

Ça mijote
en Mauricie!



La Mijotrousse

Guide de formation

Geneviève Hamann, M.Sc., t.dt.



Contenu, rédaction et mise en page :

Geneviève Hamann, M.Sc., t.dt.

Évaluation du contenu et révision :

Sylvie Lafrenière, Dt.P., M.Sc.

Révision en date du 19 juin 2012

Table des matières

Introduction	1
Vision globale de la saine alimentation.....	1
Définir la saine alimentation	2
Mieux connaître les aliments	4
Les calories : le carburant du corps.....	4
La digestion.....	6
Les nutriments	7
Les lipides, ces mal-aimés!	8
Le cholestérol	11
Le sodium.....	14
Les glucides	15
Les protéines.....	20
Les vitamines et minéraux	22
Manger sainement : une question de variété, de plaisir et d'équilibre	25
Guide alimentaire canadien.....	26
Trucs et astuces pour atteindre l'équilibre alimentaire dans les repas	29
1. Présence des groupes alimentaires aux repas	29
2. Assiette équilibrée	30
3. Apprendre à écouter ses signaux.....	31
Conclusion	33
Références.....	35
Liste des annexes	39

Introduction

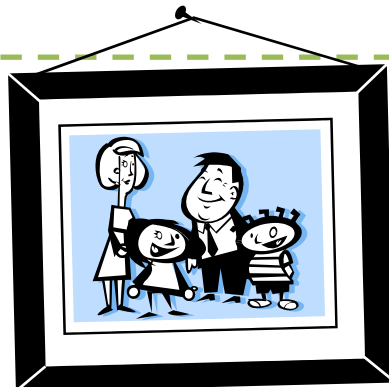
Vision globale de la saine alimentation

Développer et maintenir de saines habitudes alimentaires, pour soi et pour notre famille, est un travail de longue haleine. Cuisiner des mets variés, planifier un menu équilibré, identifier des recettes qui plairont à tous sont des actions qui reviennent à l'année, semaine après semaine... Quelle tâche ardue! Pourtant, ça peut être très agréable si tout le monde y met du sien. Manger sainement devrait devenir un mode de vie familial et non une suite de restrictions!

Bien s'alimenter a un impact positif sur notre santé, c'est bien connu. Pourtant, faire des choix alimentaires sains n'est pas si simple. Nos connaissances, nos habiletés culinaires, nos goûts et notre budget influencent directement nos habitudes. Si on ajoute à l'équation l'offre alimentaire omniprésente (restaurants 24 heures, dépanneurs, machines distributrices), un marketing féroce et une publicité fort attrayante, on tient compte de beaucoup de monde dans la cuisine pour décider du menu! Et tout cela, en tenant compte également des goûts et désirs alimentaires des membres du clan familial...

BONNE IDÉE!

*Adopter une saine alimentation comme
mode de vie familial... pourquoi pas?*



Définir la saine alimentation

Se référer aux annexes A et B, « Vision de la saine alimentation » et « Saine alimentation »

Consommer des aliments est un besoin physiologique, essentiel pour vivre. C'est une erreur de croire qu'il existe des catégories d'aliments « santé » et d'autres qui ne le sont pas. Dans le cadre d'une saine alimentation, TOUS les aliments ont leur place. Cependant, cette place variera en FRÉQUENCE et en QUANTITÉ, selon leur VALEUR NUTRITIVE.



MESSAGE CLÉ

Tous les aliments font partie d'une saine alimentation...

Une nouvelle approche nutritionnelle, la « Vision de la saine alimentation », a été mise en place par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (Service de la promotion des saines habitudes de vie, ministère de la Santé et des Services sociaux, 2010). Le document introduit le concept d'aliments quotidiens, d'occasion et d'exception, basé sur la valeur nutritive des aliments. Cette approche se veut non culpabilisante : aucun aliment n'y est interdit. Autrement dit, accompagner notre sandwich de chips fait partie d'une saine alimentation, en autant que la fréquence de cette combinaison n'est pas quotidienne.



Astuce

Moins un aliment est transformé,
meilleure sera sa valeur
nutritive...

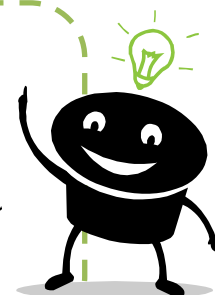
Le tableau 1 illustre quelques exemples de ce concept de fréquence de consommation en fonction de la valeur nutritive du mets ou de l'aliment.

