



**BIEN MANGER AU QUOTIDIEN**

PAR CINZIA CUNEO



**SALADE TIÈDE DE QUINOA ET ROQUETTE**

280 g	(12/3 tasse) de quinoa
45 ml	(3 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge
20 ml	(4 c. à thé) de jus de citron
1	bouquet (100 g) de roquette
20 g	(6 c. à soupe) de menthe fraîche, hachée
Sel et poivre au goût	
120 g	de fromage feta légère, coupée en tout petits cubes

Bien rincer le quinoa et le mettre dans une casserole. Ajouter 3 tasses d'eau, porter à ébullition puis baisser le feu; couvrir et cuire pendant 15 minutes jusqu'à ce que les grains deviennent translucides et que le petit germe blanc se détache des grains.

Entre-temps, nettoyer la roquette et la déposer avec la menthe dans un saladier. Verser l'huile et le jus de citron dans un petit bol, saler et poivrer. Battre à l'aide d'une fourchette pour bien émulsionner.

Ajouter le quinoa dans le saladier. Verser la vinaigrette et bien mélanger le tout. Ajouter la feta, vérifier l'assaisonnement et servir.

**PRÉPARATION : 10 MIN  
CUISSON : 15 MIN  
TOTAL : 25 MIN**

**400 CALORIES/PORTION  
DONNE 4 PORTIONS**

[WWW.SOSCUISINE.COM](http://WWW.SOSCUISINE.COM)

**PRÉVENTION DU CANCER**

**Maintien d'un poids santé : manger moins ou bouger plus ?**

**L**es surplus de gras associés à l'embonpoint et à l'obésité sont causés par un déséquilibre entre la quantité de calories provenant de notre alimentation et la dépense de ces calories par l'activité physique.

Pour éviter d'engraisser, quelle stratégie doit-on adopter? Manger moins ou être plus actif physiquement?

**LA CALORIE, UN COMBUSTIBLE COMESTIBLE**

Les calories sont une mesure de l'énergie contenue dans la nourriture sous forme de sucre, de protéines ou encore de matières grasses. Le nombre de calories requis pour subvenir à nos besoins dépend directement de la quantité d'énergie qu'on dépense au cours d'une journée. Ainsi, un travailleur de la construction qui déploie de grands efforts physiques doit absorber un nombre de calories plus important

**Si vous avez un poids stable, nul besoin de vous casser la tête**

qu'un employé de bureau, par exemple.

En règle générale, on estime que la plupart d'entre nous avons besoin de 2000 à 3000 calories par jour pour subvenir à nos besoins physiques.

À moins d'être un expert en nutrition, il est cependant extrême-

ment difficile de connaître avec précision notre apport calorique quotidien. Si vous avez un poids stable, nul besoin de vous casser la tête : votre apport calorique est équilibré. Par contre, si vous avez tendance à engraisser, cela signifie que cet apport excède vos besoins physiques et que ces surplus sont stockés sous forme de graisse.

Si vous désirez cesser d'accumuler les kilos en trop, il vous faut donc envisager de diminuer votre apport calorique, d'augmenter votre activité physique de façon à dépenser plus de calories ou, encore mieux, adopter une combinaison des deux approches.

**FAST FOOD = SURPLUS DE CALORIES**

En dépit d'un mode de vie de plus en plus sédentaire, les Canadiens ont augmenté leur apport calorique de près de 20 %



**RICHARD BÉLIVEAU**

DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale



PHOTO LE JOURNAL

**■ Une situation de plus en plus inquiétante : la place occupée par le fast food.**

au cours des dernières années. Il y a plusieurs facteurs qui contribuent à cette surconsommation, le plus important étant sans doute la grande place occupée par le fast food et les aliments industriels en général dans notre alimentation.

Soutenues par des milliards de dollars de publicité, les ventes de ces produits atteignent actuellement des sommets inégalés et font désormais partie de l'alimentation de base d'un nombre croissant de consommateurs, particulièrement les jeunes. Il s'agit d'une situation inquiétante car ces produits fournissent un apport incroyable de gras et de sucre, et entraînent par le fait même l'absorption d'un nombre impressionnant de calories.

**DÉPENSER DES CALORIES DEMANDE BEAUCOUP D'EFFORT**

Pour diminuer l'impact négatif de ces produits, deux options s'offrent à nous : réduire leur consommation et ainsi éviter l'excès de calories qui leur est associé, ou augmenter l'activité physique de façon à « brûler » ces surplus.

Le tableau présenté ci-dessous présente certains produits très populaires et la durée d'activité requise (en minutes) pour « brûler » les calories qui leur sont associées.

Comme on peut le voir, les conséquences physiques liées à la consommation de cer-

tains produits peuvent être pour le moins surprenantes! Par exemple, pour brûler les calories contenues dans une simple collation composée d'une boisson gazeuse, d'un sac de croustilles et d'une friandise au chocolat, il faut marcher plus de deux heures et demie (168 minutes) ou encore faire une randonnée de vélo de une heure et demie! Avouons que c'est payer cher pour une collation prise en 10 minutes à peine...

**RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE**

Il va de soi que réduire la consommation des produits riches en sucres et en gras est absolument nécessaire pour éviter d'absorber un excès de calories pouvant mener à l'obésité. L'activité physique est absolument essentielle au maintien d'une bonne santé, autant pour son effet positif sur le système cardiovasculaire que pour la réduction des risques de certains cancers, notamment ceux du côlon et du sein.

Cependant, la durée d'activité physique nécessaire pour éliminer les surplus de calories provoqués par une surabondance de nourriture est tellement longue qu'on ne peut espérer arriver à contrôler notre poids seulement en étant plus actif. Rétablir l'équilibre dans notre apport calorique en adoptant une alimentation saine et riche en produits d'origine végétale représente donc une facette essentielle de toute stratégie de contrôle du poids.

**TYPE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE (MINUTES)\***

Aliments	Calories	Marche	Course	Vélo	Natation
■ 1 boisson gazeuse (355 ml)	140	36	15	20	17
■ Biscuits Oreo (3)	160	41	17	23	19
■ Friandise au chocolat (p. ex. Kitkat)	220	57	23	31	27
■ Croustilles (1 petit sac)	290	75	31	41	35
■ Gâteau au chocolat (1 morceau)	340	88	36	48	41
■ 1 frite (moyenne)	360	93	38	51	44
■ Pizza surgelée (1 portion)	432	111	46	61	53
■ 1 muffin fast food (175 g)	465	120	50	66	57

\* Extrait de *The Diet Detective's Count Down*, de Charles S. Platkin. 2007.

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

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