

Nutrition

Bites

Numéro 3 – juillet, août et septembre 2026 Bulletin d'information sur la nutrition communautaire

Par Sonia Hernandez, diététiste
professionnelle (Dt.P.)

Dans ce numéro

- Parlons du calcium
- Tout savoir sur le yogourt
- Recette : pouding de chia aux dattes pour le petit-déjeuner
- Le saviez-vous? Quelques faits intéressants
- Activités à venir



Cette recette fournit des protéines, du calcium, du magnésium, du potassium, de la niacine, du sélénium, du phosphore, de la vitamine B12 et des fibres. Elle est excellente pour le petit-déjeuner, une collation ou un dessert.

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

-Les Diététistes du Canada

<https://lpi.oregonstate.edu/mic/minerals/calcium>

<https://www.osteoporosis.foundation/patients/prevention/calcium>

<https://osteoporosis.ca/calcium/>

-Les Producteurs laitiers du Canada
-Santé publique de Toronto
<https://canadianfoodfocus.org/food/types-of-canadian-yogurt-greek-skyr-drinkable-kefir-and-more/>

<https://bcdairy.ca/your-guide-to-the-yogurt-aisle/>

<https://www.diabetescarecommunity.ca/diet-and-fitness-articles/best->

Parlons du calcium

Le calcium est un minéral et un élément chimique appartenant au groupe 2 (IIA) des métaux alcalino-terreux du tableau périodique. Il s'agit de l'élément métallique le plus abondant dans le corps humain et du cinquième élément le plus abondant sur Terre.

Le calcium est l'un des principaux constituants de nos os. Il contribue à la formation et au maintien de la solidité osseuse. Il joue également un rôle dans la contraction musculaire, ce qui nous permet de bouger, aide le cœur à maintenir un rythme régulier et contribue au bon fonctionnement du système nerveux. Environ **99 % du calcium présent dans l'organisme est stocké dans les os**, tandis que le **1 % restant** se trouve dans le sang, les muscles et d'autres tissus.

Le calcium se trouve principalement dans le lait, le yogourt, le fromage, le kéfir, les boissons végétales enrichies, les haricots, le tofu, les noix, le poisson et les légumes-feuilles verts. Le calcium agit en association avec d'autres nutriments, notamment les protéines et la vitamine D.

Certains facteurs peuvent réduire l'absorption du calcium, notamment la caféine, l'alcool, le tabagisme ainsi que les aliments contenant des oxalates, comme les épinards, les patates douces, la rhubarbe et les haricots. Toutefois, cela ne signifie pas qu'il faut éviter ces aliments si vos besoins en calcium sont comblés.

Un apport adéquat en calcium tout au long de la vie peut contribuer à prévenir l'ostéoporose. L'ostéoporose est une maladie qui affaiblit progressivement et silencieusement les os. Elle est causée par une faible masse osseuse et une fragilisation des os, ce qui peut augmenter le risque de fractures.

Si vous êtes allergique au lait, si vous souffrez d'une intolérance sévère au lactose ou si vous ne consommez pas de lait ni de produits laitiers, vous pourriez avoir besoin d'un supplément de calcium. Si vos besoins en calcium sont élevés et que votre appétit est faible, vous pourriez envisager une combinaison de suppléments et d'aliments riches en calcium.

Recette : pouding de chia aux dattes pour le petit-déjeuner

Donne : 2 portions.

Ingrédients : 1 ½ tasse (325 mL) de yogourt canadien à la vanille de style grec, divisé; 2 c. à soupe (30 mL) de beurre d'arachide crémeux; ½ tasse (75 mL) de lait entier canadien; 6 dattes Medjool dénoyautées; 1 c. à thé (5 mL) d'extrait de vanille; 2 c. à thé (10 mL) de cannelle moulue; 3 c. à soupe (45 mL) de graines de chia; et des fruits frais coupés, pour servir.

Préparation :

1. Dans un petit bol, mélanger ½ tasse (75 mL) de yogourt à la vanille et le beurre d'arachide. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.
2. Mettre dans un mélangeur la tasse restante (250 mL) de yogourt à la vanille, le lait, les dattes, l'extrait de vanille et la cannelle. Mélanger à vitesse moyenne jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et homogène.
3. Ajouter les graines de chia et fouetter jusqu'à ce qu'elles soient bien incorporées.
4. Répartir la préparation dans des ramequins ou des bols individuels. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 4 heures ou toute la nuit.
5. Garnir du mélange de yogourt et de beurre d'arachide, puis servir froid avec des fruits frais.

