atherosclerosis, 2006; 189(1), pp 19-30.

Bhatt DL, Steg PG, Miller M, et al. *Cardiovascular risk reduction with icosapent ethyl for hypertriglyceridemia*. N Engl J Med, 2019; 380(1), pp 11–22.

*Le point sur les acides gras oméga-3*. Extenso, Université de Montréal, 2019. [www.extenso.org/article/le-point-sur-les-acides-gras-omega-3/](http://www.extenso.org/article/le-point-sur-les-acides-gras-omega-3/).

*Les bienfaits des acides gras Oméga-3*. Brunet. [www.brunet.ca/sante/conseils-sante/les-bienfaits-des-acides-gras-omega-3/](http://www.brunet.ca/sante/conseils-sante/les-bienfaits-des-acides-gras-omega-3/).

Marik, PE and Varon, J. *Omega-3 Dietary Supplements and the Risk of Cardiovascular Events: A Systematic Review*. Clin Cardiol, 2009; 32, pp 365-372

*Omega 3*. Passeport Santé, juin 2019. [https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides\\_gras\\_essentiels\\_ps](https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps)

## Sources des images :

<https://blog.chefv.com/omega-3s-in-veggies/>

<https://food.ndtv.com/food-drinks/8-incredible-sources-of-omega-3-foods-more-than-just-fish-1628557>





---

# SAUMON EN CROÛTE DE CHIA ET NOUILLES SOBA

---

PAR AUDREY-MAUDE BROCHU  
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

**Préparation** : 30 minutes

**Temps de congélation** : 10 minutes

**Rendement** : 4 portions

## **INGRÉDIENTS :**

### **Saumon**

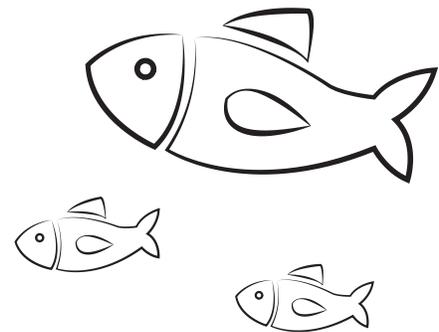
- 4 pavés de saumon frais sans la peau de 150 g chacun
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de chia noires entières
- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de sésame blanc
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de tournesol
- 1lbs de bok choy, lavés et parés
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre pelé et haché
- 2 gousses d'ail, pelées et finement hachées

### **Sauce asiatique**

- 60 ml (4 c. à soupe) de sauce soya
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 20 ml (4 c. à thé) de vinaigre de riz
- Sel, poivre au goût

### **Nouilles Soba au sésame**

- 20 ml (4 c. à thé) d'huile de canola
- 8 oz de nouilles soba
- 15 ml (1 c. à table) de vinaigre de riz
- 15 ml (1 c. à table) de graines de sésame
- 10 ml (2 c. à thé) de sauce soya
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame grillée
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 3 oignons verts hachés
- 250 ml (1 tasse) de carotte coupée en fine julienne



---

## **PRÉPARATION :**

1. Combiner les graines de chia et les graines de sésame dans une assiette à rebord. Bien mélanger.
2. À l'aide d'un pinceau, badigeonner légèrement chaque côté des filets d'huile de tournesol. Presser chaque filet de saumon sur le mélange de graines de chia et sésame en s'assurant de recouvrir également et suffisamment 1 côté. Mettre de côté.
3. Retirer les bases des bouquets de bok choy, puis couper les feuilles en deux sur le sens de la longueur. Mettre de côté.
4. Mélanger tous les ingrédients de la sauce asiatique dans un petit bol jusqu'à ce que le tout soit homogène.
5. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter, rincer et égoutter de nouveau. Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger le vinaigre, les graines de sésame, la sauce soya, l'huile de sésame, la moutarde et le reste de l'huile de canola. Ajouter les nouilles, les oignons verts et la carotte. Mélanger délicatement pour bien enrober les ingrédients.
6. Préchauffer une large poêle antiadhésive à feu élevé et ajouter 1 c. à soupe d'huile de canola. Cuire les filets de saumon, le côté avec les graines de chia vers le bas, pour 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner les filets et cuire 2 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que soit cuit à votre goût. Mettre de côté et garder au chaud.
7. Pendant la cuisson du saumon, préchauffer un large wok ou une grande poêle à feu élevé et ajouter le reste de l'huile de sésame. Ajouter l'ail et le gingembre et faire sauter pendant 30 secondes. Ajouter les bok choy et faire sauter pendant 2-3 minutes, ou jusqu'à ce que les feuilles aient ramolli, mais que la base demeure légèrement croquante. Ajouter la moitié de la sauce asiatique et remuer.
8. Pour servir, diviser les nouilles soba et le bok choy entre les 4 assiettes puis ajouter sur le dessus un filet de saumon, croûte de chia vers le haut. Garnir d'un filet de sauce asiatique.

