

# Nutrition

# Bites

Numéro 2 – Avril-Mai-Juin 2025 Bulletin de nutrition communautaire

Par Sonia Hernandez, Dt.P.  
Diététiste professionnelle

## Dans ce numéro

- Faire des choix sains avec un budget limité
- Acides gras oméga-3
- Recette : Gratin de pâtes aux lentilles
- Le saviez-vous... Faits !
- Événements à venir



Cette recette est riche en glucides, en protéines, en bons gras, en fer, en calcium et en fibres. Savourez-la au déjeuner, en plat principal ou en entrée.

Le contenu du bulletin est adapté des sources suivantes :

- Santé Publique Hamilton
- Services de Santé Alberta
- Etude sur la Santé Familiale de Guelph
- Fraser Health.ca
- Lentils.org

## Faire des choix santé avec un budget

Chaque fois que vous dépensez de l'argent pour de la nourriture, vous pensez instantanément au coût. Il existe de nombreuses façons d'économiser de l'argent tout en choisissant des aliments sains à l'épicerie. Commencez par établir un plan et variété de meilleures achats parmi chaque groupe alimentaire recommandé afin de composer une assiette équilibrée selon le Guide alimentaire canadien. Vous pouvez également essayer les conseils suivants :

- Planifiez vos repas, faites une liste des aliments dont vous aurez besoin. Vérifiez ce que vous avez déjà à la maison avant de faire vos courses.
- Consultez les dépliants pour être au courant des offres ou utilisez des applications permettant d'économiser de l'argent notamment des remises et des coupons.
- Faites vos achats lorsque vous avez le temps de comparer les prix, que vous n'êtes pas fatigué, que le magasin n'est pas bondé et que vous n'avez pas faim.
- Achetez les aliments dont vous avez besoins dans les épiceries et les marchés de produits frais, plutôt que dans les dépanneurs.
- Si possible, achetez en gros, c'est souvent moins cher. Utilisez le prix unitaire pour comparer les produits.
- Cherchez les marques moins chères placées en haut ou en bas des rayons. De plus, les produits sans nom sont aussi sains que les produits de marque.
- Achetez de la viande, du pain, du fromage, des fruits et des légumes en solde, et congelez-les.
- Prévoyez d'acheter des produits secs quand ils sont en promotion, comme les pâtes, le riz, les céréales, la farine, etc.
- Achetez des fruits et légumes de saison ou surgelés pour une utilisation ultérieure.
- Ajoutez des lentilles ou des haricots à vos repas. Ils sont riches en protéines et sont moins chers que la viande.
- Essayez les viandes en conserve comme le saumon, le thon ou les sardines conservés avec de l'eau.

À la maison, rangez et conservez les aliments de façon sécuritaire afin d'éviter qu'ils s'abiment et de ne pas gaspiller de l'argent.

### Recette : Gratin de pâtes aux lentilles

#### Pour 10 portions

**Ingrédients:** 2 c. à thé (10 ml) d'huile de canola, 1 tasse (250 ml) d'oignons jaunes émincés, 2 c. à soupe (30 ml) d'ail émincé, 3 tasses (750 ml) de lentilles rouges entières, cuites et bien égouttées, 1 tasse (250 ml) de champignons bruns, rôtis et grossièrement hachés, 2 c. à thé (10 ml) de sel, 2 c. à soupe (30 ml) d'origan séché, 1,5 litre (1,5 L) de sauce passata, 500 g (1 lb) de pâtes rigatoni crus, 3 tasses (750 ml) de fromage mozzarella râpé.

#### Instructions:

Chauder l'huile dans une grande casserole. Ajouter les oignons et l'ail, puis remuer jusqu'à ce que les oignons soient attendris. Ajouter les lentilles, les champignons, le sel et l'origan. Bien mélanger et cuire encore 2 minutes pour bien réchauffer le tout.

Ajouter la sauce passata, porter à ébullition légère et puis cuire 5 minutes de plus.

Dans une autre casserole, cuire les pâtes al dente selon les instructions de l'emballage, puis réservé ½ tasse (125 ml) d'eau de cuisson. Ajouter cette eau à la sauce.

Préchauffer le four à 180°C (350°F).

Mélanger les pâtes et la sauce dans un plat à gratin graissé et couvrir de papier aluminium. Cuire au four 20 minutes.

