

# MARS

MOIS de la NUTRITION

# DIÉTÉTISME



organisé par la



Corporation professionnelle  
des diététistes du Québec

en collaboration avec



Les producteurs laitiers du Québec  
- LAIT - FROMAGE - YOGOURT - BEURRE



Le souci du bien-être.

Cahier  
spécial

**Le nouvelliste**

# SELECT-O-FRUITS INC.

**FRUITS - LÉGUMES  
CAFÉ - FROMAGES  
VINS ET  
CHARCUTERIES**

**1863, ST-MARC  
SHAWINIGAN TÉL.: 537-6421**

## Sélect-O-Fruits

### De la fraîcheur et une grande variété pour une meilleure qualité de vie

Les gens se préoccupent de plus en plus de leur santé. Pour ce faire, ils surveillent leur alimentation et deviennent des plus exigeants. Ils veulent ce qu'il y a de mieux, c'est-à-dire, des aliments frais et sains surtout lorsque l'on parle de fruits et de légumes.

Et cela, le propriétaire de Sélect-O-Fruits sur la rue Saint-Marc à Shawinigan l'a vite compris. De deux à trois fois par semaine, M. Martial Gélinas, fait le tour d'une douzaine de grossistes en fruits et légumes de Montréal, pour offrir à sa clientèle la plus grande qualité et la plus grande fraîcheur dans toute sa variété de fruits et légumes.

Select-O-Fruits devient donc l'endroit tout désigné pour compléter son marché d'alimentation. Ses clients de plus en plus nombreux, viennent y chercher leurs légumes, leurs fruits et même leur pain encore tout chaud. Que vous ayez besoin d'une simple carotte, de mangos, ou bien de pâtisseries toutes fraîches, vous y trouverez ce dont vous avez besoin.

N'oubliez pas que le guide alimentaire canadien, recommande de manger deux portions de légumes et 3 portions de fruits tous les jours en raison de leur grande valeur nutritive. La richesse de leurs fibres favorise l'élimination, surtout lorsqu'ils sont frais et crus.



Le comptoir des fruits et légumes vous offre un vaste choix, et ce, dans la plus grande fraîcheur, parce que Sélect-O-Fruits vous offre la qualité dans tout.

Pour satisfaire à vos besoins et afin de vous assurer une certaine polyvalence dans vos menus, Sélect-O-Fruits vous offre plusieurs comptoirs soient entre autres, celui des fruits et légumes, des fromages de toute sorte, viandes froides enveloppées sous vide, fruits de mers congelés, grande variété de mélanges de fruits et noix séchés sans oublier le populaire comptoir de la boulangerie où l'on retrouve un choix de plus de 50 sortes de pains, qu'il s'agisse de la baguette, de brioches

ou d'un pain 7 fibres. Deux cuisinières s'occupent spécialement de ce comptoir pour vous offrir de la fraîcheur à toute heures du jour. Très bientôt un deuxième fourneau sera en opération pour vous offrir un meilleur service.

#### UN JUS D'ORANGE FAIT SUR PLACE!

Pour répondre aux exigences de sa clientèle, M. Gélinas vous offre le jus d'orange frais du jour qu'il fait à l'aide d'une machine toute spéciale. Ce qui fait que Sélect-O-Fruits est unique aussi, c'est qu'on y retrouve également une éplucheuse d'ananas sur place. Rien de plus frais!

Pour les gens plus pressés qui n'ont pas toujours le temps de faire leur marché, Sélect-O-Fruits est ouvert 7 jours par semaine, de 9h à 18h du lundi au mercredi, 8h30 à 21h les jeudis et vendredis et de 8h30 à 17h le samedi, et le dimanche de 9h à 17h. Durant la période estivale, c'est ouvert tous les soirs de la semaine.

Publi-reportage



La boulangerie connaît un grand succès. Grâce à nos deux fours, nos clients sont assurés d'avoir des pains chauds presque à toute heure de la journée.

## MELONS DE MIEL



Gr. 10

**139\$**  
ch.

## CHOUX-FLEURS



Produit  
Californie  
Gr. 12

**139\$**  
ch.

## BANANES



**49¢** lb

**102\$**  
kg

## CAROTTES BIOLOGIQUES



Produit du  
Québec

**149\$**  
kg

**Spéciaux en vigueur jusqu'au 11 mars 1990**



# MARS MOIS DE LA NUTRITION

ORGANISÉ PAR LA



Corporation professionnelle des diététistes du Québec



Une équipe de 4 diététistes a coordonné ce cahier régional sur la nutrition. Il s'agit dans l'ordre de: Mmes Suzanne Mercier, Françoise Lebrun, Suzanne Michaud et Sophie Trépanier. Celles-ci travaillent dans le domaine de la saine alimentation dans des services publics ou privés de notre région.

Ce cahier spécial a été préparé par les diététistes de la région de Trois-Rivières à l'occasion de cette 10<sup>e</sup> édition du mois de la nutrition, une campagne de sensibilisation annuelle organisée par la Corporation professionnelle des diététistes du Québec, en collaboration avec les Producteurs laitiers du Québec et Grissol.

Cette année, les diététistes vous proposent sous le thème: **"PLAISIR-SANTÉ"**, des idées et des conseils pour transformer votre découverte de la saine alimentation en une aventure agréable et riche en plaisirs variés.

Les coordinatrices de ce cahier remercient les commanditaires locaux participants pour leur aide financière, sans laquelle cette parution n'aurait pas été possible. Elles remercient aussi la direction du journal **le nouvelliste** de la collaboration apportée lors de la réalisation de ce numéro spécial.

**L'équipe de coordination:** Sophie Trépanier, Françoise Lebrun, Suzanne Mercier et Suzanne Michaud.

## VIVE LE PLAISIR-SANTÉ !

Vous preniez déjà un soin jaloux de votre poids-santé? Ajoutez-y en 1990, le plaisir-santé... plaisir des yeux, plaisir de nouvelles saveurs...! La Corporation professionnelle des diététistes du Québec (CPDQ), en collaboration avec Les producteurs laitiers du Québec et Grissol, vous invite à célébrer avec "plaisir" le 10<sup>e</sup> anniversaire du Mois de la nutrition. Après avoir éveillé les Québécois et les Québécoises au concept du poids-santé, les diététistes vous proposent cette année mille et une idées pour transformer votre découverte de la saine alimentation en une aventure agréable et riche en plaisirs variés.

### Le goût du changement

Découvrez le plaisir de bien vous alimenter, de découvrir de nouveaux aliments et des saveurs inconnues, de cuisiner, d'organiser vos achats, de surprendre vos invités par l'introduction d'un nouveau plat "léger" mais haut en couleurs sur votre table, etc. Dans ce contexte, bien vous alimenter vous préservera de la monotonie, stimulera votre goût du changement et de la variété, et pourra être un régal pour vos yeux... En fait, seule votre imagination pourra limiter vos escapades au royaume de la saine et délicieuse nutrition. Les seules exigences préalables: vouloir vous offrir ce qu'il y a de mieux, faire preuve d'un minimum de curiosité et être familier avec les quatre grands groupes d'aliments, riches en nutriments essentiels: lait et produits laitiers, pains et céréales à grains entiers, viandes et substituts, et fruits et légumes.

### Attention aux combinaisons !

Il est difficile, par les temps qui courent, de parler de ces différents types d'aliments sans évoquer les fameuses "combinaisons alimentaires". Certains conseillent d'éviter l'association d'aliments comme les carottes et le poulet, ou les pâtes et le fromage... précaution inutile... à moins d'éprouver des problèmes de digestion particuliers. Il est néanmoins prouvé que certaines combi-

sons d'aliments permettent d'aller chercher le maximum d'éléments nutritifs. Ainsi le "mariage" calcium (lait, yogourt, fromage, sardines, amandes, etc.) et vitamine D (le lait est toujours enrichi de vitamine D) favorise une meilleure absorption du calcium par l'organisme. La vitamine C (kiwi, orange, pamplemousse, etc.) favorise l'absorption du fer contenu notamment dans les abats, la crème de blé, les pommes de terre non pelées et les épinards. L'eau, quant à elle, constitue en quelque sorte le carburant des fibres alimentaires contenues dans le pain et les céréales à grains entiers (biscottes de blé entier, melbas aux fibres, pains bâtons), les légumineuses, les petits pois, les fruits secs, etc.

### Une brochure haute en couleurs

Consultez la brochure officielle du Mois de la nutrition distribuée à travers toute la province par les diététistes et les quatre grandes chaînes alimentaires. L'édition 1990 de cette publication, très connue au Québec, se distingue par son approche résolument humoristique et par la qualité de ses textes, inspirés de vos émissions de télévision préférées. Au menu ou plutôt "au programme": l'émission "Juste pour dire", "Monbrin de causette", le "Hockey en soirée", un astucieux "Charivari-Bouffe" et plusieurs autres surprises...! En complétant le formulaire de participation inclus dans cette brochure, participez au concours du Mois de la nutrition 1990... plus de 600 prix alléchants à gagner!

### A l'écoute de la nutrition !

Pour avoir toutes les réponses à vos questions sur la saine alimentation, surveillez les messages du Mois de la nutrition sur les ondes AM et FM de Radiomutuel et les capsules-conseils qui seront diffusées plusieurs fois par jour, sur les ondes AM de ce même réseau.