Recettes tirées et adaptées de : <https://www.coupdepouce.com/cuisine/entrees-et-accompagnements/recette/nouilles-soba-au-sesame> et <https://houseandhome.com/recipe/chia-crusted-salmon-recipe/>



## Défi écolo d'avril : Ménage du printemps, ménage du garde-manger

- Commencez à tout sortir du garde-manger et posez-vous les questions suivantes. Est-ce que j'ai utilisé ce produit dans la dernière année ? C'est le temps de prendre conscience de ce que vous utilisez réellement. Est-ce que le produit est périmé ? Est-ce que le produit est encore de bonne qualité ?
- On détermine des sections pour faciliter le repérage de certains aliments et ingrédients.
- Dans chacune des catégories, on classe les aliments selon l'usage qu'on en fait... on place à notre portée les produits qu'on utilise plus souvent et les moins utilisés dans le fond, mais en même temps, on met les produits dont la date de péremption est proche à l'avant pour s'en servir rapidement.
- On se procure des contenants hermétiques et des bocaux de différentes capacités pour faciliter la conservation et mieux s'y retrouver.

Iga. *Le grand ménage de votre garde manger!* (En ligne). <https://blogue.iga.net/grand-menage-de-garde-manger/> (page consultée le 17 mars 2020).

**PAR ELISABETH CHARBONNEAU**  
**ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION**





## **LES INDISPENSABLES DU BEN : NOTRE BLOGUE CULINAIRE PRÉFÉRÉ**

---

Les filles du comité du BEN vous donnent le nom de leur blogue  
culinaire préféré pour vous inspirer à cuisiner!



---

### **L'indispensable d'Alexandra :**

Le blogue de nutrition Les pieds dans les plats est un nouveau coup de coeur pour moi. Il y a une panoplie d'articles sur son blogue tout aussi intéressants les uns que les autres. On peut aussi y retrouver des recettes. La recette de quiche sans croûte tofu-courgette est la nouvelle recette que j'aimerais essayer bientôt.

<https://lespiedsdanslesplats.ca/>

### **L'indispensable d'Alexa :**

Un blogue que j'adore consulter est celui qui se nomme « Science et fourchette », rédigé par une nutritionniste et docteure en pharmacie. On y retrouve de nombreuses recettes variées et savoureuses. Allez consulter l'onglet «Les dossiers et tops», vous allez adorer tous les trucs qu'elle propose pour enrichir vos connaissances sur l'alimentation.

<https://sciencefourchette.com/>

### **L'indispensable de Chloé :**

Un de mes blogues coup de coeur n'est autre que celui de Marie-Ève Caplette ! Des recettes alléchantes, des articles tout aussi intéressants les uns que les autres, ... bref une petite mine d'or. Ce que j'aime énormément dans son blog c'est qu'il n'est pas question de régimes MAIS de plaisirs et d'équilibre ! Donc, si vous ne la connaissez pas encore, je vous conseille d'aller jeter un coup d'oeil à son blogue et de me dire ce que vous pensez de sa croustade aux pommes dans une tasse ! Miam ...

<http://www.marieevecaplette.com/>

### **L'indispensable d'Elisabeth :**

Mon blogue culinaire préféré du moment est sans aucun doute le merveilleux blogue de Laurie Douceur. J'adore le design de son site qui est chaleureux. Laurie est une jeune nutritionniste qui élabore des recettes qui sont à la fois nutritives et gourmandes. C'est sans aucun doute un blogue à découvrir!

