



Semaine thématique : Regroupements et journaux étudiants

Témoignage : Le Feuilleté - Le journal des étudiant.e.s au baccalauréat en nutrition

Entrevue réalisée par Lyanne Levasseur Faucher

En collaboration spéciale avec Charlotte Labbé, coordonnatrice pour Le Feuilleté

1. Comment et pourquoi as-tu décidé de t'impliquer dans la vie étudiante et au sein du journal?

Je suis actuellement en 3e année au baccalauréat en nutrition et je m'implique activement depuis le début de mon parcours! Personnellement, j'ai participé à la semaine de la santé avec le programme de kinésiologie en tenant des kiosques de sensibilisation. J'ai répété l'expérience lors du mois de la nutrition en mars. Il y a d'autres exemples d'implications possibles, comme lors d'événements à l'université (activité de zumba et course sur le campus) : des étudiants se portent volontaires pour confectionner des collations « maisons » fournies aux participants! J'ai aussi été bénévole pour les ventes du regroupement [En Vrac – économie et écologie.](#)



Plus spécifiquement pour Le Feuilleté, pendant ma première année, j'ai été collaboratrice à la rédaction. Ayant aimé mon expérience, je suis ensuite devenue coordonnatrice, tout en continuant d'écrire pour le journal. Nous formons une petite équipe, composée de six rédacteurs et de deux coordonnatrices.

2. Quelles sont les utilités et les particularités du Feuilleté selon toi?

D'abord, pour les rédacteurs, c'est une possibilité de vulgariser du contenu à propos de la nutrition pour le grand public. Il faut être rigoureux et bien vérifier les informations présentées : cela nous pousse à nous tenir au courant des sujets d'actualité, sur lesquels nous ne nous attardons pas nécessairement pendant nos cours. Par ailleurs, il est possible

de faire des liens avec d'autres champs d'études comme la psychologie, notamment avec les troubles alimentaires (un cours d'option est offert intitulé « Troubles de comportement alimentaire »). J'ai préféré suivre le cours de psychologie sociale : il est possible de voir des impacts de l'influence sociale sur l'alimentation de la population, particulièrement chez les adolescents. Vous pouvez par ailleurs en apprendre davantage sur la relation entre nutrition et psychologie, dans un article publié ce mois-ci, intitulé [Le stress dans votre assiette par Joanie Rathé](#). Ce dernier comprend même des astuces alimentaires pour éviter certains inconvénients!

Une section de notre site web est dédiée à nos partenaires. Nous avons établi un partenariat avec [ÉquiLibre](#), un organisme visant la « réduction des problèmes liés au poids et à l'image corporelle dans la population, par la mise en œuvre et le déploiement de différents programmes d'intervention, campagnes de sensibilisation et d'un programme de formations continues ». Nos travaillons également avec le Centre [CIRCUIT](#), afin de partager des recettes et des articles destinés aux familles ou aux professionnels. Affiliés au centre hospitalier universitaire de Sainte-Justine, ils ont pour but « d'offrir aux familles ayant un enfant ou un adolescent présentant un risque spécifique de maladies cardiovasculaires des stratégies d'intervention personnalisée»

Le Feuilleté permet aussi de promouvoir des événements intéressants en lien avec l'alimentation. Sur le site, la section « Focus emploi » met de l'avant les perspectives d'emplois. Par exemple, nous publions des entrevues avec des diplômés et des nutritionnistes. [La plus récente](#), avec Sophie Geoffrion, aborde le mouvement du Happy Fitness. Notre domaine d'étude peut effectivement nous ouvrir les portes de milieux variés, comme la gestion publique et clinique.

3. Quels seraient des exemples de mythes répandus en lien avec la nutrition?

A) Il y a de fausses rumeurs à propos d'un possible lien entre le soya et l'oestrogène. La fausse croyance voudrait que, chez les hommes, manger trop de soya fasse diminuer le niveau de testostérone, alors que ce n'est pas scientifiquement prouvé!

B) Lorsque les légumes sont surgelés à l'intérieur d'un délai de 24h, il serait erroné de croire qu'il y aurait une perte significative de valeur nutritionnelle, d'autant plus qu'ils ne contiennent pas de sel ajouté! Par conséquent, manger des légumes, qu'ils soient frais ou surgelés, est fortement recommandé.

C) Dire que les oeufs sont mauvais pour le cholestérol sanguin est un mythe!

Saviez-vous que ?

Pour Charlotte, un travail marquant assigné dans le cadre de ses cours est la simulation d'un service alimentaire. Elle devait créer un menu pour cent personnes comme suit : deux entrées, deux plats, deux accompagnements et deux desserts. Elle devait imaginer des plans de travail réalisistes pour des employés et organiser la production des plats, ainsi que leur distribution.