

santé



NUTRITION

5 MYTHES ET RÉALITÉS

À l'approche de la période des Fêtes, qui fait rimer réjouissances avec bombance, on démêle le vrai du faux en matière d'alimentation.

par *julie desgroseilliers*, nutritionniste,
auteure et conférencière

Les charcuteries «sans nitrites ajoutés» sont un bon choix.

PAS VRAIMENT. Les nitrites ajoutés aux charcuteries servent à leur donner de la saveur et une couleur rosée, ainsi qu'à prolonger leur durée de conservation. Ils empêchent également la prolifération d'une bactérie très dangereuse, responsable du botulisme. En se liant aux protéines présentes dans les charcuteries, les nitrites se transforment en nitrosamines, une molécule potentiellement cancérigène chez l'humain. Or, au lieu d'ajouter des nitrites industriels à leurs charcuteries, certains fabricants utilisent des extraits de légumes, comme l'extrait de céleri de culture, qui contiennent naturellement des nitrites. Par conséquent, le mot «nitrites» ne figure alors pas dans la liste des ingrédients, mais le produit en contient tout de même (mais moins que dans les charcuteries habituelles).

Pour des charcuteries exemptes de nitrites, il faut plutôt rechercher les appellations «100 % sans nitrites» ou «sans nitrites». Toutefois, même si ces mentions sont attirantes, rappelez-vous que les charcuteries, qu'elles contiennent ou non des nitrites, ne sont pas un choix très santé. Mangez-en avec modération.



Une bouteille de bière (341 ml) à 5 % d'alcool contient 147 calories, comparativement à 124 calories pour un verre de 150 ml de vin à 12 % d'alcool.

Le vin est moins calorique que la bière.

FAUX. La populaire expression «bedaine de bière» laisse sous-entendre que cette boisson peut faire engraisser. Or, aucun aliment n'a, à lui seul, le pouvoir de nous faire prendre des kilos. Sachez toutefois que derrière chaque gramme d'alcool se cachent sept calories. En comparaison, un gramme de sucre ou de protéines contient quatre calories. Ainsi, plus une boisson est alcoolisée, plus elle contient de calories. Par exemple, à quantité égale, un verre de bière de 250 ml est moins calorique (103 calories) qu'un verre de vin (208 calories), puisque son pourcentage d'alcool est plus faible. Cependant, si on tient compte des formats généralement servis, c'est plutôt l'inverse qui se produit.

Avec l'arrivée de la nouvelle année, notre corps aura besoin d'un régime détox.

FAUX. L'argument derrière les produits et régimes détox? Le corps serait comparable à un moteur de voiture qui accumule des «déchets» avec le temps. En réalité, les seuls déchets métaboliques (urée, azote, phosphate...) présents dans notre corps sont expulsés quotidiennement par l'urine et les selles. En effet, le corps humain possède tout le matériel nécessaire pour «s'autofiltrer», et donc, pour se nettoyer.

La preuve: on va à la toilette tous les jours! Au lieu de produits détox, optons plutôt pour une alimentation savoureuse et équilibrée, la pratique régulière d'activités physiques et de bonnes nuits de sommeil. Ce trio gagnant contribue à accroître l'énergie quotidienne, à améliorer la digestion et à faciliter la gestion du poids. Pour la nouvelle année, au lieu de gaspiller notre argent dans une détox, investissons dans un bon livre de cuisine, des vêtements de sport, voire un nouvel oreiller!



**On estime que
le métabolisme
ralentit de**

2 à 3%

**par décennie
entre l'âge de
20 et 70 ans.**

**Avec l'âge, il faut réduire
notre apport calorique.**

VRAI ET FAUX. En vieillissant, nos besoins énergétiques diminuent, à cause du ralentissement de notre métabolisme de base, c'est-à-dire notre capacité à brûler les calories au repos. On estime que le métabolisme ralentit de 2 % à 3 % par décennie entre l'âge de 20 ans et 70 ans. Cette diminution est notamment liée à la perte musculaire qui survient naturellement avec l'âge. Mais comme notre alimentation reste souvent la même, il est plus facile de prendre du poids en vieillissant. Nos recommandations? Être davantage à l'écoute de notre appétit, inclure régulièrement des activités de musculation à notre programme d'exercices hebdomadaire pour limiter le ralentissement du métabolisme de base et augmenter la dépense énergétique grâce à l'activité physique.

**Le soya contient des
organismes génétiquement
modifiés.**

VRAI ET FAUX. C'est un fait: une grande proportion du soya est génétiquement modifiée, ici comme ailleurs dans le monde. Au Canada, on trouve ce soya dans la liste d'ingrédients de plusieurs aliments transformés et dans la nourriture destinée au bétail. Cela dit, le Québec et l'Ontario sont des chefs de file mondiaux dans la production de soya non génétiquement modifié. Plusieurs produits, comme le tofu et le tempeh, sont fabriqués à partir de ce type de soya. Pour les trouver, recherchez la mention «sans OGM» dans la liste des ingrédients ou le logo «Projet sans OGM vérifié» sur l'emballage. Les produits certifiés biologiques sont également exempts d'OGM.