"En mars 1990, prenez goût au plaisir santé pour... maintenir votre poids-santé!" un conseil de la Corporation professionnelle des diététistes du Québec, des Producteurs laitiers du Québec et de Grissol.

**PARTICIPEZ AU CONCOURS le nouvelliste POIDS-SANTÉ 1989**

**PRIX À GAGNER**

- 3 YAOURTIÈRES électriques Salton, GM-5W (valeur de 29,95\$ chacune), offertes par la Corporation professionnelle des diététistes du Québec
- 5 ASSORTIMENTS-CADEAUX de fromages (valeur d'environ 35\$ l'assortiment)
- 5 LIVRES "Bonne table et bon cœur" de Anne Lindsay (valeur au détail de 29,95\$ ch.)
- 10 T-SHIRTS du mois de la nutrition (valeur au détail d'environ 10\$ ch.)

Tous les prix mentionnés ci-dessus ne sont ni transférables ni monnayables.

**COMMENT PARTICIPER:**  
Inscrirez vos nom, adresse et numéro de téléphone sur le formulaire de participation (ou sur un facsimilé fait à la main) et insérez vos réponses dans les cases appropriées. Participez aussi souvent que vous le désirez mais chaque formulaire de participation devra être posté séparément et être suffisamment affranchi. Pour être admissible, les formulaires de participation devront être reçus au plus tard le mardi 22 mars 1990, à 17 heures. Le tirage aura lieu le 23 mars, à 11 heures.

**FORMULAIRE DE PARTICIPATION**

Faites parvenir chaque formulaire séparément à:  
**CONCOURS LE NOUVELLISTE PLAISIR-SANTÉ  
C.P. 50, TROIS-RIVIÈRES, G9A 5E3**

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_  
Adresse: \_\_\_\_\_ App.: \_\_\_\_\_  
Ville: \_\_\_\_\_ Prov.: \_\_\_\_\_  
Code postal: \_\_\_\_\_ Tél.: \_\_\_\_\_

Corporation professionnelle des diététistes du Québec  
Produit par CNC Communications Inc. GRISOL L'appétit en liberté.

Les règlements de ce concours sont disponibles au journal **Le nouvelliste**

Pour participer au concours, déchiffrez ce mot de la catégorie "Équilibre alimentaire" du CHARIVARI-BOUFFE:  
IREVETA.  
Réponse: \_\_\_\_\_

# LES TISANES... C'EST PLUS QUE DE L'EAU

Dans le but d'atteindre et de maintenir plaisir et poids santé, bon nombre de gens soucieux de réduire leur consommation de café ou de thé se tournent tout naturellement vers les tisanes. Si le geste semble bien intentionné, on oublie trop souvent qu'au delà des saveurs plaisantes, ces dernières ne sont pas toutes anodines et inoffensives.

## PRINCIPE ACTIF

Tout comme le café ou le thé pris en grande quantité, les tisanes peuvent entraîner des effets secondaires indésirables. Ainsi, une infusion préparée à partir d'un sachet de camomille de première qualité, c'est-à-dire ne contenant que des

fleurs, renferme au maximum 0,000088% d'huile essentielle (le principe actif de la camomille). Malgré, cette très faible concentration, on a rapporté plusieurs cas d'hypersensibilité et de dermatite de contact.

Il ne s'agit pas ici de créer un état de panique, mais plutôt d'illustrer qu'un produit, aussi naturel soit-il, peut présenter certains risques pour la santé.

**UNE DOUBLE PERSONNALITÉ**  
Les tisanes au même titre que les produits dits "naturels" profitent d'une certaine ambiguïté de la loi fédérale des aliments et drogues. En fait, tout produit ou mélange de

produits qui est vendu ou représenté comme pouvant être employé à des fins de diagnostics, de traitements, en vue d'atténuer ou de prévenir un désordre, un état physique ou psychologique anormal ou leurs symptômes, autant chez l'homme que chez l'animal ou en vue de corriger ou de modifier les fonctions organiques est considéré au sens de la loi comme une drogue (médicament). S'il ne répond pas à cette définition, il se voit automatiquement classé comme aliment et n'a pas à répondre aux normes de qualité, d'efficacité et de sécurité réservées aux médicaments.

Le fabricant ne sera pas tenu non plus de décrire le contenu complet

du produit, ni la posologie, pas plus que son utilité.

Pour bien faire ressortir cette zone grise de la législation, on peut citer comme exemple, le thym que l'on peut utiliser à la fois comme condiment ou comme tisane.

L'interdire sous prétexte d'un quelconque prétendu effet thérapeutique priverait nos rôties d'un arôme savoureux. Par contre, d'autres plantes présentent un potentiel toxique réel comme la "consoude" qui renferme des alcaloïdes, c'est-à-dire un groupe de composés qui peuvent entraîner une dégradation importante du foie et qui présente des effets cancérigènes chez le rat.

D'autres plantes renfermant des

composés analogues furent impliquées dans le décès d'un nouveau-né. La mère avait consommé tout au long de sa grossesse, une préparation d'herbes aromatiques. Le produit toxique s'est accumulé dans le foie du fœtus entraînant



M. Michel Bordeleau, diététiste CLSC les Blés d'Or.

son décès cinq jours après sa naissance. \*

C'est donc dans l'optique d'assurer une meilleure protection du public qu'en 1984, l'Ordre des pharmaciens du Québec, la Corporation des diététistes du Québec et l'Ordre des chimistes du Québec ont fait une demande au gouvernement fédéral pour clarifier le dossier des tisanes.

La même année, un comité a vu le jour formé par des représentants: de faculté de pharmacie, de faculté de médecine, de conseillers en alimentation, d'herboristes et de fabricants. Après de nombreuses consultations, il dépose en 1987, des recommandations concernant les "Herbes aromatiques et les préparations d'herboristeries". Ce projet est maintenant à l'étude et nous espérons qu'il verra bientôt sa conclusion.

## QUE FAIRE?

Certes, il ne s'agit pas de bannir tout ce qui s'appelle tisanes ou infusions. Cette attitude serait pour le moins excessive et illusoire. En effet, il serait très surprenant de voir un marché annuel de près de 6 millions de dollars s'effondrer tout à coup (chiffre de 1987 pour le Québec seulement).

En attendant, il convient de respecter certaines règles de prudence: en évitant par exemple la consommation de tisanes constituées par des mélanges de plantes et en limitant celles produites à partir d'une plante unique à deux ou trois consommations par jour.

Quant aux femmes enceintes, aux enfants et aux personnes qui sont sous médication, la consommation devrait être occasionnelle.

Enfin, pour étancher la soif, l'eau demeure malgré tout, la solution la plus simple.

\* Journal Pédiatrie, V.112 (3): 133, 1988

Michel Bordeleau

**LE NO 1 DE LA CUISINE-FRAÎCHEUR**

**LES PRÉS**  
RESTAURANT  
CAFÉ

**LE BRUNCH-SANTÉ**  
Assiette-fraicheur composée de fromage cottage, gâteau aux carottes, salade de fruits, gelée à l'orange, le tout servi avec rôties de pain de ménage.

**LE PANIER DE 4 MUFFINS**  
servis avec deux onces de fromage cottage

Calories: 620  
ou kilojoules: 2600

**595\$**

Calories: 310  
ou kilojoules: 1300

**195\$**

Ne manquez pas non plus nos assiettes et salades-santé

**CARTE V.I.P.**  
sur remise de cette carte V.I.P. obtenez

**50%** de rabais  
sur votre plat principal

Cette carte est échangeable seulement au restaurant LES PRÉS mentionné ci-dessous.  
(Valide jusqu'au 30 juin 1990)

**CENTRE COMMERCIAL PLAZA TROIS-RIVIÈRES**  
3544, BOUL. DES FORGES  
à l'intersection du boulevard Des Récollets  
**Tél.: 379-5414**

CENTRE COMMERCIAL PLAZA TROIS-RIVIÈRES

BOUL. DES FORGES

BOUL. DES RÉCOLLETS

**...FRAÎCHEMENT DIFFÉRENT!**

**Baribeau**

FROMAGE  
**JUNEAU**  
CHEESE

**LES FROMAGES DES CHAMPIONS**  
*des produits de chez nous*

**Michel Veillette**  
Vice-prés. dir. des ventes

Les Produits Laitiers J.A. Baribeau Ltée.  
1583 Notre-Dame, St-Maurice.  
Québec G0X 2X0 Tel.: (819) 374-4711

**CRÉMERIE DES TROIS-RIVIÈRES**  
LTÉE

**CONTRIBUE À MAINTENIR UNE BONNE SANTÉ**

# LE VÉGÉTARIEN



**MARS**  
**MOIS DE LA**  
**NUTRITION**

**Le Végétarien**  
**votre**  
**partenaire**  
**gagnant dans**  
**la recherche**  
**d'une saine**  
**nutrition.**

## POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

**Le guide alimentaire canadien vous conseille de manger chaque jour:**

### LAIT ET PRODUITS LAITIERS (2 portions par jour)

Prendre du lait écrémé, partiellement écrémé ou entier, du lait de beurre, du lait en poudre ou évaporé, comme boisson ou comme ingrédient principal dans d'autres plats. On peut également remplacer le lait par du fromage.

### PAINS ET CÉRÉALES (3 à 5 portions par jour)

Choisir des produits à grain entier de préférence.

