

Huit tuyaux de nutritionnistes pour passer un bon été



Des coupes de yogourt glacé et fruits frais du Frigo.
Photo: Hugo-Sébastien Aubert, La Presse

 **Marie Allard**
La Presse

1. Faire ses courses dans les marchés publics

«Rien de tel que les marchés publics pour faire le plein de fruits et légumes de saison, gorgés de soleil, de nutriments et de saveurs, conseille Julie Aubé, de www.julieaube.com/blogue (<http://www.julieaube.com/blogue/>). C'est aussi l'occasion de limiter les maillons entre producteurs et consommateurs.

Le site de l'Association des marchés publics du Québec en recense 93: www.ampq.ca (<http://www.ampq.ca/>)

2. Faire de l'agrotourisme

Pour se sentir davantage en vacances, on visite une ferme, une fromagerie, un vignoble ou un économusée. «L'agrotourisme est non seulement une activité agréable, mais aussi éducative», dit Julie Aubé, qui a récemment rencontré des jeunes ne faisant pas de lien entre la vache et le fromage! Ses bonnes adresses pour planifier une sortie aux champs: www.terroiretsaveurs.com (<http://www.terroiretsaveurs.com/>), www.bonjourquebec.com/qc-fr/agrotourisme.html (<http://www.bonjourquebec.com/qc-fr/agrotourisme.html>) et www.quebecvacances.com/agrotourisme (<http://www.quebecvacances.com/agrotourisme>)

3. Boire souvent

«Pour éviter les coups de chaleur, la fatigue et les maux de tête, il faut boire un petit peu, mais souvent», indique Alexandra Leduc, de www.alexandraleduc.com. Le mieux, c'est de boire de l'eau. «Jazzez votre eau avec des tranches d'agrumes ou des petits fruits surgelés», suggère Geneviève Nadeau, de www.nadeaunutrition.com (<http://www.nadeaunutrition.com/>).

4. Préparer le thé glacé maison à la menthe et au citron d'Alexandra Leduc:

Ingrédients: 3 sachets de thé vert, 1 citron tranché (pelure lavée), 10 feuilles de menthe, 2 c. à table de miel.

Préparation: mettre tous les ingrédients (sauf le miel) dans une théière. Y verser 2 l. d'eau chaude, ajouter le miel, mélanger et laisser reposer 5 minutes. Tamiser. Verser dans un pot à jus, ajouter 2 à 3 t. d'eau froide. Refroidir puis déguster.

5. Éviter le cooler québécois Poppers Rush

Faite à Laval, cette boisson alcoolisée (7% d'alcool) est vendue en épicerie et dans les dépanneurs. «Sa caractéristique? Elle est additionnée de guarana, qui contient de la caféine», dénonce Bernard Lavallée, de www.gaynutrition.ca (<http://www.gaynutrition.ca/>). Ce mélange est dangereux, puisque la caféine donne l'impression au buveur de ne pas être affecté par l'alcool. Impossible de connaître la quantité exacte de caféine fournie par une canette de 473 ml: Poppers ne le précise pas. On sait par contre que cette boisson énergisante contient 421 calories (autant qu'un cheeseburger double chez McDonald's) et 51 g de sucre.

6. Faire pousser des fines herbes

Sur le balcon, le bord de la fenêtre ou dans le jardin, faire pousser des fines herbes «donne fraîcheur et personnalité à vos créations culinaires estivales», dit Julie Aubé. La nutritionniste propose même d'ajouter des herbes aux desserts, en mettant «un peu de thym dans vos muffins au citron ou de basilic dans une salade de fraises».

7. Se gâter au Frigo

On ne parle pas du frigo qui ronronne dans votre cuisine, mais du nouveau bar à yogourt glacé Frigo, au 1643, rue Saint-Denis à Montréal, une des bonnes adresses de Geneviève Nadeau. «Vous y trouverez des yogourts glacés au litchi, au thé vert et même à la noix de coco», indique-t-elle. Le yogourt glacé a l'avantage d'être moins gras que la crème glacée, souligne la nutritionniste. Expérience amusante: au Frigo, on se sert soi-même le yogourt glacé et on y ajoute les garnitures de son choix (bons fruits frais, chocolat, biscuits, etc.). On paie au poids, environ 4,25\$ pour une grosse coupe. Et les proprios sont sympathiques.

8. Délaisser les Mini Coffee Crisp à 120 calories

Ces sucettes glacées à 120 calories sont tentantes. «Cependant, sur 120 calories, 60% proviennent des lipides», déplore Bernard Lavallée. C'est donc une gâterie très grasse, faite avec des huiles de copra, de palme, de soya hydrogénée et de coton hydrogénée. «Les gens associent malheureusement un nombre réduit de calories à un aliment meilleur pour la santé, observe le nutritionniste, mais ce n'est pas du tout le cas.»



Partager



Recommander

24



Tweeter

4

publicité

Annonces Google

Boisson de Soya Silk

Certifié Biologique. 100% Délicieux Visitez-nous pour votre coupon Silk
DrinkSilk.ca/BuvezSilk

Vente entrepôt Tupperware

25-75% de rabais cadeau idéal pour prof!
www.mavieentupperware.com

Mélanie Lachance, Dt.P.

Nutritionniste-Diététiste à Québec. Pour suivi général et de grossesse
www.melanielachance.com