

Nutrition

Bites

Numéro 5 Janv-Fév-Mars 2025

Par Amina Saher, MPH
Étudiante en Nutrition et
Diététique

Dans ce numéro

- Mois de la nutrition 2025 : Nourrir pour s'épanouir
- Naviguer dans les informations nutritionnelles en ligne
- Recette : ??
- Le saviez-vous ? ... Les faits !
- Événements à venir



Cette délicieuse soupe est préparée avec du maïs, de la courge et des haricots. Dans certaines communautés autochtones, ces cultures sont appelées les « trois sœurs » parce qu'elles s'entraident lorsqu'elles sont plantées côte à côte.

Le contenu du bulletin d'information est adapté des ressources suivantes :

<https://www.dietitians.ca/News/2025/Nourish-to-Flourish-Nutrition-Month-2025>

<https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/>

<https://www.healthlinkbc.ca/living-well/food-and-nutrition/plan-shop-and-prepare/finding-reliable-healthy-eating-information-internet>

Bulletin d'information

Communautaire sur la nutrition

Mois de la Nutrition 2025 : Nourrir pour s'épanouir

En ce mois de mars, nous célébrons le Mois de la nutrition. Nous adoptons le thème de cette année « Nourrir pour s'épanouir », qui met en lumière le rôle de la nourriture non seulement pour nourrir notre corps, mais aussi pour nous aider à nous épanouir dans nos communautés. Qu'il s'agisse de partager un repas en famille, de trouver du réconfort dans les aliments culturels ou de cultiver nos propres produits, la nourriture soutient notre santé mentale et émotionnelle, nous relie à la terre et permet à nos communautés de prospérer.

En ce mois de la nutrition, explorez la nourriture de différentes manières en :

Participant à des activités liées à l'alimentation – Vous pouvez essayer une nouvelle recette pour découvrir différents aliments et méthodes de cuisson. Vous pouvez également impliquer votre famille, vos amis et vos voisins en faisant les courses ensemble, en organisant un club de cuisine ou un échange de recettes, en faisant du bénévolat ou en participant à des événements autour de l'alimentation et de la nutrition dans la communauté. Consultez le calendrier des événements du centre de santé communautaire de Rexdale pour en savoir plus sur ce qui se passe dans la communauté !

Savorez vos repas avec d'autres personnes – Partager des repas avec d'autres personnes peut vous aider à passer du temps de qualité avec vos proches et à vous sentir connecté à votre communauté. Vous pouvez choisir de partager vos plats avec d'autres en prenant régulièrement des repas en famille, en vous connectant avec vos collègues et vos amis d'école pendant la pause déjeuner et en participant à des célébrations et événements communautaires.

Célébrer vos plats culturels et traditionnels – Les plats traditionnels peuvent souvent être apaisants et apporter réconfort et bonheur. Le fait de savourer des plats traditionnels dans le cadre de votre vie quotidienne peut vous aider à partager votre culture avec ceux qui vous entourent et à transmettre des traditions alimentaires qui sont importantes pour vous. Vous pouvez choisir d'organiser un repas-partage dans votre communauté pour partager vos traditions alimentaires avec d'autres et en apprendre davantage sur les plats culturels de vos amis et voisins.

Dans l'esprit du thème de cette année, nous vous encourageons à réfléchir et à vous engager dans les nombreuses manières dont la nourriture nous rapproche, soutient la santé mentale et nourrit nos communautés.

Recette : Soupe des Trois Sœurs

Pour : 8 portions

Ingédients : 10 ml (2 c. à thé) d'huile végétale, 1 oignon coupé en dés, 4 carottes hachées, 4 branches de céleri hachées, 2 L (8 tasses) de bouillon de légumes, 1 courge musquée pelée et coupée en cubes, 375 ml (1 ½ tasse) de maïs surgelé, 2 boîtes (2 x 540 ml) de haricots rouges – égouttés et rincés, 10 ml (2 c. à thé) de thym séché, 5 ml (1 c. à thé de poivre moulu)

Directions :

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajouter l'oignon et faire revenir à feu moyen, en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit doré, environ 2 minutes.
2. Ajouter les carottes, l'ail et le céleri et faire revenir pendant 8 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter le bouillon de légumes et porter à ébullition.
4. Baisser le feu et ajouter la courge coupée en cubes. Laisser mijoter à couvert pendant 8 minutes en remuant de temps en temps.
5. Ajouter les haricots, le maïs, le thym et le poivre. Remuer et laisser mijoter encore quelques minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre à la fourchette.