### VIANDES ET SUBSTITUTS (2 portions par jour)

Quelques exemples de produits qui peuvent agir à titre de substitut d'une portion de viande:

- 60 ml (4 c. à table) de beurre d'arachides;
- 250 ml (1 tasse) de pois secs, de fèves sèches ou de lentilles après cuisson;
- 125 ml (½ tasse) de fromage cottage;
- 2 oeufs.

### FRUITS ET LÉGUMES (4 à 5 portions par jour dont 2 légumes)

Manger des légumes et fruits variés, cuits, crus ou leur jus. Choisir des légumes jaunes, verts ou verts feuillus.



## Une marche de santé

## LIRE LES ÉTIQUETTES, UN CHOIX SANTÉ

Avec la prise de conscience de l'importance pour la santé de bien s'alimenter, le besoin d'une information nutritionnelle plus précise sur les produits alimentaires est devenu plus évident. C'est la raison pour laquelle Santé et bien-être social Canada, l'industrie des produits alimentaires, les spécialistes de la santé et les

consommateurs à faire un choix plus judicieux.

### QU'Y RETROUVE T-ON PRINCIPALEMENT?

Bien sûr, le nom usuel et la quantité nette du produit ainsi que les noms et adresse du fabricant ou distributeur, mais plus encore:

- la liste des ingrédients, par ordre décroissant. L'ingrédient dont la quantité est la plus importante se retrouve en tête de liste et ainsi de suite. Par exemple, un ragoût de viande où les légumes se retrouvent en tête de liste contient plus de légumes que de viande.

Plusieurs termes utilisés dans la liste d'ingrédients identifient des ingrédients semblables. Les sucrose, saccharose, glucose, fructose, mono et disaccharides sont tous des sucres. Le sodium et les mots se terminant par sodé ou sodique cachent du sel. Il devient donc plus aisé de suivre des recommandations alimentaires.

- l'indication "meilleur avant le (date)" indique la date limite de conservation es produits préemballés à l'exception des fruits, des légumes et viandes fraîches.

- le pourcentage de matières grasses % M.G. sur le lait, le yogourt et le fromage.

- l'information nutritionnelle ha-

bituellement présentée sous forme de tableau renseigne sur la teneur en grammes des protéines, des glucides et des matières grasses ainsi que sur la valeur énergétique d'une portion.

Afin d'éviter toute confusion pour le consommateur, toute allégation ou information nutritionnelle sur un produit alimentaire donné doit être justifiée. Ainsi, une mayonnaise dite "légère" ou "sans cholestérol" devra contenir un pourcentage en matières grasses saturées et en cholestérol plus faible que la mayonnaise ordinaire. De même, pour des céréales enrichies "source de 6 éléments nutritifs essentiels", une liste de ces éléments essentiels ainsi que le pourcentage % des apports quotidiens recommandés se retrouvera sur la boîte.

Un grand pas vient d'être franchi pour permettre aux consommateurs de mieux s'y retrouver dans le contexte d'une saine alimentation et du plaisir de bien manger en santé. Il est important de bien lire les informations qui sont véhiculées sur les produits alimentaires. Une personne avertie, n'en vaut-elle pas deux? Bon mois de la nutrition et bonne santé à tous!

*Sylvie Lafrenière*  
diététiste



Mme Sylvie Lafrenière, diététiste au Centre hospitalier Cooke.

groupes de consommateurs ont unis leurs efforts pour mettre en place des directives concernant l'étiquetage des produits alimentaires. Dans un marché où de nouveaux produits inondent constamment les tablettes de nos épiceries, l'étiquette fournit des informations essentielles pour aider le

**De nos jours, tous les spécialistes en nutrition s'accordent à promouvoir l'importance d'une saine alimentation. Chez St-Hubert nous sommes aussi convaincus d'une telle affirmation. Pour le prouver nous vous offrons un grand choix d'aliments de qualité, tous plus appétissants les uns que les autres.**

5275, boul. des Forges, Trois-Rivières

Tél.: 375-7521

Tu me  
donnes  
le

**GOUT**



## - LETTRE À M. LASANTÉ -

*"Par le biais d'une lettre, M. Jacques Guimond, diététiste, illustre comment une consultation auprès d'un professionnel de la nutrition peut aider à mieux s'alimenter pour atteindre un plaisir et un poids-santé."*



Cher Monsieur,

J'ai bien reçu votre demande d'information pour une consultation en nutrition. Vous avez pris la décision d'équilibrer votre poids étant donné un surplus qui vous gêne ou qui vous empêche de fonctionner adéquatement. L'excédent de poids constitue pour l'organisme tout entier un véritable fardeau et exige du coeur un effort particulier. L'aspect esthétique est aussi un facteur de motivation puisqu'il est important de plaire à soi-même d'abord. Toute personne qui prend les moyens nécessaires pour maintenir ou retrouver son poids-santé fait donc preuve d'un intérêt personnel essentiel à sa condition de vie.

Rien n'est perdu... encore, mais si votre volonté est aussi déterminée que la force qui vous pousse à agir, vous êtes sur la bonne voie. Soyez assuré de mon support entier car je peux vous faciliter la tâche. Vous remarquerez que mon appui se veut important à chacune des étapes que vous franchirez.

La démarche volontaire que vous avez décidé d'effectuer aujourd'hui pour vous-même, suppose au départ, outre votre motivation personnelle soutenue, la prise de conscience de votre comportement alimentaire passé, présent et futur. Je prendrai aussi en considération certains aspects propres à votre mode de vie.

En tant que spécialiste reconnu de l'alimentation, je ferai avec vous et pour vous:

- 1.-Une évaluation nutritionnelle personnelle de votre apport alimentaire;
  - 2.-L'équilibre d'une alimentation hypoénergétique adaptée à vos besoins;
  - 3.-Le contrôle de votre poids selon une fréquence appropriée permettant: - un réajustement énergétique selon votre évolution.
- l'ajout d'une plus grande variété alimentaire
  - une motivation renouvelée à poursuivre les habitudes alimentaires acquises pour vous et les vôtres
  - une meilleure connaissance de la nutrition humaine basée sur des principes établis évitant ainsi le piège des mythes alimentaires et aliments-miracles
  - une alimentation de maintien lorsque vos objectifs seront atteints.

Je suis donc prêt à poursuivre ce cheminement avec vous. C'est là, un bon investissement en regard de la qualité de vie qui peut être la vôtre. Merci de votre confiance!

*Jacques Guimond*  
diététiste consultant

POUR COMPLÉTER VOTRE AMÉNAGEMENT PAYSAGER, UN SEUL NOM...

**Les Serres**  
**Jean-Paul Ferron**  
VENTE GROS ET DÉTAIL

- PLUSIEURS VARIÉTÉS DE FLEURS ANNUELLES
- FLEURS VIVACES DISPONIBLES
- PANIERS SUSPENDUS
- TERRE NOIRE EN SAC
- PLANTS DE LÉGUMES

320, Gérin-Lajoie  
Yamachiche / (819) 296-3707  
**RÉSERVEZ TÔT** (Face au garage Thomas Bellemare)



# MARS

## MOIS DE LA NUTRITION

### SUCRE... SANS SUCRE



Qu'y a-t-il de plus merveilleux pour les papilles gustatives qu'un bon dessert après un copieux repas? Eh oui, nos "becs sucrés" apprécient ces petits délices, et ont beaucoup de difficultés à s'en passer. Mais, avec tout ce que l'on reproche au sucre; caries dentaires, calories superflues, effets néfastes pour la santé... comment se satisfaire sans remords? Les "faux sucres" seraient-ils la solution?

Les "faux sucres" ou édulcorants sont des substituts pratiques pour remplacer le sucre, mais ils ne sont pas parfaits. Ils peuvent être classés en deux catégories: les **NUTRITIFS** et les **ARTIFICIELS**. Les **ÉDULCORANTS NUTRITIFS** apportent quelques calories à l'organisme. Dans cette catégorie, nous retrouvons l'**ASPARTAME** et les **SUCRES D'ALCOOL** tels que le sorbitol, le xylitol et le mannitol, jolis noms n'est-ce pas? Les **ÉDULCORANTS ARTIFICIELS** quant à eux, n'apportent aucune valeur énergétique, il s'agit de la **SACCHARINE** et des **CYCLAMATES DE SODIUM**.

L'**ASPARTAME** bien connue sous le nom de Nutrasuc possède un pouvoir sucrant 200fois supérieur au sucre. Ce qui signifie que

l'on doit en mettre beaucoup moins pour obtenir le goût sucré recherché... donc moins de calories. L'aspartame est autorisé comme additif dans certains produits alimentaires, tels que les céréales à déjeuner, liqueurs, desserts, gommes, etc. Son grand défaut, il perd son pouvoir sucrant à la chaleur et au contact acide. C'est pourquoi il faut l'ajouter dans les préparations après la cuisson. Selon certaines études, il ne serait pas dommageable pour la santé à court terme, car l'organisme le tolérerait bien, mais on nage dans l'incertitude en ce qui a trait aux effets à long terme. La consommation de l'aspartame n'est donc pas recommandée pour les femmes enceintes, car l'aspartame traverse la barrière placentaire et pourrait donc affecter le fœtus.

