



La face cachée de nos RAFRAÎCHISSEMENTS PRÉFÉRÉS



Une étude américaine a montré qu'une diminution des calories liquides avait plus d'effet sur la perte de poids qu'une restriction portant sur la nourriture. Selon les chercheurs, une certaine retenue dans la consommation de boissons sucrées entraîne une baisse de poids, lente, certes, mais durable¹. Voilà qui est très intéressant, lorsqu'on sait que le groupe « autres aliments », dans lequel figurent notamment les boissons diverses (ex. : gazeuses, fruitées et alcoolisées), représente en moyenne 22 % de l'apport calorique quotidien, tant chez les enfants que chez les adultes canadiens.

PAR JULIE DESGROSEILLIERS, DT.P DIÉTÉTISTE,
CONFÉRENCIÈRE ET AUTEURE

ATTENTION AUX CALORIES LIQUIDES !

Saviez-vous qu'une cannette de boisson gazeuse régulière de type cola contient 150 calories ? Le simple fait de couper 150 calories chaque jour, pendant 352 jours, en gardant le même mode de vie, vous fera maigrir de 15 livres au bout d'une année ! Vite avalées, les calories liquides peuvent peser lourd dans la balance.

Il s'avère que la consommation de calories provenant des liquides ne nous fait pas manger moins par la suite, contrairement aux calories « croquées ». Notre cerveau ne semble pas « enregistrer » les boissons dans le contrôle de l'appétit et, ainsi, ne freine pas notre envie de manger. Qui plus est, les liquides sont très

souvent dépourvus de fibres et de protéines, qui contribuent tous deux au sentiment de satiété.

Voilà pourquoi les breuvages laitiers représentent des choix à privilégier. Par exemple, le lait fournit jusqu'à 16 éléments nutritifs essentiels une croissance normale et au maintien d'une bonne santé générale. Malheureusement, la consommation de lait est en chute libre depuis quelques décennies. En 2008, les Canadiens ont bu en moyenne près de 58 litres de lait, comparativement à 72 litres en 1980. De son côté, la consommation de boissons gazeuses a augmenté de 150 % en 35 ans, se chiffrant en moyenne à 73 litres par personne en 2008. C'est l'équivalent de 205 cannettes par année... et c'est une moyenne !



TENEUR EN CALORIES DE QUELQUES BREUVAGES

Breuvage	Calories moyennes
Bière régulière - 5 % d'alcool (1 bouteille/341 ml)	140
Boisson gazeuse régulière – type cola (1 canette/355 ml)	150
Punch aux fruits (355 ml)	175
Thé glacé à saveur de citron (1 bouteille/355 ml)	133
Vin rouge ou blanc – 11,5 % d'alcool (150 ml/5 oz)	104
Vodka – 40 % d'alcool (45 ml/1 ½ oz)	98

DIÈTE, MAIS PAS SANTÉ...

Certains experts accusent les boissons gazeuses d'être responsables de l'épidémie de l'obésité actuelle. Quoi qu'il en soit, les boissons gazeuses et les calories liquides peu nutritives (ex. : cocktails et punches aux fruits) ne sont guère intéressantes pour la santé et le tour de taille. Même si les boissons gazeuses hypocaloriques ne contiennent aucune calorie, elles ne semblent pas « meilleures » pour la santé. Selon certains écrits, elles entretiennent le goût pour le

sucre et stimulent les fringales, ce qui fait qu'elles n'ont pas ou très peu d'impact sur le poids. Aussi, toujours selon une étude américaine³, la consommation d'une canette de boisson gazeuse par jour, même sans sucre, serait associée à une perturbation du système qui prédispose fortement au diabète et aux problèmes cardiaques. Par conséquent, consommer une boisson gazeuse de temps à autre n'est pas désastreux, mais sachez que la mention « hypocalorique » ou « diète » est loin d'être synonyme de « santé ».

