



**BIEN MANGER AU QUOTIDIEN**

PAR CINZIA CUNEO  
COLLABORATION SPÉCIALE



**POTAGE AU BROCOLI**

2	pommes de terre (400 g)
3 1/2	tasses de brocoli (420 g)
1	carotte (180 g)
1	courgette zucchini (130 g)
1	tige de céleri
1	oignon (300 g)
4	tasses (1 litre) de bouillon de poulet
1	c. à soupe (15 g) de beurre
1	c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
	sel et poivre au goût
3	tasses (120 g) de croûtons

1. Couper tous les légumes, sauf le brocoli, en dés grossiers d'environ 3 cm. Découper le brocoli en tiges et bouquets.
2. Faire chauffer l'huile et le beurre dans une casserole à feu moyen. Y faire revenir tous les légumes ensemble, sauf le brocoli. Saler et poivrer. Cuire 10 minutes, en remuant de temps en temps. Ajouter le bouillon et cuire 8 minutes à découvert.
3. Ajouter le brocoli, les tiges en premier, car elles requièrent une cuisson plus longue que les bouquets. Après 2 minutes, ajouter les bouquets. Cuire à découvert 10 minutes au maximum, jusqu'à cuisson complète des pommes de terre. Ne pas trop cuire le brocoli, évitant ainsi qu'il brunisse.
5. Réduire en purée au mélangeur, vérifier l'assaisonnement et servir avec les croûtons.

**PRÉPARATION : 10 MINUTES**

**CUISSON : 30 MINUTES**

**TOTAL : 40 MINUTES**

**310 CALORIES/PORTION**

**DONNE 4 PORTIONS**

PLUS DE DÉTAILS SUR  
[WWW.SOSCUISINE.COM](http://WWW.SOSCUISINE.COM)

**ORGANISEZ MOI!**

ORGANISATION@JOURNALMTL.COM



**LINDA SAUVÈ**

auteure du livre *Organise-moi ça!*

**PRÉVENTION DU CANCER**

**Des poissons sans poison**

**P**our certaines personnes, manger régulièrement du poisson est un véritable dilemme : d'un côté, on sait que les poissons sont bons pour la santé car ils sont riches en éléments nutritifs et en gras oméga-3 essentiels. D'un autre côté, on s'interroge souvent sur les effets néfastes de certains contaminants qu'ils contiennent. Que penser? Une étude récente menée à l'Université Harvard vient de confirmer que les bienfaits sur la santé associés au poisson sont de loin supérieurs aux risques encourus.

La plupart des poissons, plus particulièrement les poissons gras comme le saumon, les sardines ou le maquereau, contiennent de grandes quantités de EPA et DHA, deux acides gras oméga-3 à longues chaînes qui sont essentiels à notre organisme.

Plus particulièrement, ces gras jouent un rôle très important dans la prévention de certaines maladies cardiovasculaires : par exemple, les grands consommateurs de poissons comme les Japonais, qui absorbent en moyenne près de un gramme de EPA et de DHA par jour, ont une mortalité causée par les maladies coronariennes près de 90 % plus faible que celle des habitants des régions où on mange peu de poisson, comme en Amérique du Nord.

L'étude de l'Université Harvard suggère que l'effet protecteur de ces gras peut même être observé à des quantités moins importantes : ainsi, une consommation modeste d'environ 250 à 500 mg de EPA et de DHA par jour, ce qui équivaut à peine à une demi-portion de saumon, réduit d'environ 40 % le risque de mortalité due aux maladies corona-

riennes. Et cet effet positif ne se fait pas attendre : certaines études ont montré que la consommation régulière de poisson provoque en quelques semaines des effets positifs sur le cœur en diminuant les épisodes



**RICHARD BÉLIVEAU**

DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale



PHOTO D'ARCHIVES

**■ Il est plus dangereux de ne pas manger de poisson que d'en manger régulièrement!**

d'arythmie, une pathologie qui est souvent responsable des morts subites.

**NOYER LE POISSON!**

En dépit des multiples effets bénéfiques associés à la consommation de poisson, plusieurs personnes ont tenté de discréditer cette source alimentaire sous prétexte que les espèces aquatiques contiennent de trop grandes quantités de produits toxiques. Examinons les deux grands types de contaminants environnementaux qui peuvent être retrouvés, à des niveaux variables, dans les poissons qui nous sont offerts à l'épicerie : le mercure et les biphenyl polychlorés (BPC).