Les sucres d'alcool (sorbitol, xylitol, mannitol) se retrouvent à l'état naturel dans certains fruits et légumes et leur pouvoir sucrant est égal ou inférieur au sucre. Leurs avantages: il sont assimilés lentement par l'organisme, donc influencent moins la glycémie (taux de sucre sanguin). C'est pourquoi ils sont recommandés pour les diabétiques. De plus, ils

ne favorisent pas la carie et, ils sont généralement utilisés dans la fabrication des produits pharmaceutiques (sirop) et dans les confiseries. Consommés en grande quantité, ils peuvent causer de la diarrhée et des douleurs abdominales, donc attention!

L'interdiction d'utiliser la saccharine ou les cyclamates de sodium comme **ÉDULCORANT** artificiel dans les produits alimentaires est en vigueur depuis 1978. Pourquoi? par mesure préventive, puisque des études relient leur utilisation à des problèmes de santé tel que l'hypertension et certains cancers.

Pour la consommation domestique, on retrouve sur le marché l'aspartame (Egal), la saccharine (Sucaryl) et les cyclamates (Twins, Sweet and Low). Savez-vous lequel utiliser maintenant? Le meilleur conseil que je puisse vous donner est de n'abuser d'aucuns d'entre eux, car même si, à première vue, ils semblent moins nocifs que le sucre pour votre santé, les conséquences à long termes ne sont pas évidentes.

*Odette Bélanger*  
diététiste

Après un bon repas, optez pour un dessert composé de fruits frais ou de produits laitiers. Les avantages: ils sont 100% naturels, ne s'accompagnent pas de remords, éliminent l'inconfort et sont rafraîchissants! Qu'en pensez-vous?

## Les beaux week-ends

*Samedi*



**Selon vos caprices**  
*Table d'hôte*  
gastronomique

*Spécialité côte de boeuf*  
22,95\$

*Taxe et service en sus*  
de 18h à 22h



*"Venez constater*  
notre nouvelle  
politique de vin"

*Dimanche midi*



**Brunch du**  
**dimanche**

*Notre fameux*  
*brunch servi*  
*tous les*  
*dimanches*  
*de 11h à 14h*

*Adultes 12,50\$*  
*Troisième âge 11,50\$*  
*Enfants 6,50\$*  
*(moins de 12 ans)*

*Taxe et service en sus*

*Dimanche soir*



**Buffet**  
**familial**

*Le dimanche soir*  
*dès 17h30*  
*Notre somptueux*  
*buffet*

*avec rosbif à volonté*  
*à partager en famille*  
*ou entre amis.*

*Adultes 9,75\$*

*Taxe et service en sus*

**Avec animation: Glenn Williams au piano**



**HÔTEL**  
**DES GOUVERNEURS**

**Pour réservation: 379-4550**  
**975, rue Hart, Trois-Rivières**

245, ST-GEORGES  
TROIS-RIVIÈRES

PLACE DU MARCHÉ  
375-9072

**NOUS VOUS**  
**OFFRONS AU-DELÀ DE**

**100 DIFFÉRENTS FROMAGES**

**EN PLUS D'EXCELLENTS PRODUITS DE**  
**CHARCUTERIE, UNE VARIÉTÉ D'IMPORTATIONS**  
**EN FINE ÉPICERIE...ET UN BEAU CHOIX DE VINS.**

*C'est toujours avec plaisir que nos préparons vos*  
*emballages-cadeaux et vos assiettes de dégustation.*

*Fromages*  
*Ma-Gi Inc.*  
Descôteaux

# «Mangez

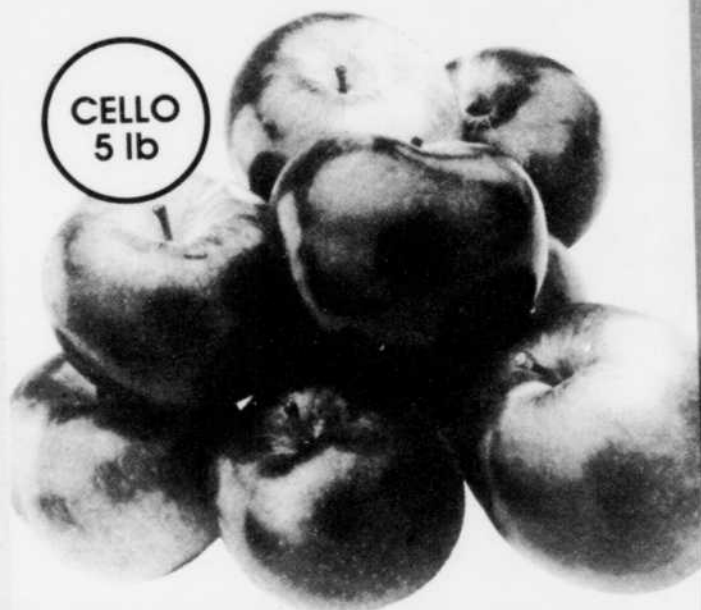
# à peu d'

En vigueur du 5 au 24 mars 1990.  
Pas de vente aux marchands.  
Nous nous réservons le droit de limiter  
les quantités. Le texte prévaut en tout temps.

## POMMES McINTOSH

Canada de fantaisie  
Produit du Québec  
Atmosphère contrôlée  
Cello 5 lb

CELLO  
5 lb



**2.98**  
ch.

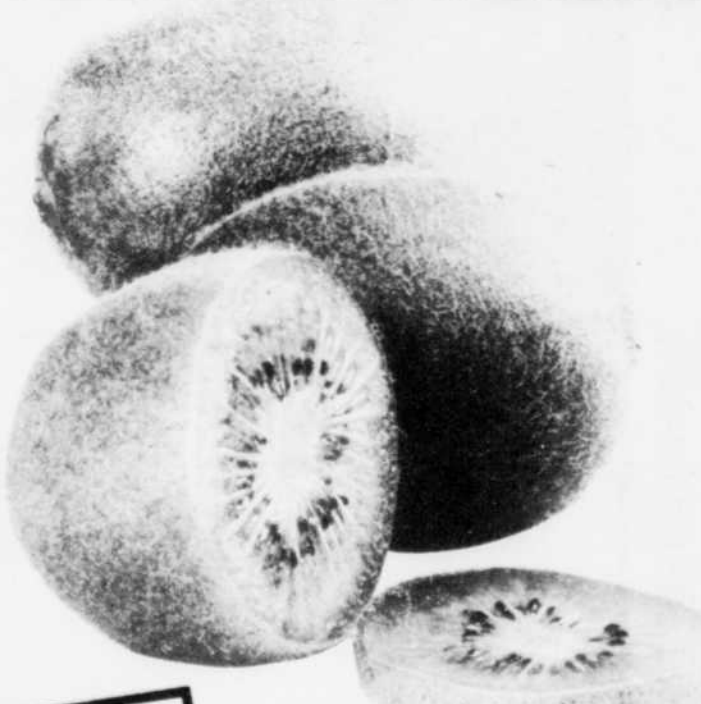
## CHAMPIGNONS FRAIS

Produit du Canada no 1

**1.98**  
lb 4<sup>37</sup>  
kg



**KIWIS**  
Produit de la Californie  
Grosueur 45-49



**5.98**

## TRUITE ARC-EN-CIEL

FRAÎCHE  
Grosueur 8-10 on

**3.89**  
lb 8<sup>57</sup>  
kg



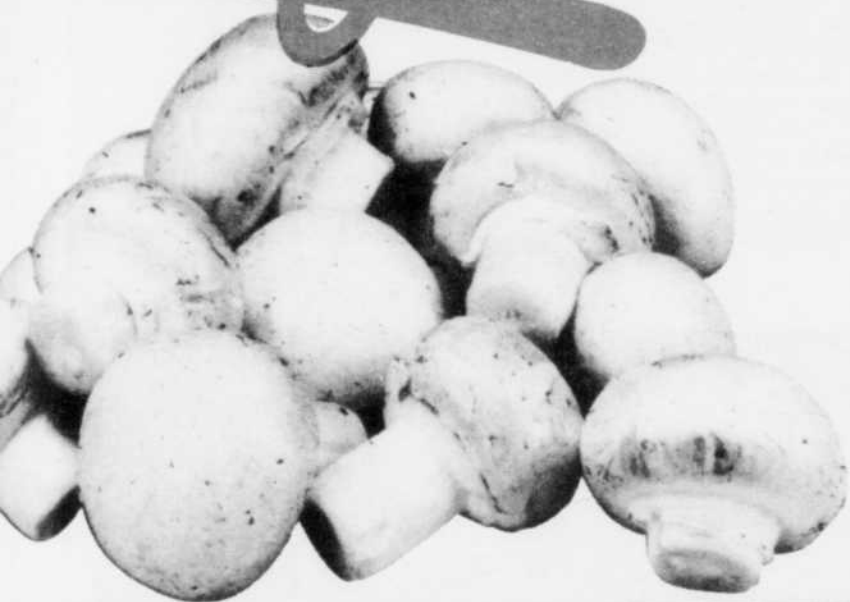
## TROIS-RIVIÈRES-OUEST

Maxi Centre  
5875, boul. Jean XXIII

# mo

# er frais

## de frais



**JUS DE FRUITS**  
Choix de saveurs  
**OASIS**  
1L

PRIX SUPERMARCHÉ **1.77**

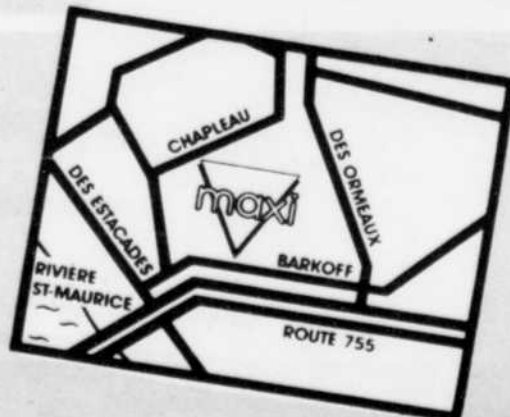
**1.09**

**FROMAGE BRIE LE ROY**  
FRANÇAIS  
ANCO

**6.97**  
lb **15.37**  
kg

**axi** MD

**CAP-DE-LA-MADELEINE**  
Les galeries du Cap  
320, rue Barkoff





# MARS

## MOIS DE LA NUTRITION

### UN RESTAURANT DANS UN HÔPITAL!

#### L'EAU C'EST LA VIE, L'EAU LAROCHELLE C'EST LA SANTÉ

— De l'eau fraîche, un luxe... bon marché!