<https://lauriedouceur.com/>

---

### **L'indispensable d'Amélie :**

Vous pouvez suivre Coraline sur son blog L'herboriste cuisine végétale. J'adore ses photos culinaires qui donnent le goût d'essayer toutes ses recettes tellement elles sont belles! J'aime le fait qu'elle a des vidéos pour faire la démonstration de ses recettes. Les prochaines que j'essaie sont fort probablement la fondue végane accompagnée de la galette des rois.

[http://l-herboriste.com/  
fbclid=IwAR2p1B29MdVdIBU7NS-  
3bl\\_g5V5kYiYlazc8T9OgdNeKckvpQ-  
s0qZzM2Tk](http://l-herboriste.com/fbclid=IwAR2p1B29MdVdIBU7NS-3bl_g5V5kYiYlazc8T9OgdNeKckvpQ-s0qZzM2Tk)

### **L'indispensable d'Ernestine :**

Mon choix porte sur le blogue de la nutritionniste Isabelle Huot. Ce que j'aime chez elle, c'est sa passion pour la nutrition et son amour des gens. C'est d'ailleurs, ce que l'on retrouve dans son blogue avec des recettes savoureuses et faciles à réaliser. Je préfère les blogues de nutritionnistes, car les recettes qu'on y trouve sont équilibrées et saines. Peu importe votre blogue coup de coeur, prenez le temps de cuisiner et de savourer vos repas en ce temps difficile de pandémie.

[https://www.isabellehuot.com/pages/recettes  
etconseils](https://www.isabellehuot.com/pages/recettes-etconseils)

### **L'indispensable d'Audrey-Maude :**

Un de mes blogues préférés est Minimalist Baker par la talentueuse Dana Shultz. Les recettes sont simples et colorées, avec des inspirations internationales qui me permettent de toujours découvrir et varier les recettes. Les photos sont toujours inspirantes! D'ailleurs, elle a une belle gamme de recettes véganes, sans produits laitiers, sans gluten, sans oeufs, végétariennes, etc. donc parfaites pour toutes les restrictions alimentaires ou allergies!

<https://minimalistbaker.com/>

### **L'indispensable de Caroline :**

Difficile de choisir parmi la grande diversité des blogues de qualité... J'avoue avoir un faible pour les photos de Pretty Small Vegan, une montréalaise qui a fait de la photo culinaire son métier. Quant aux recettes, mes préférées sont définitivement celles de Une maman végane, car elles sont toujours créatives et si simples à réaliser.

[https://prettysmallvegan.com/  
https://www.unemamanvegane.com/](https://prettysmallvegan.com/)



# Chronique spéciale : Entrevue avec deux nutritionnistes

PAR ELISABETH CHARBONNEAU  
ÉTUDIANTE DE 2E ANNÉE EN NUTRITION

---

## **Vanessa Daigle, nutritionniste (Dt.P.)**

Vanessa est une nutritionniste qui déborde d'énergie! Elle travaille en clinique privée pour Isabelle Huot (Kilo Solution) et Énergie Cardio. Elle est aussi chroniqueuse radio, et en plus, elle rédige des articles et recettes pour son propre blogue. Nous avons posé quelques questions à Vanessa afin de mieux la connaître.



- **Quel est votre meilleur conseil pour bonifier/optimiser son alimentation en voyage?**

Être à l'écoute de son corps. Normalement, j'ai très faim le matin et j'adore déjeuner! En voyage, je soupe tard et je mange davantage au souper. Quand je me lève le matin, je n'ai pas d'appétit... je mange donc plus tard. Le corps est une belle machine et il cherche naturellement l'équilibre!

Si l'on ingère plus de calories une journée, on mangera probablement moins le lendemain (si l'on est à l'écoute de son corps!). Assurément, la gourmandise et la découverte culinaire font partie du voyage, il serait dommage de se priver!

