

h e d s

Haute école de santé
Genève

Filière Nutrition et diététique



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

DIVISION DE LA FORMATION
ET DES ÉTUDIANTS

Hes·SO // GENÈVE

Haute Ecole Spécialisée
de Suisse occidentale

Granola

Vous aimez notre granola ? Voici la recette afin que vous puissiez le cuisiner. Facile et rapide, ce snack est idéal en période d'examens !

Ingrédients pour 600g de produit fini

- 300g de flocons d'avoine
- 150g de quinoa pops (ou riz soufflé)
- 50g d'oléagineux : noix, amandes, noisettes, noix de cajou
- 50g de miel
- 50g de sirop d'érable
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Mélanger dans un bol les flocons d'avoine, le quinoa pops, les oléagineux, la cannelle et le sel.
3. Ajouter le miel et le sirop d'érable, et mélanger.
4. Etaler la préparation sur une plaque et la tasser.
5. Enfourner 15-20 minutes, en surveillant.
6. Sortir du four et laisser refroidir.
7. Une fois refroidi, casser le granola.

Pour varier les plaisirs, ajoutez :

- Avant la cuisson : de la vanille, des zestes de citron ou d'orange.
- Après la cuisson : des fruits secs (raisins secs, pommes, mangues, dattes), des pépites de chocolat, des chips de noix de coco.

Valeurs nutritionnelles (100g) :

384 kcal ; 11g de protéines ; 9g de lipides ; 60g de glucides, dont 12g de sucres.

Une portion correspond à 30g, soit 6 cuillères à soupe.

Alimentation et stress

Le stress, c'est quoi?

C'est une réaction du corps, caractérisée par une sécrétion d'hormones en réponse à un stressor. Celui-ci peut être d'origine physique (maladie, douleur,...) ou psychologique. Il faut distinguer deux types de stress :

- Aigu : sécrétion immédiate et bénéfique d'hormones permettant de faire face à un danger.
- Chronique : sécrétion prolongée et délétère pour la santé des hormones du stress¹.

Le saviez-vous?

Le stress chronique induit par les examens aurait tendance à augmenter notre consommation d'aliments gras et sucrés².

Quelles conséquences ?

Si vous consommez des aliments gras et sucrés en excès, à long terme, vous augmentez vos risques de^{3,4}:

- Surpoids/Obésité
- Maladies cardiovasculaires
- Diabète de type 2
- Hypertension artérielle

¹ Centre d'études sur le stress humain. Comprendre son stress. [En ligne]. 2017. [Consulté le 10 mars 2017]. Disponible : <http://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/stress-aigu-vs-stress-chronique.html>

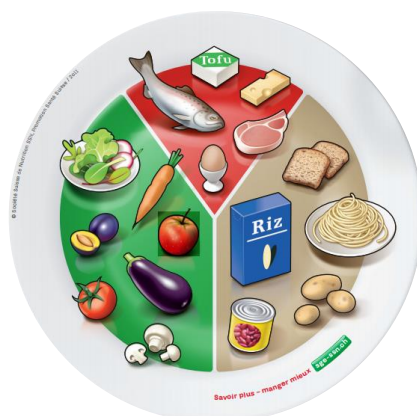
² Torres SJ, Nowson CA. Relationship between stress, eating behavior, and obesity. Nutrition. nov 2007;23(11-12):887-94.

³ Organisation Mondiale de la Santé. Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé. [En ligne]. 2004. [Consulté le 10 mars 2017]. Disponible : http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_9-fr.pdf

⁴ U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans. [En ligne]. 2015. [Consulté le 10 mars 2017]. Disponible : https://health.gov/dietaryguidelines/2015/resources/2015-2020_Dietary_Guidelines.pdf

De quoi se compose un repas équilibré ?

- Une portion d'aliment **riche en protéine** : viande, poisson, œufs, fromages, tofu ou quorn⁵
 - o Une portion viande correspond à un morceau de la taille de la paume de votre main et de l'épaisseur du doigt⁶
 - o Une portion d'œuf correspond à 2-3 œufs
 - o Pour le fromage comptez un morceau de la taille de 2 doigts ou un petit pot de séré/cottage cheese
- Une portion de **féculents** : céréales, pommes de terre ou légumineuses¹
 - o Une portion correspond à ce que vous pouvez tenir dans une main²
- Une portion de **légumes**¹
 - o Une portion correspond à ce que vous pouvez tenir dans une main²
- + 1 cuillère à soupe de **matière grasse** par repas¹



⁵ Société Suisse de Nutrition. Assiette optimale. [En ligne]. 2017 [consulté le 3 avril 2017]. Disponible : <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/assiette-optimale/>

⁶ Croix-Rouge suisse. Alimentation équilibrée en portions maniables. [En ligne]. 2015 [consulté le 4 avril 2017]. Disponible : http://www.migesplus.ch/fileadmin/user_upload/Publikationen/Portionenflyer_Kanton_Aargau/DGS_Portionenangaben_Flyer_A4_web_Franzo_sisch.pdf

Exemple de repas équilibrés

Le stress peut être à l'origine d'un déséquilibre alimentaire^{7,8}.