«Larochelle, c'est pas pareil!»

Compagnie reconnue depuis des années dans le domaine de l'eau de table, Larochelle vous donne maintenant les moyens de bénéficier, vous aussi, de ses produits de haute qualité et de son service "LIVRAISON-LOCATION" pour quelques sous par jour. Une eau de source de bon goût n'est plus un luxe inabordable. À la maison, au bureau, à l'atelier, partout dans la journée, vous pouvez bénéficier des bienfaits d'une eau de haute qualité, fraîche et bienfaisante.

#### COMPAREZ LAROCHELLE

Naturellement sans sel.  
Analyse en mg/L:  
chlorure 0 - sodium 3 - potassium 1  
Minéraux dissous: 55 mg/L

#### SUPER SPÉCIAL

### 287\$

plus taxe de  
vente  
provinciale  
(en blanc ou  
amande)

LOCATION  
10\$/mois  
contrat  
un an  
Oasis ou  
Sunroc



Valable jusqu'au 31 mars 1990

## Savourez Larochelle

Appelez-nous aujourd'hui

373-0080 / 293-4555 / 1-800-567-2167

### LE BOLVERT



## Un monde de Saveur et de Fraîcheur UN MONDE DE QUALITÉ

Un privilège de chez nous!

Cottage, noix, yogourt, fromage, légumineuses, fruits et légumes, sont **ORIGINALEMENT** préparés, d'où le charme de la présentation demeure exclusif au

### Café Restaurant le Bolvert

1556, Royale (centre-ville)  
T.-R. 373-6161

1450, Des Cyprès (coin Des Forges)  
T.-R. 378-4412

3423, boul. Royal, Shawinigan  
539-8670

Un restaurant géré par un hôpital, est-ce possible? Eh bien, oui. L'Hôpital St-Joseph de La Tuque a relevé le défi avec succès.

Après le réaménagement complet des lieux (les plans ont été élaborés par un décorateur), le restaurant ouvrait ses portes le lundi 12 juin 1989, sous le nom "Le Jardin". Il est ouvert de 7h à 21h, tous les jours. Il offre une variété de petits déjeuners, 2 menus table d'hôte, une carte variée, un buffet à salades bien garni, un comptoir de crème glacée.

Pour les repas, il a conservé la ligne de service de l'ancienne cafétéria et les gens se servent eux-mêmes; cela entraîne une satisfaction personnelle quant aux choix et aux quantités d'aliments. La clientèle est constituée d'employés, de patients et de tout autre usager de l'hôpital. Jusqu'à présent, des familles ont même réservé des places pour fêter des proches hospitalisés. À leur demande, on prépare des buffets, des menus spéciaux, des gâteaux...

Que fait la diététiste dans tout cela? Elle est gérante du restaurant (en plus de ses fonctions de chef d'équipe de diétothérapie). Elle s'occupe du bon fonctionnement de celui-ci, dirige les employés, fait des menus équilibrés et nutritifs, fait les inventaires, place les commandes, répond aux exigences de la clientèle et fait de l'éducation en nutrition...

Être diététiste pour un hôpital et être en plus gérante d'un restaurant qui sert aussi du "fast-food", est-ce une contradiction? Non, car le 1er objectif est d'offrir une variété d'aliments nutritifs et attrayants. On a ajouté le buffet à salades, des vinaigrettes légères, des yogourts à 1,5 et 0,1% de matières grasses et réduits en sucre; fromages variés et faits de lait partiellement écrémé; muffins à grains entiers; jus de fruits frais non sucrés, jus de légumes, salades de fruits frais... De plus, l'on sert toujours des soupes maison et on essaie de diminuer le gras, le sucre et le sel des recettes.

Notre clientèle a la possibilité de très bien s'alimenter et parfois de découvrir de nouveaux aliments. En fait, c'est un travail stimulant, exigeant, dans lequel il y a toujours de nouveaux défis à relever. Jusqu'à maintenant, on a plutôt visé la rentabilité, mais on est présentement à l'élaboration de différents projets concernant l'amélioration de la qualité de vie du patient.

Alors si vous êtes intéressés à en savoir plus sur ce service alimentaire, nous sommes disponibles pour vous recevoir et répondre à vos questions.

Chantal Guay,  
diététiste



Le Jardin, un restaurant géré par Mme Chantal Guay aussi chef d'équipe de diétothérapie à l'Hôpital St-Joseph-de-Tuque.



### ÉCOLE DES MÉDECINES DOUCES SCIENCE-VIE

- Croissance personnelle et spirituelle.
- Massage suédois.
- Initiation à l'astrologie (sans calcul)
- De l'énergie à la guérison.
- Nourris ton corps.
- Amincir par énergies positives!
- Formation en shiatsu.
- Formation en réflexologie.
- Hypnotisme, magnétisme et auto-hypnose.
- Numérologie I et II.
- Le tarot et l'art divinatoire I et II.
- Ésotérisme I et II.

MURIELLE ROBERT

994, St-Maurice, T.-Riv. / 379-7252



## Omelette soufflée au jambon

- 250 ml (1 tasse) de jambon cuit coupé en dés
- 15 ml (1 c. à table) de beurre
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 15 ml (1 c. à table) de sucre
- 3 ml (3/4 c. à thé) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) moutarde sèche
- 5 oeufs moyens légèrement battus
- 500 ml (2 tasses) de lait

Faire sauter le jambon dans le beurre dans un plat allant au four de 25 cm (10 po) de diamètre. Mélanger les ingrédients secs. Battre légèrement les oeufs et le lait, verser sur les ingrédients secs en mélangeant bien. Verser la pâte sur le jambon. Cuire au four à découvert à 190°C (375°F) jusqu'à ce que l'omelette soit bien prise et dorée (30-35 minutes). Couper en pointe et servir avec du beurre à la gelée de pommes.

## Beurre à la gelée de pommes

- 75 ml (1/3 tasse) gelée pommes
- 25 ml (1 1/2 c. à table) beurre

Faire fondre la gelée de pommes avec le beurre en brassant constamment. Verser sur les pointes d'omelette. Délicieux!  
(4 à 6 portions)

## - LE COURRIER DE L'ONCLE JACQUES -

Allo toi! comment vas-tu? Aujourd'hui, Oncle Jacques va répondre à un peu de courrier. Prenons une lettre au hasard, disons celle-ci, en fait c'est la seule que j'ai reçue. Boon...

*"Cher Oncle Jacques, je t'aime beaucoup. Mes petits amis m'ont appris qu'ils avaient trouvé le truc idéal pour maigrir: il n'y a qu'à manger des aliments légers. Depuis ce temps, je me planifie des menus allégés: pizza légère et yogourt léger, hot dog avec ketchup léger et pouding léger. Selon toi, est-ce que je me dirige vers une légère lourdeur ou une lourdeur allégée? Réponds-*

*moi vite..."*

Signé: Calorie

Boon... Oncle Jacques trouve que tu fais preuve de beaucoup de légèreté quand tu parles... serais-tu une petite Calorie Vide? Tu veux me faire avaler qu'en mangeant de la pizza légère, tu vas maigrir? En fait, c'est vrai que c'est légèrement mêlant et Oncle Jacques s'y perd un peu; même que, l'autre jour, il a failli se perdre à l'épicerie! Alors Oncle Jacques a demandé aux diététistes de lui enlever le "pois" qui pesait sur ses épaules, et de lui expliquer qu'est-ce que c'est que toutes ces histoires légè-

res. Et c'est facile! Pour comprendre, tu n'as qu'à lire l'étiquette. Un produit léger, c'est un produit qui contient moins de gras ou moins de sucre mais, quelquefois ça veut dire que seule la saveur, la texture ou la croûte est légère. J'espère que tu trouves ça lourd de sens... Pour finir, Oncle Jacques va te donner deux petits conseils qui lui viennent des diététistes:

- n'achète pas tous "les régimes de bananes" que l'on veut te vendre et
- si tu réussis à t'asseoir à deux sur une banquette d'autobus, as-tu vraiment besoin de maigrir?

## MARS, MOIS DE LA NUTRITION

PROFITEZ DE CETTE PÉRIODE POUR DONNER UN TEMPS DE REPOS À VOTRE ORGANISME.