Découvrir et parsemer de fromage. Cuire 10 minutes de plus jusqu'à ce que le fromage soit doré

<https://www.lentils.org/foodservice/foodservice-recipes/lentil-pasta-bake/>

## Acides gras oméga-3

Les acides gras oméga-3 sont bénéfiques pour le cœur et remplissent de nombreuses fonctions dans notre organisme. Ils sont essentiels à une bonne santé. Il existe trois types d'acides gras oméga-3 :

- 1.**ALA** – acide alpha-linolénique
- 2.**DHA** – acide docosahexaénoïque
- 3.**EPA** – acide eicosapentaénoïque

**ALA** : on l'appelle un acide gras essentiel car le corps ne peut pas le fabriquer, il doit donc être fourni par l'alimentation. L'ALA peut être transformé dans l'organisme en DHA et en EPA.

### Les sources alimentaires naturelles d'ALA comprennent :

Graines de lin, graines de chanvre et leurs produits, huile de lin, huiles de canola et de soja, produits à base de soja, noix, margarine non hydrogénée fabriquée avec l'huile de canola ou de soja.

**DHA et EPA** : Ils présentent de nombreux bienfaits et fonctions pour la santé:

- Ils jouent un rôle dans le développement du cerveau, des nerfs et des yeux chez les nourrissons.
- Ils peuvent aider à prévenir et traiter les maladies cardiaques.
- Ils peuvent contribuer à réduire les symptômes de polyarthrite rhumatoïde.
- Ils peuvent contribuer à la prévention de la démane, y compris la maladie d'Alzheimer.

**Le meilleur moyen d'obtenir suffisamment de DHA et d'EPA est de consommer au moins deux portions de poisson par semaine.** Une portion correspond à environ 75 grammes (2½ oz.) de poisson. Cela fournit environ 0,3 - 0,45 gramme de DHA et d'EPA par jour. Privilégiez les poissons gras comme le saumon, le maquereau, les sardines, le hareng, l'omble chevalier, les anchois et la truite.

### Pour optimiser l'apport en oméga-3 :

- Limitez la consommation d'aliments transformés et frits contenant des acides gras trans, qui peuvent réduire la conversion des acides gras en acides gras à longue chaîne.
- Limitez la consommation d'alcool, car l'acide OH inhibe la conversion des enzymes et épouse les réserves d'acides gras à longue chaîne (DHA & EPA).

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

Les suppléments alimentaires à base d'huile de foie de poisson (comme l'huile de foie de morue) peuvent contenir de grandes quantités de vitamines A et D. Ces vitamines peuvent s'accumuler dans l'organisme et devenir toxiques pour certaines personnes. Si vous êtes enceinte ou envisagez une grossesse, ne prenez pas de suppléments alimentaires d'oméga-3 contenant de la vitamine A.

Les personnes qui prennent des anticoagulants devraient consulter leur médecin avant de prendre des suppléments alimentaires d'oméga-3.

**Appelez-nous et prenez rendez-vous dès aujourd'hui avec un(e) diététicien(e)/nutritionniste !**

Nous offrons des services pour une grande variété de besoins, notamment :  
alimentation saine – cholestérol – carence en fer – perte/prise de poids – maladie coeliaque – calculs rénaux – mangeurs difficiles – nutrition sportive – végétarisme – ostéoporose, et bien plus encore...

### SOURCES ALIMENTAIRES D'ACIDES GRAS OMEGA-3-3



\*Par 100 grammes de portion

### La meilleure façon d'augmenter votre apport en oméga-3 est de consommer du poisson plus souvent.

Consommez au moins deux portions de 100 g (3½ oz) de poisson par semaine. Choisissez des poissons gras à partir du tableau des sources alimentaires sur cette page. Si vous ne mangez pas de poisson, vous pouvez obtenir un peu de DHA et d'EPA en consommant du varech et des algues (wakame).

Vous pouvez également obtenir de l'ALA à partir des noix, des huiles et des produits à base de soja. Les aliments riches en ALA sont des sources de bonnes graisses,, mais ils ne réduisent pas autant le risque de maladies cardiaques que les poissons gras.

### Programmes et événements à venir

#### Programme hebdomadaire en personne

Programme de nutrition prénatale

Mardi à 10 h

Au 222 Dixon

**Mercredi à 10 h**

Au 21 Panorama Crt

#### Téléconférence mensuelle pour les aînés hispanophones

Troisième jeudi du mois

### Vous n'avez pas besoin d'une référence médicale !

#### Rexdale Community Health Centre

8, chemin Taber, Toronto (Ontario) M9W 3A4

Tél. : (416) 744-6312

Téléc. : (416) 744-1881

[www.rexdalehc.com](http://www.rexdalehc.com)