Contrairement à ce qu'on peut parfois entendre, le soya est bon pour la santé. Il contient des protéines complètes, au même titre que la viande, ainsi que plusieurs minéraux, notamment du fer, du potassium et du zinc. Il renferme aussi des molécules antioxydantes, les isoflavones, qui auraient différents bienfaits pour la santé du cœur. Par ailleurs, il faut savoir que le soya n'augmente pas le risque de développer un cancer du sein. Selon les résultats d'études réalisées chez les femmes en Amérique du Nord et en Asie, cette légumineuse aurait plutôt un effet protecteur contre ce cancer, surtout chez les femmes asiatiques qui mangent des aliments à base de soya depuis l'enfance. Une consommation régulière d'edamames, de tofu, de tempeh et de miso semble même réduire le risque de récurrence. Voilà plusieurs bonnes raisons pour ne pas se priver d'en manger! V

**La végane la
plus populaire
du Québec
lance son
premier livre
de recettes!**



**En librairie
maintenant!**

KO
ÉDITIONS



5 résolutions alimentaires À ADOPTER

En ce début d'année 2020, intégrons la fraîcheur, la convivialité et l'écoresponsabilité au menu. Mangeons santé pour le plaisir... et pour la planète!

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

1 ZIEUTER TOUT CE QUI ENTRE DANS NOTRE PANIER D'ÉPICERIE

Ne jugez jamais la qualité d'un produit en fonction de son look, même si les mentions «bio», «végé» ou «sans sucre ajouté» figurent sur le contenant. Ces formules servent souvent à détourner notre attention de la valeur réelle du produit. Prenez le temps d'examiner ce que contiennent véritablement ces aliments avant de les ajouter à votre panier. Meilleur point de départ: ciblez ceux qui affichent les plus courtes listes d'ingrédients. En d'autres mots, achetez moins d'aliments ultratransformés!

2 CUISINER PLUS DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Pour lutter contre le réchauffement climatique et la faim dans le monde, il est essentiel de réduire notre consommation de produits animaux. L'objectif n'est pas de renoncer complètement à la viande, mais plutôt de faire un effort collectif pour intégrer plus de sources de protéines végétales dans nos menus. Les noix, les graines, le tofu, les edamames, les lentilles, les pois chiches et le sarrasin sont tous d'excellents alliés pour quiconque se soucie de



sa santé, de son portefeuille et de la planète! Laissez-vous le temps de les apprivoiser pour constater à quel point ils sont polyvalents et faciles à apprêter.

3 BOIRE DAVANTAGE D'EAU

Tisanes «détox», jus verts, eaux vitaminées, kombuchas, infusions, smoothies: le marché des boissons ne cesse de gagner en popularité. Et pourtant, la meilleure façon de s'hydrater consiste à boire de l'eau, tout simplement! Sans calories, ni sucre, ni édulcorants ajoutés, l'eau

contribue à assurer le bon fonctionnement de notre corps. Buvez-en à chaque repas, trimballez une bouteille d'eau réutilisable lors de vos déplacements et gardez toujours un verre d'eau sur votre bureau et un pichet dans le frigo. Dégustez-la chaude ou froide, pétillante ou plate, nature ou aromatisée, mais faites-le tout au long de la journée. Cette année, redonnons à l'eau la place qu'elle mérite... et réduisons du coup les calories liquides ingérées et les maux de tête! Car oui, la déshydratation est un déclencheur de migraines.

4 S'ÉQUIPER D'EMBALLAGES RÉUTILISABLES

Avez-vous remarqué la quantité de sacs de plastique à usage unique qu'on utilise quand on achète nos fruits et légumes? Dès notre retour à la maison, ils prennent le chemin de la poubelle... avant de polluer la nature pendant des centaines d'années. Il existe pourtant une variété de sacs réutilisables pour trimballer nos fruits et légumes. En filet ou en tissu, ils sont souvent très mignons et constituent une belle façon de protéger notre planète. Et que dire des emballages faits de coton recyclé et de cire d'abeille, si pratiques pour conserver les restes de nourriture.

5 MANGER AVEC LE SOURIRE

Cette année, prenons le temps de savourer nos repas et de manger plus régulièrement en bonne compagnie. Considérons l'heure des repas comme une occasion de faire des pauses durant la journée, de se ressourcer physiquement et psychologiquement. Dans cette optique, on soigne aussi la présentation de nos assiettes, comme un joli cadeau qu'on se fait à soi-même. Parce que manger doit ravir autant nos yeux que notre palais... en plus de nous faire sourire! **V**