NOTRE PERSONNEL COMPÉTENT VOUS RENSEIGNERA SUR TOUS LES SUJETS-SANTÉ.

## OPTEZ POUR LE TRAITEMENT RASAYANA D-X PLUS

TRAITEMENT COMPLET DE 12 JOURS

POUR RÉGÉNÉRER LES PRINCIPAUX SYSTÈMES INTERNES DE VOTRE CORPS

- AMÉLIORE LA DIGESTION
- STIMULE LA PRODUCTION DE LA BILE
- ÉLIMINE LA CONSTIPATION
- FACILITE L'ÉVACUATION DES RÉSIDUS ACCUMULÉS DANS LES PRINCIPAUX SYSTÈMES DE L'ORGANISME

EN SPÉCIAL

**2395\$**



CENTRE LES RIVIÈRES  
TROIS-RIVIÈRES

CARREFOUR  
TROIS-RIVIÈRES-OUEST



Françoise M. Lebrun  
dt.p.

Prenez l'habitude  
de consulter  
votre  
diététiste

## POLYCLINIQUE T.-R.

1900, des Récollets, bureau 275, Trois-Rivières

Rés.: 208, boul. Pie-XII, Cap-de-la-Madeleine

**375-9490**

Membre de la Corporation des diététistes professionnels du Québec.



# MARS

## MOIS DE LA NUTRITION

### DURANT LA GROSSESSE: MANGER POUR 2 OU COMME 2?

L'alimentation avant et pendant la grossesse a une grande influence tant sur la santé de la mère que sur celle de l'enfant. La croissance optimale du fœtus ne serait atteinte que lorsque la mère a des réserves suffisantes. Si

vous vous alimentez bien, votre gain de poids sera progressif. 1er trimestre: 2 à 3 kg (4 à 7 lb), 2e trimestre: 5 kg (11 lb), 3e trimestre: 5 kg (11 lb) pour un total de 12 à 14 kg.

Vos besoins en nutriments essentiels seront augmentés mais

pas jusqu'à dire qu'il faut manger comme deux. Le Guide Alimentaire Canadien (voir tableau) classe les aliments en 4 groupes. Ces aliments doivent être repartis en 3 repas et 3 collations. Chacun de ces groupes fournit des nutriments spécifiques. C'est donc dire que l'on ne peut remplacer un groupe par un autre.

la naissance: mère de 17 ans ou moins, perte de poids depuis le début de la grossesse, diabète, allergie au lait, gros-

future de votre enfant en dépend. Les bébés pesant moins de 2500 g (5lb 8 oz) à la naissance sont plus susceptibles de présenter des malformations, des handicaps physiques et mentaux, des troubles de développement ou de comportement. Si vous vous reconnaîsez n'hésitez pas à consulter une diététiste qui évaluera votre apport alimentaire et déterminera vos besoins. Aux CLSC Normandie et Centre de la Mauricie, les diététistes Nathalie Bédard et Sylvie Paquet sont spécialisées dans les grossesses à risques.

Enfin, comme nous venons de le voir, il ne faut pas manger comme deux mais bien vous alimenter pour deux, pour maintenir un bon état nutritionnel et donner toutes les chances à votre bébé d'être en santé.

*Danielle Leblanc, diététiste*



Mme Danielle Leblanc, diététiste au Centre hospitalier St-Joseph de Trois-Rivières.

grossesses rapprochées, anémie, obésité, ressources économiques insuffisantes. N'hésitez surtout pas à consulter, la vie

#### GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN POUR LA FEMME ENCEINTE

<p><b>LAIT ET PRODUITS LAITIERS</b></p> <p>4 PORTIONS PAR JOUR</p> <p>Exemples d'une portion</p> <p>250 ml de lait 175 ml de yogourt 45 g de fromage</p> <p>Principaux nutriments: calcium, protéines, vitamines A et D, acide folique</p>	<p><b>VIANDE, VOLAILLE, POISSON ET SUBSTITUTS</b></p> <p>2 PORTIONS PAR JOUR</p> <p>Exemples d'une portion</p> <p>90 à 120 g de viande, volaille, poisson après cuisson 75 ml de beurre d'arachide 375 ml de fèves au lard cuites 90 g de fromage 2 oeufs</p> <p>Principaux nutriments: protéines, fer, B12</p>
<p><b>PAIN ET CÉRÉALES</b></p> <p>5 PORTIONS PAR JOUR</p> <p>Exemples d'une portion</p> <p>1 tranche de pain de blé entier de préférence 125 ml de céréales de grains entiers 125 ml de pâtes alimentaires cuites</p> <p>Principaux nutriments: glucides, fer, vitamines B, fibres (si à grains entiers)</p>	<p><b>FRUITS ET LÉGUMES</b></p> <p>4 ou 5 fruits par jour 3 ou 4 légumes par jour</p> <p>Exemples d'une portion</p> <p>1 fruit moyen 125 ml de jus de fruits 125 ml de légumes</p> <p>Principaux nutriments: vitamines A et C, fer, glucides, fibres (si crus), acide folique</p>

#### FACTEURS DE RISQUES

Le poids du bébé à la naissance est directement relié à l'alimentation de la mère pendant la grossesse. Certains facteurs de risques influenceront le poids du bébé si aucune intervention n'est faite auprès de la femme au début de sa grossesse. Les principaux facteurs rencontrés dans la région sont la maigreur avant la grossesse et un gain de poids inadéquat c'est-à-dire inférieur à 4,5 kg (10 lb) à 20 semaines ou à 9 kg (18-20 lb) à 30 semaines ou un gain de poids supérieur à 1,5 kg (3 lb) en une semaine.

D'autres facteurs nécessitent également une intervention diététique pour s'assurer d'un poids adéquat pour le bébé à

#### Crème budwig légère

- 1 c. à thé d'huile pressée à froid (huile de lin)
- 2 c. à soupe de céréales crues, crème de blé, son d'avoine, gruau, orge mondé, riz complet ou sarrasin
- 1 1/2 c. à thé de graines de tournesol, graines de lin, sésame, amandes, noisettes moulues
- 8 c. à thé de fromage cottage ou ricotta ou quark cheese libéré ou Damablanc
- 1/2 banane écrasée
- jus de citron au goût (1/2 citron) à la fin

Une recette équivaut à: 2 pains, 1 fruit, 1 viande, 1 c. thé de gras.

Cette recette est une adaptation des diététistes de la région, pour en faire un plat plus léger, moins riche en calories et en cholestérol.

TROIS-RIVIÈRES  
MONTREAL / QUÉBEC

Fax: 376-5330  
Tél. Rés.: 379-3160

### J. Champagne Eur.

DISTRIBUTEUR

ROGER PINARD, Prés.

FRUITS ET LÉGUMES EN GROS / PATATES FRITES  
POISSONS ET FRUITS DE MER CONGELÉS / OEUFS EN VRAC  
Tél.: 376-3716

Michel Pinard  
Vice-Président

363, rue Bureau  
Trois-Rivières

## GRAND-MÈRE NATURELLE



830, 6e AV., GRAND-MÈRE 538-2895

ÉPICERIE D'ALIMENTS NATURELS

\*DISTRIBUTEUR POUR LA RÉGION, DES ÉLEXIRS FLORAUX DE L'ARMOIRE AUX HERBES INC.

VENEZ FABRIQUER VOS ÉLEXIRS FLORAUX SUR PLACE

\*DÉGUSTATION et RECETTES tous les mardis... c'est GRATUIT  
\*SPÉCIAUX À CHAQUE SEMAINE, DE VRAIES AUBAINES...

Nous désirons remercier notre distinguée clientèle et nombreux(euses) ami(e)s. Bienvenue à toute la population de la Mauricie et des environs. Chez Grand-Mère Nature c'est un plaisir de vous servir... Votre bien-être nous tient à coeur!

## GRAND-MÈRE NATURE

830, 6e AV., GRAND-MÈRE Qc. Tél.: (819) 538-2895  
Un choix tout naturel...

N.B.: Pour clore le mois de la nutrition, il y aura une conférence le samedi 31 mars 1990, "Introduction à une alimentation saine et naturelle", avec Mme Renée Frappier, auteure. Information: Grand-Mère Nature 819-538-2895



# MARS MOIS DE LA NUTRITION



## Bavaoise aux pommes parfumée à l'érable

- 250 ml (1 tasse) lait
- 2 enveloppes de gélatine neutre
- 50 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 50 ml (1/4 tasse) de jus de pommes
- 250 ml (1 tasse) de compote de pommes non-sucrée
- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature

Garniture: sirop d'érable, au goût, 1 pomme rouge avec pelure, tranchée en fines lamelles

Verser le lait dans la jarre du mélangeur et saupoudrer les 2 enveloppes de gélatine. Laisser gonfler 1 minute. Dans une petite casserole, porter à ébullition le sirop et le jus de pommes. Verser ce mélange bouillant sur la gélatine. Liquefier pendant 1 minute. Ajouter la compote de pommes et le yogourt et liquéfier encore pendant 1 à 2 minutes. Verser dans des coupes individuelles ou dans un moule d'environ 1 litre (4 tasses). Laisser prendre au réfrigérateur pendant au moins 1 heure. Garnir de lamelles de pommes fraîchement coupées et d'un filet de sirop d'érable au moment de servir.