Boissons froides Format Calories Sucre * (équivalence) Gras ** (équivalence)

STARBUCKS – FRAPPUCCINO AU CAFÉ

Mocha, avec crème fouettée	Tall (12 oz)	283	36 g (7 sachets de sucre)	11 g (2,75 carrés de beurre)
Caramel, avec crème fouettée	Grande (16 oz)	382	48 g (9,5 sachets de sucre)	15 g (3,75 carrés de beurre)
Java chip, avec crème fouettée	Venti (20 oz)	520	68 g (13,5 sachets de sucre)	20 g (5 carrés de beurre)

DUNKIN DONUTS - CAFÉ COOLATTE

Standard, avec crème fouettée	Petit (16 oz)	400	43 g (8,5 sachets de sucre)	23 g (5,75 carrés de beurre)
Aux fraises	Moyen (24 oz)	440	98 g (19,5 sachets de sucre)	0 g
À la vanille	Grand (32 oz)	860	172 g (34 sachets de sucre)	11 g (2,75 carrés de beurre)

TIM HORTONS - CAPPUCCINO GLACÉ

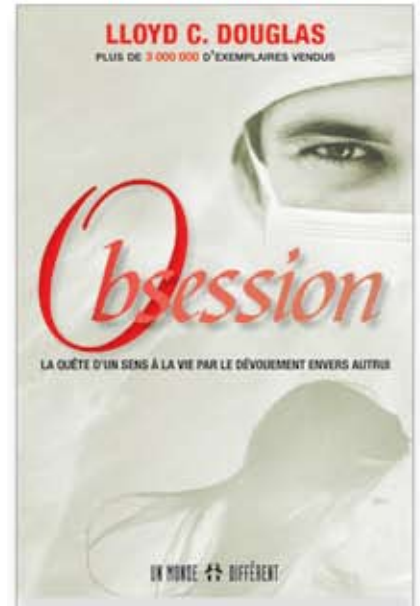
Avec du lait	Petit (10 oz)	150	32 g (6,5 sachets de sucre)	1,5 g (0,3 carrés de beurre)
Avec de la crème	Moyen (14 oz)	360	47 g (9,5 sachets de sucre)	15 g (3,75 carrés de beurre)
Suprême Caramel, avec crème	Grand (18 oz)	576	72 g (14,5 sachets de sucre)	27 g (6,75 carrés de beurre)

SECOND CUP – GRANITÉS

Icepresso (lait 2%)	Petit (16 oz)	240	37 g (7,5 sachets de sucre)	6 g (1,5 carré de beurre)
Granité à la vanille (lait 2%), avec crème fouettée	Moyen (20 oz)	530	48 g (9,5 sachets de sucre)	27 g (6,75 carrés de beurre)
Chillatte, avec crème fouettée	Grand (24 oz)	540	71 g (14 sachets de sucre)	23 g (5,75 carrés de beurre)

* 5 g de sucre = 1 sachet de sucre

** 4 g de gras = 1 carré de beurre



Votre roman d'été

Un chef-d'œuvre qui semble investi d'une sorte de pouvoir, celui de nous mettre en relation avec cette « Grande Personnalité », pour nous permettre de réaliser de vastes desseins.

La vie d'un jeune homme fortuné et insouciant est bouleversée le jour où, à la suite d'un grave accident, sa vie est sauvée. Dès lors bienveillance, compassion et recherche du sens de la vie se rencontrent à travers cette obsession du dévouement envers autrui.

Captivant et ahurissant! Tous les ingrédients pour plaire y sont réunis: suspense, mystère, spiritualité, amour... Les sentiments qui unissent les deux personnages principaux sont si intenses et si crédibles qu'ils resteront gravés dans votre mémoire.

Un grand livre de la trempe de *La Prophétie des Andes*, du *Pèlerin de Compostelle*, de *L'Alchimiste* ou encore du *Petit Prince*: ces précieux écrits qui ont tant à apporter à l'humanité.

■ ISBN 978-289225-712-0 • 384 pages • 27,95 \$

UN MONDE  DIFFÉRENT

Tél. : 450 656-2660
www.unmondedifferent.com • info@umd.ca

En vente partout ou à la maison d'édition
Distribué par Messagères ADP

La crème des poudings non laitiers



Nous aimerions vous présenter une nouvelle façon santé de vous gâter sans produits laitiers. So Yummi est un pouding fouetté, naturellement délicieux et qui en plus, est faible en gras, exempt de gluten et contient des fibres prébiotiques. Faites-vous plaisir et goûtez aux saveurs cerise, lime et à notre pouding au riz classique unique et non laitier.



soyummi.ca

POPULAIRES LES « CAFÉS » GLACÉS

Quand il fait chaud, l'été, nombreux sont ceux qui se ruent vers les cafés afin de siroter leurs boissons glacées préférées. D'ailleurs, il semble que lorsqu'il fait très chaud, les gens optent davantage pour les grands formats comparativement aux petits et moyens formats, plus populaires lorsque la température est moins clémente. Malgré l'air estival et festif qu'affichent certaines boissons glacées, leur profil nutritionnel est loin d'être amusant pour la santé et le tour de taille. Beaucoup de sucre, des calories... et parfois bien du gras : voilà ce que vous réservent les cafés glacés !

