



NUTRITION

Découvertes et bonnes idées pour bien se nourrir et soigner sa santé.

par **julie desgroseilliers**, nutritionniste, auteure et conférencière



MANGER NOTRE STRESS?

Le stress peut affecter la gestion de notre appétit, car il est une réaction chimique du corps face à une menace. Selon la neuroscientifique Sonia Lupien, notre cerveau ne sait pas faire la différence entre le stress de survie (ex.: courir pour fuir un prédateur) et le stress moderne (ex.: arriver en retard au bureau). Chaque «petit» stress peut ainsi être perçu comme une menace par notre cerveau. Or, dans ce contexte, le corps libère une foule d'hormones visant à nous fournir un maximum d'énergie pour survivre. L'une de ces hormones est le cortisol, qui a pour effet de stimuler l'appétit. Quand la tension monte, vaut mieux donc chanter, bouger ou rire, afin de stopper l'action du cortisol.

Traquer le sucre caché

Saviez-vous que dans le tableau de la valeur nutritive, chaque portion de 4 g de «sucres» correspond à 1 cuillère à thé (5 ml) de sucre? Par exemple, si notre barre tendre préférée contient 16 g de sucres, c'est l'équivalent de 4 cuillères à thé (20 ml) de sucre. De même, il faut savoir que le terme «sucres» comprend le total des sucres naturellement présents dans l'aliment (ex.: le lactose des produits laitiers) et ceux ajoutés (miel, glucose-fructose, etc.). Pour savoir s'il y a du sucre caché dans un aliment, on a intérêt à bien lire la liste des ingrédients pour en connaître la provenance. Cela dit, que le sucre soit naturel ou ajouté, on gagne tous à réduire notre consommation globale de sucre.



Congeler sans se tromper

Voici deux astuces pour préserver la qualité des victuailles au congélo.

1 Retirer l'oxygène au maximum en congelant les aliments dans des sacs de plastique prévus à cet effet. Si on les compare aux contenants solides, on peut en retirer davantage d'air (en les pressant et en utilisant une paille). De cette façon, on limite l'oxydation et les brûlures de congélation qui pourraient altérer le goût et la texture de la nourriture.

2 Congeler le plus vite possible. Plus l'aliment refroidit rapidement, moins il se formera de gros cristaux de glace. Il suffit donc de répartir la nourriture qui vient tout juste d'être cuite dans les plus petits emballages possible et de les placer aussitôt au congélo. On ne laisse donc pas tempérer la bouffe sur le comptoir avant de la congeler!