Le temps des sucres et le temps des pommes, ça peut être à l'année longue.  
(Pour 4 à 6 gourmands)



Le mercredi 7 mars 1990 se tenait l'inauguration officielle du mois de la nutrition à la cafétéria du CENTRE HOSPITALIER CLOUTIER de Cap-de-la-Madeleine. Étaient présents M. Reynald Dessureault, directeur général, Mme Hélène Giroux, chef du service Alimentaire, Mme Johnne Veillette, responsable du service de Diétothérapie et M. Robert Audet, directeur des Ressources Matérielles.

Durant tout le mois de mars se dérouleront de nombreuses activités à caractère éducatif et préventif. De l'information sera à la disposition du personnel et du public. Nous vous invitons à consulter l'horaire des activités du mois de la nutrition.

### NUTRI-MÉMO

- ✓ Saviez-vous que votre diététiste a complété quatre années d'études universitaires en nutrition?
- ✓ Saviez-vous que votre diététiste est membre de la Corporation professionnelle des diététistes du Québec, dont une des fonctions est la protection du public?
- ✓ Saviez-vous que votre diététiste peut avoir accès à votre dossier médical pour permettre l'équilibre d'un régime alimentaire qui tienne compte de vos besoins et de votre condition globale?
- ✓ Saviez-vous qu'un contrôle nutritionnel régulier peut jouer un rôle préventif important pour le maintien de votre santé?

## GENS D'AFFAIRES

Vous connaissez déjà le service de traiteur de Buffet Nico, profitez maintenant de notre service de cafétéria.

Expérience de 22 ans dans plusieurs usines, écoles, institutions, etc. tant sur la rive nord que sur la rive sud.

- Exploitation • Concession • Gérance
- Design et planification



### APPELEZ-NOUS

pour une évaluation de vos besoins et une estimation des coûts. Ce service est GRATUIT.

214 BOUL. LOUIS FRÉCHETTE  
NICOLET

Tél.: Nicolet: 819-293-2127  
Trois-Rivières: 819-370-7446

Bullet  
**Nico** INC

\*Les recettes publiées dans ce spécial nutrition proviennent des brochures officielles du mois de la nutrition distribuées, durant le mois de mars, à travers toute la province par les diététistes et les grandes chaînes d'alimentations.



AGROPUR, C'EST BON  
POUR LA SANTÉ

de  
L'AGRO-ALIMENTAIRE



agropur



# MARS MOIS DE LA NUTRITION

## COURS DE NUTRITION ET TRUCS-SANTÉ



Mmes Marie Beaubien et Guylaine Doucet toutes deux diététistes donnent des cours en nutrition à la Commission scolaire régionale de la Mauricie au service de l'Éducation aux adultes.

Depuis quelques années, les diététistes remarquent que les gens sont de plus en plus soucieux de leur alimentation mais que la plupart d'entre eux ignore comment s'y prendre pour changer leurs habitudes.

Ils ont besoin de quelques trucs pour couper le gras, le sucre et ajouter des fibres et des vitamines

à leurs recettes. Cependant ils ne savent pas à qui s'adresser prétendant que les diététistes sont là seulement pour les personnes qui veulent maigrir ou bien qui ont des problèmes de santé.

Mmes Guylaine Doucet et Marie Beaubien toutes deux diététistes à l'hôpital Lafleche de Grand-

Mère ont élaboré des cours pour aider ces gens à mieux s'alimenter. Contrairement à ce que plusieurs pensent, les diététistes sont là pour faire de l'éducation et non uniquement pour faire maigrir les gens ou les malades.

Il y a maintenant près de cinq ans, la Commission scolaire régionale de la Mauricie ajoutait à sa liste, des cours en nutrition pour les adultes. Présentement il y en a trois: Maigrir en santé, La santé dans son assiette et le dernier, Coeur atout. Chacun de ses cours porte sur des thèmes différents et répond à une clientèle toute aussi différente.

Leur approche est douce et se fait graduellement car elle se veut de longue durée. Fini les régimes drastiques. Avec Guylaine et Marie on parle plutôt d'élaboration de menus équilibrés, s'informer sur le rôle des vitamines, du calcium, découvre de nouveaux aliments et apprend à modifier des recettes en les rendant plus légères sans que le goût et l'apparence soient changés. Leur but; montrer aux gens que c'est possible de bien manger et de trouver cela agréable.

Ces cours s'adressent à M. et Mme Tout-le-Monde qui se soucient de son bien être. Les personnes intéressées n'ont qu'à communiquer avec la Commission scolaire régionale de la Mauricie pour s'inscrire (539-

2265). Les organismes et groupes quelconques peuvent également bénéficier des services de Guylaine et Marie. Le minimum de personnes requis est 13.

Il faut dire aussi que chacun de ces cours est adapté pour répondre aux besoins de la clientèle. Un groupe de l'Âge d'or n'aura pas les mêmes attentes qu'un groupe de jeunes mamans. Les diététistes de la Commission scolaire régionale de la Mauricie pour l'éducation aux adultes prennent donc le temps de discuter avec chacun des groupes pour élaborer un plan de cours répondant à leurs besoins spécifiques.

### LA SANTÉ DANS SON ASSIETTE

La santé dans son assiette a pour objectif de faciliter de saines habitudes alimentaires par le biais d'une cuisine modifiée répondant aux besoins des gens du 3e âge (ou de tout âge) tout en intégrant des connaissances de base en nutrition. La diététiste tente donc de vulgariser l'information pour la rendre plus accessible.

Voici à quoi ressemble le contenu de la session: guide alimentaire canadien, valeur nutritive des aliments (conseils à l'achat), conservation de la valeur nutritive, fibres alimentaires, substituts de la viande, alimentation et maladie cardio-vasculaire, diabète, contrôle du poids, calcium et os-

téoporose, suppléments et mythe alimentaires, modification de recettes.

Ce cours peut facilement être adapté aux adultes désirant améliorer leurs habitudes alimentaires par le biais d'une cuisine diminuée en sucre, en gras et augmentée en fibres.

### MAIGRIR EN SANTÉ

Le principal but de Maigrir en santé est d'augmenter les connaissances en nutrition et favoriser l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires en vue d'une perte de poids graduelle et d'un maintien à long terme tout en conservant un état de santé optimal sans associer le régime à privation. Les gens apprennent donc à modifier des recettes pour diminuer les calories. Ce qui est intéressant avec ce cours, c'est que la diététiste prend le temps de rencontrer chaque personne pour connaître ses habitudes alimentaires afin de trouver où le bat blesse. Par la suite, elle est en mesure de conseiller chaque personne selon ses habitudes.

Le contenu du cours comprend les points suivants; poids santé, guide alimentaire canadien, valeur nutritive des aliments, choix et quantité des portions d'aliments à privilégier, trucs à l'achat et préparation des aliments, repas sains et équilibrés, mythes alimentaires, modification des recettes, comportement alimentaire aidant, contraintes au régime, phase de maintien, produits diététiques et finalement l'évaluation.

### COEUR ATOUT

Le cours de cuisine Coeur atout s'adresse principalement aux personnes qui souffrent de problèmes cardiaques. Il faut dire toutefois que ces conseils sont donnés à titre préventif seulement car ils n'ont pas la prétention de guérir une maladie cardiaque quelconque.

Approuvé par la Fondation des maladies du coeur du Canada, le cours de cuisine Coeur atout démontre comment préparer des repas délicieux et nutritifs, réduits en calories, en gras, en cholestérol et en sodium. Des notions élémentaires concernant le choix des aliments à l'achat, la façon de les apprêter et de les servir dans une perspective de santé. Des recettes sont démontrées et dégustées à chaque cours.

## SPÉCIAL DU MOIS jusqu'au 31 mars

**SOUVLAKI** 695\$ **SHISH KEBAB** 995\$  
à la grecque (filet mignon)

**BROCHETTE DE CREVETTES** 795\$ **BROCHETTE DE LANGOUSTINES (6)** 995\$

Tous ces plats sont servis avec salade, riz, patates à la grecque.

Spaghetti, lasagne ou fettucine aux fruits de mer 795\$

**MARDI ET MERCREDI**  
**soirée des dames**

coupe de vin ou verre de sangria à toutes les dames qui prendront un repas chez nous.

**COMMANDE POUR EMPORTER 10% DE RABAIS**

L'escompte de 10% ne s'applique pas sur les spéciaux ci-haut mentionnés.