**LE MÉTHYLMERCURE**

Le mercure est un métal lourd qui peut provenir de sources naturelles (par exemple des volcans) ainsi que de l'activité humaine (par exemple des centrales électriques au charbon). Lorsqu'il se retrouve dans l'eau, le mercure est transformé en méthylmercure, une forme qui lui permet de s'accumuler dans les espèces aquatiques.

La concentration de méthylmercure dans les poissons est cependant très variable, car elle dépend non seulement de la contamination environnementale, mais également de la durée de vie du poisson.

Par exemple, les gros poissons prédateurs qui vivent longtemps, comme le requin et l'espadon, mangent au cours de leur vie beaucoup d'espèces aquatiques qui peuvent contenir du méthylmercure, ce qui peut entraîner une accumulation au

fil des années.

À l'inverse, des poissons qui ont une durée de vie plus courte, comme le saumon ou les sardines, n'ont pas le temps d'accumuler les substances toxiques de façon significative et n'en contiennent donc que très peu.

Le principal effet néfaste du mercure affecte le fœtus et on recommande donc aux femmes enceintes d'éviter de manger de l'espadon, du requin ainsi que du grand maquereau, et de les remplacer par des poissons peu contaminés, comme le saumon. De cette façon, les fœtus pourront profiter des effets positifs des oméga-3 sur le développement du cerveau, surtout durant le dernier trimestre de la grossesse, sans avoir à subir les effets néfastes possibles du mercure.

**LES BPC**

Interdits d'utilisation depuis 1977, les BPC ont cependant une longue durée de vie et sont encore présents dans notre environnement. Même si le discours actuel insiste beaucoup sur la présence de BPC dans le poisson, il est important de savoir que les niveaux de BPC des différents poissons sont comparables à ceux retrouvés dans plusieurs autres aliments que nous mangeons quotidiennement.

Par exemple, le saumon d'élevage contient environ 30 nanogrammes de BPC par gramme (30 ng/g), une quantité similaire à celle présente dans le poulet (32 ng/g), le bœuf (22 ng/g), le beurre (70 ng/g), ou encore les œufs (19 ng/g). Ces quantités sont toutes bien en deçà de la limite imposée par les organismes de contrôle gouvernementaux (2000 ng/g par jour).

**UNE QUESTION DE BON SENS**

Avec une réduction aussi marquée de la mortalité due aux maladies coronariennes, les bénéfices associés à la consommation régulière de poisson sont de loin supérieurs aux effets négatifs possibles de leurs contaminants. Il est donc beaucoup plus dangereux de ne pas manger de poisson que d'en manger régulièrement! On n'a qu'à penser aux Japonais, qui consomment beaucoup plus de poisson que nous tout en possédant la plus grande espérance de vie du monde!

Les poissons qui contiennent le plus de mercure, c'est-à-dire l'espadon, le requin ou encore le grand maquereau, sont des espèces très peu populaires chez nous et donc très faciles à éviter. À l'inverse, le saumon, les sardines ou encore le maquereau de l'Atlantique, tous des poissons au contenu exceptionnel en gras oméga-3, ne contiennent que des traces de mercure et peuvent être consommés régulièrement de façon à profiter de leurs multiples effets positifs sur la santé.

**AUJOURD'HUI À QUÉBEC, DEMAIN À HULL...**

Travailler sur la route exige de prévoir les imprévus, d'anticiper les demandes spéciales et de gérer son temps tout en restant en lien avec le bureau. Vous êtes d'autant plus dans l'obligation d'être attentif, patient et souriant avec vos clients.

Comment améliorer votre efficacité et votre rendement?

1. Établissez vos priorités et vos objectifs de la semaine ou du voyage.
2. Munissez-vous des meilleurs outils de communication et d'organisation possibles et sachez les utiliser avec aisance.
3. Changez votre message d'accueil téléphonique pour n'accepter que les

messages qui demandent une réponse immédiate. Les autres messages pourraient être pris en charge par un assistant.

4. Activer votre message d'absence à votre adresse courriel. Indiquez le meilleur moment pour vous joindre et comment.
5. Sachez utiliser les temps d'attente avec efficacité. Écrivez vos idées dans un cahier ou, si vous conduisez, enregistrez vos idées sur un magnétophone.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.