



# Les conseils d'Isabelle

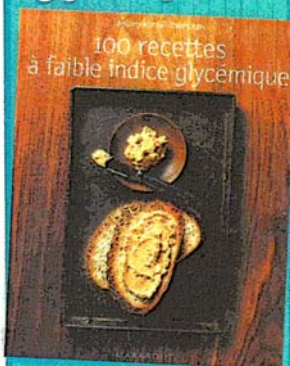
par Isabelle Huot, docteure en nutrition,  
que vous pouvez voir tous les mardis à 8 h 40  
à l'émission *Salut, bonjour!*



## Les produits Équita vendus sur Internet

À LIRE

**100 recettes  
à faible indice  
glycémique**



L'indice glycémique (IG) permet de classer les aliments selon leur impact sur la glycémie, par comparaison avec du pain blanc ou du glucose. La connaissance de l'indice glycémique des aliments peut être utile aux personnes diabétiques qui souhaitent contrôler adéquatement leur glycémie et aux personnes surveillant leur poids (les aliments à faible indice glycémique rassasient davantage). Dans ce contexte, les 100 recettes proposées dans cet ouvrage attrayant peuvent aider à perdre du poids. Les grains entiers ainsi que les légumes y sont à l'honneur. Quant aux recettes, elles sont faibles en gras et fournissent un nombre raisonnable de calories. Voilà de belles et bonnes idées pour la saison estivale! Par Antony Worrall Thompson, Éditions Marabout, 24,95 \$

Les services adaptés Transit, destinés aux personnes présentant un handicap, ont lancé dernièrement L'Équimarché, le marché Internet des produits Équita (Commerce équitable Oxfam-Québec). Le café Équita (dont l'emballage est biodégradable) est le seul produit provenant d'une entreprise d'économie sociale au Québec. Le café est torréfié au Centre de distribution Équita, du Transit. Son prix: 7 \$ les 454 g (1 lb). Les consommateurs peuvent aussi se procurer d'autres produits équitables de haute qualité tels du thé, du riz, du sucre, du chocolat ou des paniers-cadeaux composés d'un assortiment de ces produits. Commander les produits Équita à la boutique électronique permet de participer



aux deux principales missions de L'Équimarché: offrir une rémunération juste aux travailleurs du Sud et contribuer à créer des emplois pour les personnes ayant une incapacité physique. Les consommateurs favorisent ainsi le développement d'une économie qui met en avant le respect des droits de la personne et la protection de l'environnement. [www.equimarche.ca](http://www.equimarche.ca)

## WEIGHT WATCHERS: INSCRIPTION GRATUITE AVEC UNE ORDONNANCE MÉDICALE

En nous présentant à l'un des points de rencontre Weight Watchers du Québec avec l'ordonnance d'un médecin, il est possible de suivre le programme de perte de poids sans payer les frais d'inscription. De plus, une séance gratuite de familiarisation nous est offerte. Assister à une rencontre de groupe permet de mieux comprendre le processus de perte de poids, de déterminer notre poids santé et de recevoir un guide de bienvenue. Plusieurs médecins n'hésitent pas à recommander Weight Watchers à leurs patients. Le travail en groupe s'est révélé très efficace et a permis à de nombreux membres de perdre du poids et de maîtriser ainsi des problèmes de santé, comme l'hypertension, le diabète et l'hypercholestérolémie.