**LE RESTAURANT BOUZOUKI**

1600, 6e RUE TROIS-RIVIÈRES  
(coin boul. des Forges)

POUR RÉSERVATIONS

**373-4046 ou 373-4051**

Notre devise: "Toujours mieux vous servir"

### VOS KILOS VOUS PÈSENT SUR LE COEUR!



**AVEC NOS PROFESSIONNELS DIPLÔMÉS CROQUEZ VOTRE PROGRAMME-SANTÉ**



*...avec plaisir!*

- Évaluation et plan alimentaire personnalisés
- Thérapie de comportement et plan d'activité physique
- Consultation individuelle, en groupe et en milieu de travail

**KILOCONTROL**  
AMAIGRISSEMENT NUTRITION

*On prend goût... au plaisir santé*

Appelez-nous sans tarder pour une séance d'information gratuite

**Odette Bélanger, diététiste**

875, boul. des Récollets, bureau 225

**371-2220**



NAUTILUS



TENNIS



BADMINTON



RACQUETBALL



SQUASH



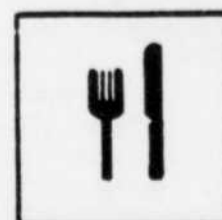
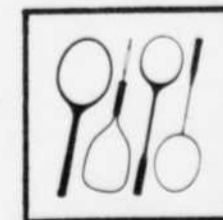
VOLLEYBALL



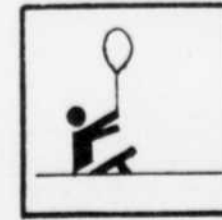
POIDS ET HALTÈRES



JOGGING

DANSE AÉROBIQUE  
WORKOUTCONDITIONNEMENT  
PHYSIQUEBAR-  
RESTAURANT

BOUTIQUE



GARDERIE



TERRASSE

SALON DE  
BRONZAGESALON DE  
MASSAGE

## OMNIUM PRINTANIER 1990

DATES: 31 MARS AU 5 MAI 1990

SPORTS  
IMPLIQUÉS:TENNIS: 5 semaines. BADMINTON: 13-14-15 avril. RACQUETBALL: 6-7-8 avril.  
BIATHLON: 20-21-22 avril. SQUASH: 3 semaines. PING PONG: 27-28-29 avril.

## CATÉGORIES: TENNIS SIMPLE ET DOUBLE

Hommes et femmes "A" "B" et "C"

Double mixte "A" "B" et "C"

Simple homme "AA"

(Date limite des inscriptions: le 24 mars pour le tennis)

RACQUETBALL: Simple, hommes et femmes

"A" "B" "C" et "D"

SQUASH:

Par équipe

COMMANDITE:

Le nouvelliste

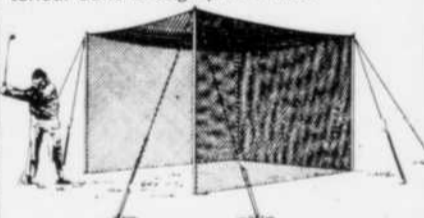
GOLF  
COURS DE GOLF  
DE 7 SEMAINES

## PROFESSIONNELS:

ROBERT  
SICARDMICHEL  
COMEAUDÉBUT:  
12 MARS

60\$

par personne

PRATIQUE  
GRATUITEPRATIQUE DE GOLF pour le printemps et  
l'été dans la bulle quand il pleut ou à l'ex-  
térieur dans la cage protectrice.Perdez votre surplus de poids  
tout en gardant la formeALAIN MILETTE  
Prof. du nautilusGUY JOUBERT  
Prof. du nautilusBRIGITTE LANDRY  
Diététiste

Bonne diète + exercices = forme et... jeunesse

MAXIMUM 20 PERSONNES

\* SPÉCIAL: Sports de raquettes au tarif spécial des  
étudiants pour les personnes inscrites à ce pro-  
gramme pour les 16 semaines.NOUVEAU PROGRAMME DE  
16 SEMAINES D'EXERCICE  
ET DE DIÈTEAppareils nautilus: 2  
fois/semaine  
VO2 MAX: 2 fois/semaine  
Marche (piste jogging):  
3 fois/semaineConférences privées et de  
groupe avec la diététiste.

COÛT: 299\$/personne

## Boutique (PRO-SHOP)

MARCEL PRÉCOURT  
Monteur du TIMRÉJEAN DALLAIRE  
Monteur diplômé de  
la USRSA à titre  
exclusif au club et  
récemment acquis de  
chez Podium\* Service de  
montage: 24  
heures\* 40 cordages  
différents\* Nouvelle  
collection ACE  
FACE DE  
PRINCE en  
exclusivité en  
région.25% RABAIS  
sur souliers  
NIKE  
AÉROBIC  
et AUTRY.ÉVALUATION DE LA  
CONDITION  
PHYSIQUECENTRE  
CARDIOVASCULAIRE

GOLF

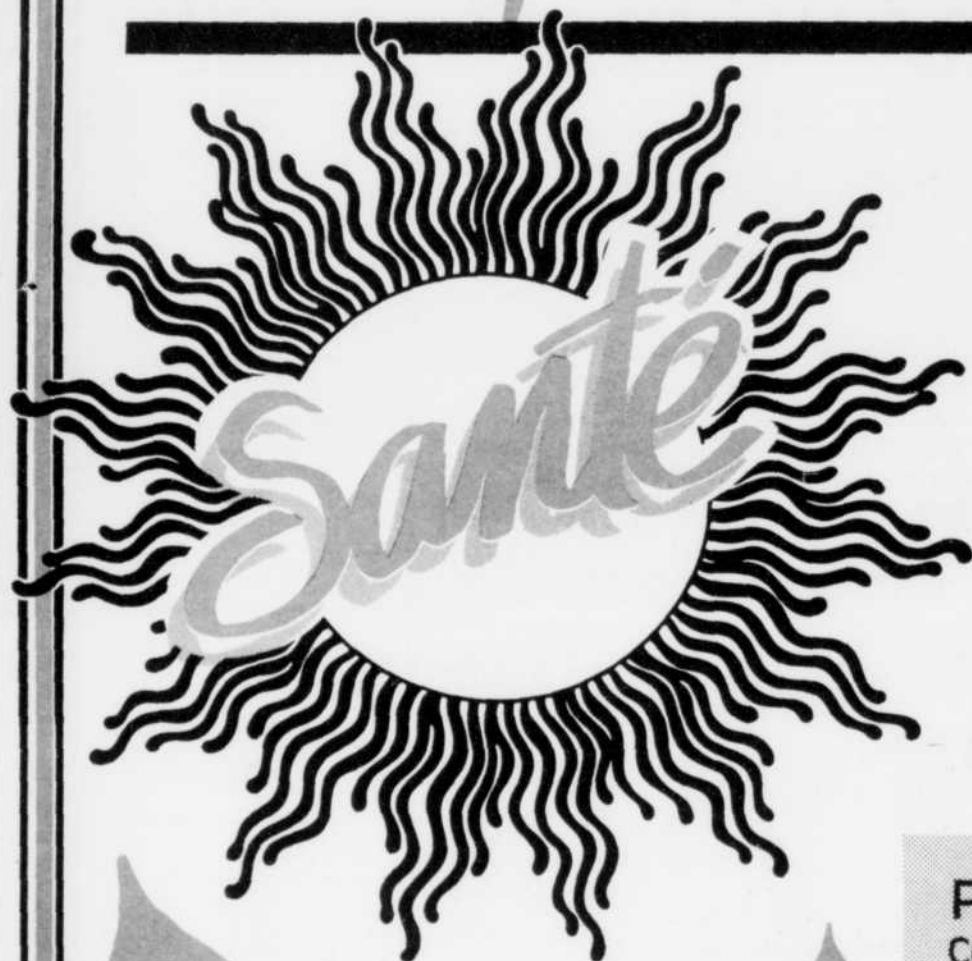


ÂGE D'OR



475, VACHON, CAP-DE-LA-MADELEINE 376-1651

# MARS, MOIS de la NUTRITION



Si la santé n'a pas de prix,

## L'EAU PURE

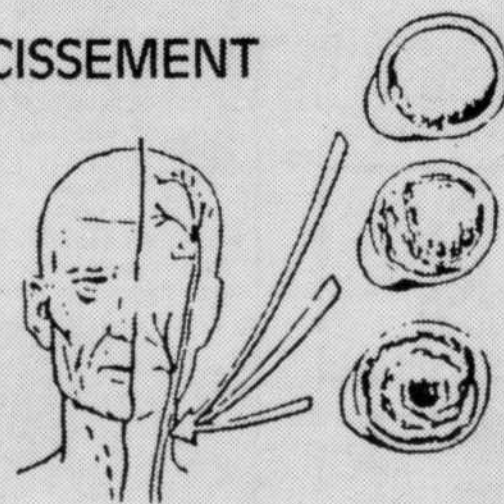
source moléculaire de la vie, est la base première de la santé.



VOTRE EAU POTABLE PEUT ÊTRE À L'ORIGINE DU DURCISSEMENT DES ARTÈRES. IL EST POSSIBLE DE CORRIGER LA SITUATION EN BUVANT DE L'EAU DISTILLÉE.

### PROCESSUS DE DURCISSEMENT

Cette illustration montre les trois étapes du durcissement des vaisseaux sanguins. À mesure que la circulation devient plus lente, des caillots peuvent se former et ainsi boucher complètement un conduit...



Nous sommes constitués de 57% à 75% d'eau; nous avons besoin d'eau pour le manger, le boire, et pour notre hygiène. Toutefois, si importante soit-elle, nous ne questionnons que rarement la qualité de l'eau. L'EAU DISTILLÉE est VOTRE AMIE pour éliminer les toxines de votre corps.

**SPÉCIAL**  
du mois de mars  
**REFROIDISSEUR**  
**CELSUIS**

**324<sup>99</sup>\$**

Libre service / eau distillée

- Distillateurs (résidentiel et commercial): Global, Durastill, Dol-lyn.

- Refroidisseurs: Cordley, Addy, Kelvin, Celsuis...



**CENTRE D'EAU J.S.P.H.**

222, THIBEAU, CAP-DE-LA-MADELEINE (face au Sapineau)

**HEURES D'OUVERTURE:**  
Lundi-mardi-mercredi: 9h à 17h30  
Jeudi-vendredi: 9h à 21h  
Samedi: 9h à midi

**376-4248**