Manger équilibré ne doit pas forcément être compliqué. Voici quelques exemples de repas rapides et équilibrés :

- Un **sandwich tomates-mozzarella**
- Un **sandwich viande séchée-concombre**
- Un **wrap** au **poulet** et à l'**avocat**
- Du **pain**, avec du **roastbeef** et une **salade**
- Une salade de **riz** avec **thon** et **carottes**
- Une salade de **quinoa**, **crevettes** et **courgettes**
- Une salade de **lentilles**, **carottes râpées** et **feta**
- Une **salade verte**, du **pain**, du **cottage cheese**
- Un **taboulé** avec **pois chiches** et **tomates**.
- Des **pâtes sauce tomate** avec **fromage râpé ou thon**
- Des **pâtes** aux **brocolis** et à la **ricotta**
- Une **tortilla** et une **salade**
- Des **œufs** durs ou au plat ou à la coque, avec du **pain** et une poignée de **radis**
- Des **tomates** farcies au **thon et au séré**, avec du **pain**

Bon à savoir : tous les légumes ont la même valeur nutritionnelle, ils peuvent donc être échangé en fonction des goûts et des saisons.

⁷ Yau YHC, Potenza MN. Stress and Eating Behaviors. *Minerva Endocrinol.* 2013;38(3):255-67. et Ng DM, Jeffery RW. Relationships Between Perceived Stress and Health Behaviors in a Sample of Working Adults. *Health Psychology.* 2003;22(6):638-42.

⁸ Torres SJ, Nowson CA. Relationship between stress, eating behavior, and obesity. *Nutrition.* nov 2007;23(11-12):887-94.

Comment lire une étiquette nutritionnelle ^{9,10,11} ?

Les **valeurs nutritives** sont données par 100g et par portion. Regardez les valeurs au 100g, surtout si vous comparez deux aliments.

Calories ou KiloJoules :
Privilégier les aliments à <400kcal/100g

Fibres :
privilégier les aliments à > 6g/100g

Nährwerte valeurs nutritives:	100g		1 Scheibe tranche ~ 10g		%*
Energie énergie	1750 kJ	415 kcal	170 kJ	42 kcal	2%
Fett matières grasses	9 g		0,9 g		1%
davon gesättigte Fettsäuren					
dont acides gras saturés	0,9 g		<0,5 g		<0,5%
Kohlenhydrate glucides	64 g		6 g		2%
davon Zucker dont sucres	13 g		1,5 g		2%
Ballaststoffe fibres alimentaires	9 g		0,9 g		
Eiweiss protéines	15 g		1,5 g		3%
Salz sel	1,1 g		0,1 g		2%
* % der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal). % de l'apport de référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal).					
1 Packung = 25 Portionen 1 emballage = 25 portions					

Dont sucres :
privilégier les aliments à <12g/100g

Lipides ou matières grasses :
privilégier les aliments à < 9g/100g

Saturés : privilégier les à < 2.5g/100g

Sel : Privilégier les aliments à < 1.5/100g

*Ne vous fiez pas aux proportions des apports énergétiques indiquées sur l'étiquetage des aliments. Celles-ci sont basées sur des valeurs moyennes qui ne correspondent pas à tous les individus.

⁹ Gouvernement UK. School Food Standards. [En ligne]. 2015. [consulté le 2 avril 2017]. Disponible ::

<http://www.schoolfoodplan.com/wp-content/uploads/2015/01/School-Food-Standards-Guidance-FINAL-V3.pdf>

¹⁰ Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. Ordonnance du DFI sur l'étiquetage et la publicité des denrées alimentaires. [En ligne]. 2014. [consulté le 6 avril 2017].

Disponible : <https://www.admin.ch/opc/fr/classified-compilation/20050161/index.html#a2f>

¹¹ British Nutrition Foundation. What is energy density? [En ligne]. 2016. [consulté le 6 avril 2017]. Disponible : <https://www.nutrition.org.uk/healthyliving/fuller/what-is-energy-density.html?limit=1&start=1>

Idées de collations

Voici quelques idées de collations :

- Une tranche de pain complet avec 4 carrés de chocolat
- Un bircher composé : d'un yoghurt avec 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine et des fruits frais
- Une poignée de fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, ...)
- Une banane
- Un yogourt et un fruit
- Du séré avec des fruits frais et une galette de riz au chocolat noir
- 3 cuillères à soupe de Farmer plus Crunchy Fibre[®], mélangée à un yogourt nature et avec un fruit frais
- Une tranche de pain complet avec du cottage cheese
- 2 tranches de pain croustillant (type Krisprolls aux céréales et fibres[®] ou Wasa[®]) tartinées de fromage frais ou du cottage cheese

Si vous n'avez pas le temps de préparer vos collations, vous pouvez également acheter des produits prêts à consommer du commerce :

- Emmi Birchermüesli yogourt classique[®]
- Un demi sachet de Dar-Vida nature[®] avec un fruit frais
- Un porridge pomme-cannelle (Migros)
- 2 galettes de maïs au quinoa et amarante (Coop) avec un fruit frais
- Un paquet de JaMaDu crackers à la pomme et épeautre[®] (Coop)
- Une compote Andros[®] sans sucres ajoutés avec un demi sachet de Dar-Vida[®] ou mélangée à du yogourt nature
- Un YoQua[®] aux framboises avec une tranche de pain complet

Auteurs : Equey Julie, Leu Marie, Mettraux Laurane, Miéville Marine, Pellegrino Fabien, Stoppini Anaëlle.

Remerciements : Ahmeti Vjollca, Benassuli Tamara, Farina Eddy, Farinneli Tiziana, Riggillo Pasqualina,

Genève, Mai 2017