AU RAYON DES BOISSONS ALCOOLISÉES

Chaque gramme d'alcool pur cache 7 calories. Or, plus une boisson est alcoolisée, plus elle contient de calories. Cela dit, à quantité égale, la bière est moins calorique que le vin ! Cependant, si on tient compte des formats généralement servis, c'est l'inverse.

Selon plusieurs études, les bénéfiques d'une consommation modérée et régulière d'alcool ne semblent pas exclusifs au vin rouge. Par consommation modérée, on entend un à deux verres par jour, tous alcools confondus. Ces consommations doivent être prises de façon régulière, c'est-à-dire répartie à peu près également tous les jours, et ne pas être prises au cours d'une seule soirée !

À retenir : l'alcool agit sur la santé comme un couteau à double tranchant. Consommé modérément, l'alcool peut protéger contre les maladies coronariennes, mais une consommation trop élevée et prolongée augmente le risque de maladies du cœur, favorise les maladies du foie et accroît certains types de cancers. Cesser de fumer, bien se nourrir et faire de l'exercice sont autant de moyens à mettre en oeuvre pour être en bonne santé. Nul besoin de se mettre à boire ou à boire davantage. La modération aura toujours meilleur goût !

En conclusion : IL N'Y A RIEN DE MIEUX QUE L'EAU POUR ÉTANCHER LA SOIF ! ◊

MYTHE OU RÉALITÉ ? LE THÉ VERT FAIT MAIGRIR.



Incertain. Le thé vert contient deux substances qui pourraient contribuer à stimuler le métabolisme : la caféine et l'épigallocatechine-3-gallate (EGCG), un type de catéchine, appartenant à la classe des flavonoïdes, reconnus pour leurs effets anticancéreux. Selon quelques études, ces deux substances prises conjointement augmenteraient, à court terme, la dépense énergétique et l'oxydation des gras. Toutefois,

à long terme, les effets de la caféine et des catéchines semblent avoir peu d'impacts sur le poids corporel. D'autres études démontrent que ces deux mêmes substances seraient seulement efficaces chez les gens qui ont une consommation habituelle de café faible à modérée. De plus, il semble que pour obtenir des effets concluants, la quantité nécessaire de thé vert bien infusé serait de six à sept tasses par jour (attention aux tremblements !). **Conclusion :** À la lumière des résultats actuels, il est difficile d'affirmer avec certitude que la consommation de thé vert peut contribuer à la perte de poids, d'autant plus que les études ont été réalisées à partir d'extraits purifiés de thé mis en capsules et non avec la boisson elle-même. Histoire à suivre...

Extrait de *Manger des bananes attire les moustiques et plus de 150 autres mythes et réalités en matière d'alimentation*, Éditions La Presse.

¹ CHEN ET AL. Reduction in consumption of sugar-sweetened beverages is associated with weight loss; the premier trial. *The American Journal of Clinical Nutrition*, May 2009.

² Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2004.

³ DHINGRA (Ravi), SULLIVAN (Lisa), JACQUES (Paul F.), WANG (Thomas J.), FOX (Caroline S.), MEIGS (James B.), D'AGOSTINO (Ralph B.), GAZIANO (J. Michael), et VASAN (Ramachandran S.). Soft Drink Consumption and Risk of Developing Cardiometabolic Risk Factors and the Metabolic Syndrome in Middle-Aged Adults in the Community, *Circulation*. 2007.

Source : Julie DesGroseilliers, www.saveursnutrition.com

CHAI VANILLE

PRÊT À EMPORTER?
SO NICE SERAIT UN BON CHOIX.



LA SAVEUR QUE VOUS AIMEZ EST MAINTENANT OFFERTE DANS UN CONTENANT PRATIQUE QUE VOUS POUVEZ EMPORTER N'IMPORTE OÙ. GLISSEZ-LE DANS VOTRE MALLETTE, VOTRE SAC À MAIN OU VOTRE SAC DE SPORT. SO NICE EST UN BON CHOIX.

ÉGALEMENT OFFERT DANS LES SAVEURS ORIGINAL, VANILLE ET CHOCOLAT.

So Nice

Vers un monde bio meilleur.

SONICE.CA