Servir cette soupe chaude avec du Bannock ou du pain complet croustillant. Vous pouvez la conserver au réfrigérateur pendant 2 ou 3 jours ou la congeler pendant 2 semaines. <https://food-guide.canada.ca>

Naviguer dans les informations nutritionnelles en ligne

Avec le flot incessant de conseils nutritionnels qui inonde les réseaux sociaux, les articles de presse et les blogs, il devient de plus en plus difficile de distinguer les faits de la fiction. La désinformation peut se propager rapidement, influençant notre façon de manger et les décisions que nous prenons concernant notre santé. Voici comment identifier des sources crédibles et faire des choix éclairés en matière d'alimentation et de nutrition : Faites attention aux « signaux d'alarme » en étant sceptique à l'égard :

- **Des promesses de solutions rapides et de remèdes miracles :** l'adoption d'habitudes saines nécessite un engagement à long terme envers une alimentation saine et une activité physique ;
- **Des conseils basés sur des histoires personnelles et des témoignages** plutôt que sur les meilleures recherches disponibles ;
- **Des allégations s'appuyant sur une seule étude plutôt que sur de multiples sources de recherche** ; plus les recherches montrant les mêmes résultats sont nombreuses, plus les conclusions sont fiables ;
- **Des recommandations d'auteurs non qualifiés** ; consultez la section « À propos de nous » ou « Biographie » d'un site Web ou d'une page de médias sociaux pour en savoir plus sur l'auteur et ses qualifications en nutrition ;
- **Des recommandations faisant la promotion de produits et de compléments spéciaux** ; la nourriture est la meilleure source de nutriments pour notre corps ;
- **L'accent mis sur un seul aliment ou nutriment** ; manger une variété d'aliments entiers nutritifs est meilleur pour notre santé que de se concentrer sur un seul aliment ou nutriment ;
- **Des informations obsolètes** ; les sources d'informations fiables incluront la date de publication et seront régulièrement mises à jour pour refléter la nutrition actuelle. preuves

Recherchez plutôt des informations auprès de professionnels formés en alimentation et en nutrition : **les diététistes agréés (D.P.)** sont des professionnels réglementés qualifiés pour fournir des informations nutritionnelles fondées sur des données probantes en Ontario.

Surtout, ne vous fiez pas uniquement aux informations disponibles sur Internet ou sur les réseaux sociaux : **partagez-les avec votre diététiste ou votre professionnel de la santé** avant de les utiliser pour prendre des décisions concernant votre régime alimentaire ou votre santé.

LE SAVIEZ-VOUS...? LES FAITS!?

Les études de recherche portant sur un plus grand nombre de participants et sur une plus longue période sont plus fiables que les petites études menées sur une courte période.

Choisissez des sites Web et des pages de médias sociaux fiables, comme des établissements d'enseignement, des agences gouvernementales et des organisations professionnelles. Les sites Web d'organisations fiables se terminent souvent par .edu, .gov ou .org.

Voici quelques sites Web fiables pour obtenir des informations sur la nutrition :

Alimentation saine:

- Diététistes du Canada
 - Unlockfood.ca www.unlockfood.ca
 - Cookspiration www.cookspiration.com
- Gouvernement du Canada – Alimentation et nutrition
 - www.canada.ca/en/services/health/food-nutrition.html

Conditions particulières :

- Allergies Canada <https://foodallergycanada.ca/>
- Société canadienne de recherche intestinale www.badgut.org
- Association canadienne de la maladie cœliaque www.celiac.ca
- Diabète Canada www.diabetes.ca/
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC www.heartandstroke.ca
- Hypertension Canada <https://hypertension.ca>
- Ostéoporose Canada <https://osteoporosis.ca>

Programme et événements à venir

Chaque semaine en personne
Programme de nutrition prénatale
Mardi à 10 h
Au 222 Dixon
Mercredi à 10 h
Au 21 Panorama Crt

Téléconférence mensuelle du
groupe d'aînés hispanophones
Troisième jeudi du mois

Appelez et prenez rendez-vous dès aujourd'hui pour voir un Diététiste /nutritionniste !

Nous couvrons un large éventail de pathologies, notamment : alimentation saine, cholestérol, carence en fer, perte/prise de poids, maladie cœliaque, calculs rénaux, mangeurs difficiles, nutrition sportive, végétarisme, ostéoporose et bien plus encore...

Vous n'avez pas besoin d'une recommandation d'un médecin !

Centre de santé communautaire de Rexdale
 8 Taber Road, Toronto ON M9W 3A4

Tel: (416) 744-6312

Fax: (416) 744-1881, www.rexdalechc.com