- **À quoi ressemble une journée dans la vie de Vanessa?**

Je suis passionnée par mon travail, alors j'y accorde beaucoup de temps. Du lundi au mercredi, je me lève tôt (vers 6h30) et je commence à travailler tout de suite. Ma pause de la journée sera pour un entraînement ou un cours de spinning que je donne les lundis et mercredis. Je termine le boulot vers 20h et là...je suis brûlée. Jeudi je fais une journée normale et souvent, le vendredi je termine vers midi. La fin de semaine, j'aime cuisiner et développer des blogues et recettes. Ensuite, je fais des activités avec des amis. Malgré mes passions (sport et alimentation) qui prennent pas mal de place dans ma vie, je tente de ne pas négliger l'aspect social et surtout, l'homme qui partage ma vie depuis maintenant dix ans.

- **Qu'est-ce qui vous passionne le plus dans votre travail?**

Apprendre. En nutrition, on apprend tous les jours, c'est fascinant.

---

- **Qu'est-ce qui a fait que vous vous êtes dirigée vers la nutrition sportive?**

En réalité, je ne me considère pas comme une nutritionniste sportive. Je suis une nutritionniste, passionnée par le sport et donc, par la nutrition sportive. Par conséquent, je lis tout ce que je trouve sur le sujet et je participe à toutes les formations que je trouve! J'adore apprendre. Par contre, au quotidien, je travaille pour Énergie Cardio (en partie). La réalité est que 80% de ma clientèle me consulte pour la perte de poids. De par mon implication dans le sport, on me réfère également des sportifs coureurs ou triathlètes récréatifs, par exemple. J'adore cette clientèle, mais je m'en tiens aux sportifs récréatifs. De par mes recherches, formations et expériences, j'avoue avoir trouvé réponse à plusieurs des questions que je me posais lorsque j'étais étudiante.



**Simone Lemieux, nutritionniste (Dt.P., Ph.D.)**

Simone est nutritionniste et professeure à l'École de nutrition de l'Université Laval. Elle s'intéresse notamment aux aspects pratiques de la saine alimentation et du contrôle du poids. Nous avons posé quelques questions à Simone afin de mieux la connaître.

- **Quel est votre meilleur conseil pour bonifier/optimiser son alimentation en voyage?**

Trouver l'équilibre entre être assez ouvert d'esprit pour essayer de nouveaux mets sans toutefois se mettre dans le péril en mangeant des aliments que notre système digestif n'aimera pas! Aussi, je traîne souvent un pot de beurre d'arachides dans le fond de ma valise !



- 
- **On voit souvent la nutrition comme la science des restrictions. Comment décrivez-vous le plaisir de manger en une phrase ?**

Le plaisir de manger, c'est apprécier non seulement les caractéristiques des aliments qu'on mange, mais également tout le contexte de consommation.

- **Quel aliment se retrouve absolument dans votre cuisine et dont vous ne pouvez pas vous passer?**

Les fruits!

- **Quel est votre parcours en nutrition? Est-ce que c'était votre rêve de devenir nutritionniste?**

J'ai commencé ma formation à l'université en génie mécanique parce que j'aimais vraiment beaucoup les mathématiques et la physique et que j'avais de la facilité dans ces domaines. C'est après avoir réalisé que la santé était une de mes valeurs les plus importantes que j'ai laissé le génie pour me diriger en nutrition. Avec les années, j'ai également réalisé que la nutrition me permettait de toucher à la sphère psychosociale, ce qui m'interpelle beaucoup. Je pense qu'au fond de moi, le rêve était surtout de devenir professeure et il se trouve que c'est grâce à la nutrition que je peux remplir mon rôle de professeure-chercheure à l'Université Laval.





**Vive le printemps!**

**AVRIL 2020**

**Responsable:** Elisabeth Charbonneau

**Révision:** Stéphanie Harrison Dt.P. M.Sc., Simone Lemieux Dt.P. Ph.D., Catherine Trudel  
Guy Dt.P. M.Sc.

Impression: AGÉTAAC



Bureau : 2208, Maurice-Pollack  
Courriel : [ben@asso.ulaval.ca](mailto:ben@asso.ulaval.ca)  
Site Web : [www.ben.asso.ulaval.ca](http://www.ben.asso.ulaval.ca)



Suivez-nous sur Facebook et Instagram!