

Lors des rencontres avec nos 3 groupes de cuisine collective, nous avons noté un très grand intérêt au sujet de la saine alimentation (de plus en plus végétale).

Il y a eu de nombreuses questions passionnantes et des discussions profondes qui s'en sont suivies.

Anne-Marie Roy, la nutritionniste qui a animé la partie explicative, a noté qu'il y avait un besoin d'aller plus loin dans les connaissances au sujet de l'alimentation optimale.

Que diriez-vous d'organiser un programme éducatif (en ligne) permettant d'enrichir les connaissances en nutrition? Les ateliers (d'environ 2h) seraient animés par Anne-Marie sur une période de 9 semaines afin de couvrir la matière et en même temps créer des liens et faire un suivi motivationnel. Anne-Marie, nous expliquera avec précision le pourquoi (avec des ateliers de nutrition) et le comment (grâce à des démonstrations culinaires) faire des repas sains et nutritifs qui nous permettent d'améliorer notre santé et notre bien-être.

Voici un exemple de thèmes couverts pendant les ateliers de nutrition

Besoins/répartition en macronutriments (protéines, glucides, lipides)

- Incluant les réels besoins en **protéines** (g/kg, pour homme, femme, sportif)
- la carbophobie: la peur non justifiée des sucres et le fonctionnement de l'insuline (la vraie cause de la résistance à l'insuline et du diabète type2)
- comment utiliser les noix pour en faire des sauces ultra-savoureuses

Comment favoriser un bon contrôle du poids

- On explore le concept essentiel de la densité calorique des aliments (sur une échelle de 0 à 900); malheureusement trop peu connu.

Bien gérer son taux de sucre

- Comprendre l'indice (charge) glycémique et les facteurs qui l'influencent (fibres, densité, acidité, forme, refroidissement, fermentation, concentration des sucres...)

- Explication des différents types de sucres (libres vs protégés, les substituts de sucres (avantages et conséquences), fructose vs foie gras, dépendance, meilleurs choix pour cuisiner)

Comment lire les étiquettes

- Les différentes règles (apport en sel, rapport potassium/sodium, la règle du 5 pour 1; 1g de fibres / 5g de glucides, quantité de gras saturés à ne pas dépasser, calcul du % de gras, les additifs à éviter, etc.); exemples d'étiquettes (exercices pratiques)

Microbiote/fibres

- critère d'une bonne santé intestinale, qté de fibres à consommer, sortes de fibres (solubles, insolubles, prébiotiques), etc.

Bon gras/mauvais gras

- Comprendre les gras (différence entre saturé, poly et mono-insaturé, oméga-3, 6 et 9, gras saturé, trans, cholestérol), les rôles des gras oméga-3 et nos besoins, l'oxydation des gras, oxyde nitrique vs vasodilatation (les légumes riches en nitrates pour améliorer sa production)

Vitamines et minéraux

- S'assurer de couvrir nos différents besoins nutritifs: fer (hémique vs non-hémique, optimiser son absorption), calcium, iode, vitamine B12, D, etc.

Alimentation et environnement

- Connaitre les impacts écologiques de nos choix alimentaires.

Autres:

- Les mythes qui entourent le soya (OGM, phytoestrogène et cancer du sein, fertilité/féminisation chez l'homme, lectines, allergie/intolérance...)
- Prévention du cancer: antioxydants (vs radicaux libres), diversifier les couleurs des fruits et légumes, l'effet chimiopréventif des aliments, l'angiogénèse...
- L'inflammation chronique, comment l'éviter
- La longévité/jeûne intermittent/ les zones bleues
- Les toxines de cuisson
- Le gluten; à éviter ou pas ?
- Manger biologique ou pas ?

Une rencontre d'informations pour discuter des objectifs du programme ainsi que son organisation aura lieu le 13 février à 13 heures via la plateforme Zoom.

Veuillez remplir le formulaire pour vous inscrire à la séance d'information si vous êtes intéressés.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeUs393EflvnT9RmNukAVkNCHyUwH3q9d8TYiFEFWAHsuTp6w/viewform?usp=pp_url

La rencontre d'information sera gratuite, mais le programme aura un coût. Anne-Marie Roy peut fournir des reçus de diététiste/nutritionniste (pour remboursement par les assurances ou déduction de frais de santé sur le rapport d'impôt).

Bien à vous,

Sylvie Trudeau et Joanne Gagnon
Instigatrices du projet