Tiré de: <https://dairyfarmersofcanada.ca/index%20php/en/canadian-goodness/recipes/breakfast-sticky-date-chia-pudding>

Tout savoir sur le yogourt

Le yogourt est un aliment obtenu par la fermentation bactérienne du lait. Le processus commence lorsque du lait frais ou de la crème est fermenté à l'aide de deux types de bactéries lactiques, aussi appelées « cultures » : *Lactobacillus bulgaricus* et *Streptococcus thermophilus*.

Les bactéries sont ajoutées à du lait chauffé, pasteurisé et homogénéisé. Les cultures bactériennes sont ensuite incorporées au lait, puis le mélange est maintenu à une température comprise entre 30 et 45 °C pendant une période de 4 à 12 heures afin de permettre la fermentation. Une température plus élevée accélère le processus, mais peut augmenter le risque d'obtenir une texture grumeleuse ou de provoquer une séparation du lactosérum.

Ces bactéries transforment le lactose, le sucre naturellement présent dans le lait, en acide lactique. Cette transformation épaissit le lait et lui donne le goût légèrement acidulé caractéristique du yogourt.

Les types de yogourt les plus courants sont les suivants :

Yogourt de type suisse ou yogourt brassé :

Il s'agit du yogourt traditionnel, fabriqué en faisant fermenter le lait dans une grande cuve. Il est ensuite refroidi et brassé afin d'obtenir une texture lisse et crémeuse. Il peut être nature ou aromatisé. D'autres ingrédients, comme des purées de fruits, peuvent également y être incorporés pour ajouter de la saveur.

Yogourt de type balkanique ou yogourt ferme :

Ce type de yogourt présente une texture plus épaisse et plus ferme. Contrairement au yogourt brassé, qui fermente dans une grande cuve avant d'être mélangé, le yogourt de type balkanique fermente directement dans son contenant.

Yogourt de type grec ou yogourt grec :

Il s'agit d'un yogourt épais et crémeux qui est égoutté après la fermentation afin de retirer une partie du lactosérum liquide. Cette étape permet de concentrer les matières solides du lait. C'est pourquoi le yogourt grec contient généralement davantage de protéines par portion que de nombreux yogourts brassés ordinaires et présente une texture dense et onctueuse.

Skyr :

Le skyr est un produit laitier fermenté de tradition islandaise. Son goût est généralement plus doux et moins acidulé. Comme une plus grande quantité de lait est utilisée pour obtenir un plus petit volume de produit fini, le skyr possède une texture particulièrement dense et consistante.

Yogourt à boire :

Le yogourt à boire est une forme de yogourt liquide conçue pour être versée et consommée comme une boisson. Il est fermenté de la même façon que les autres yogourts, mais sa préparation lui confère une texture plus fluide.

LE SAVIEZ-VOUS ? QUELQUES FAITS

Le calcium contenu dans certains aliments, comme les graines de sésame, la rhubarbe, la bête à carde et les épinards, est moins bien absorbé par l'organisme en raison de leur teneur en oxalates. Les oxalates se lient au calcium et peuvent ainsi réduire son absorption.

La consommation de yogourt dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée est associée à un risque plus faible d'hypertension artérielle, de diabète et de maladies cardiovasculaires. Certaines souches de probiotiques présentes dans le yogourt sont également associées à une meilleure santé digestive et à un bon fonctionnement intestinal.

Appelez-nous dès aujourd'hui pour prendre rendez-vous avec une diététiste ou une nutritionniste!

Nous offrons des services pour un large éventail de besoins nutritionnels, notamment :

Alimentation saine – Cholestérol – Carence en fer – Perte ou prise de poids – Maladie cœliaque – Calculs rénaux – Enfants difficiles à table – Nutrition sportive – Alimentation végétarienne – Ostéoporose – et bien plus encore.

Les types courants de yogourt au Canada



Vous trouverez également :

- Faible en calories
- Faible en matières grasses
- Sans sucre ajouté
- Sans sucres
- Sans gras
- Sans lactose
- Biologique
- Contenant des probiotiques
- Versions avec des probiotiques

Tiré de :

Canadian Food Focus

<https://canadianfoodfocus.org/>

Types de yogourt au Canada :

Yogourt grec, skyr, yogourt à boire, kéfir et autres variétés — Canadian Food Focus.

Programmes et événements à venir

Programme prénatal de nutrition – en personne, chaque semaine

Mardi à 10 h

Au 222, rue Dixon

Mercredi à 10 h et jeudi à 10 h

Au 21, Panorama Court

Groupe mensuel pour les personnes âgées hispanophones – téléconférence

Vous n'avez pas besoin d'une recommandation de votre médecin pour prendre rendez-vous !

Centre de santé communautaire Rexdale
15-21 Panorama Court
Toronto (Ontario) M9V 4E3
Tél. : (416) 744-0066
Télé. : (647) 288-0284
Site Web : www.rexdalechc.com