Aliments	Fréquence		
	Quotidienne	À l'occasion	Exception
Pommes de terre 	✓ Au four ✓ En purée ✓ Rôties au four	✓ Au four avec crème sûre allégée ✓ En gratin avec du lait et du fromage	✓ Frites ✓ Au four, style « all-dressed » (bacon, crème sûre, fromage)
Poulet 	✓ Poulet rôti ✓ Sauté de légumes avec poulet ✓ Poulet en sauce (légumes, tomates)	✓ Poulet en sauce crémeuse	✓ Filets de poulet ✓ Croquettes de poulet
Pomme 	✓ Pomme fraîche ✓ Compote non sucrée ✓ Jus de pomme (100 % pur)	✓ Muffin maison aux pommes ✓ Biscuits maison aux pommes	✓ Tarte aux pommes ✓ Croustade aux pommes ✓ Pomme caramel

Tableau 1 : Exemples de fréquence de consommation en fonction de la valeur nutritive du mets ou de l'aliment

D'instinct, il est facile de savoir qu'une pomme fraîche peut être consommée à tous les jours, mais qu'il est préférable de conserver la tarte aux pommes pour les occasions. Par contre, tous les mets ne sont pas toujours aussi évidents à classer. Mieux connaître ce qui compose ces aliments facilitera grandement nos choix alimentaires. Finalement, il ne faut surtout pas oublier qu'une saine alimentation, c'est d'abord consommer une grande **variété** d'aliments, de façon **équilibrée** et dans le **plaisir**. Ces trois paramètres sont essentiels pour que manger sainement devienne un mode de vie familial.

MANGER SAINEMENT =
VARIÉTÉ + ÉQUILIBRE + PLAISIR



Mieux connaître les aliments

Les calories : le carburant du corps

Se référer à l'annexe C, « LES CALORIES »

Il doit y avoir de l'essence dans une voiture pour qu'elle puisse rouler. Une lampe de poche a besoin de piles pour éclairer. Et bien sûr, l'humain doit consommer des aliments pour vivre. Le discours entendu aujourd'hui est très axé sur la fonctionnalité des aliments : manger pour prévenir le cancer, stimuler le système immunitaire, diminuer les risques de souffrir de maladies cardiovasculaires. Cependant, il ne faut surtout pas oublier l'essentiel : les aliments fournissent d'abord de l'énergie au corps humain.

Le mot « calorie » a une connotation souvent négative : compter ses calories, régime faible en calories, combien y a-t-il de calories dans ce gâteau au chocolat? Le terme « calorie » est en fait l'unité de mesure de l'énergie. Au même titre que le kilogramme est l'unité de mesure du poids et que le litre est l'unité de mesure du volume. Ainsi, si le corps humain a besoin d'énergie pour vivre, cela se compte en calories...

DÉFINITION : CALORIES



Les calories sont l'unité de mesure de l'énergie contenue dans les aliments.

Chaque individu est unique. La quantité d'énergie nécessaire au corps humain pour subvenir à ses besoins s'évalue en fonction de l'âge, du sexe, de la taille, du poids et du niveau d'exercice physique. L'organisme dépense ou brûle de l'énergie en tout temps, même au repos. L'activité physique entraîne une plus grande dépense énergétique et a donc un effet multiplicateur sur le nombre de calories dépensées.

BILAN ÉNERGÉTIQUE

L'apport en énergie (calories) provient des aliments



Au repos ou en action, le corps dépense de l'énergie (calories)



D'un point de vue strictement mathématique, l'apport en énergie fourni par les aliments dans une journée devrait être équivalent à la dépense énergétique de l'organisme. Cet équilibre assure le maintien du poids corporel. Chez une personne en santé, un déséquilibre entre le nombre de calories ingérées et dépensées entraîne à moyen et long terme une variation sur le poids. Aussi simple que cela!



Calories
ingérées

>



Calories
dépensées



= ↑ Poids

Calories
ingérées

<

Calories
dépensées

= ↓ Poids

Calories
ingérées

=

Calories
dépensées

= Poids
stable

La digestion

Se référer à l'annexe D, « LA DIGESTION »

Les aliments sont des éléments d'origine animale ou végétale, constitués des mêmes molécules que l'être humain : glucides, lipides, protéines, vitamines, minéraux et autres composés chimiques. Chaque aliment possède son propre profil nutritionnel, comme une liste d'ingrédients. Les molécules qui composent les aliments se nomment « nutriments ». Il est facile de constater en visualisant le profil nutritionnel de 3 aliments dans le tableau 2, que la consommation d'une pomme ne fournira pas les mêmes éléments nutritifs qu'un verre de lait.

	1 pomme	1 gros œuf	1 verre de lait 1% (250 ml)
Glucides	19 g	0,5 g	13 g
Lipides	0 g	5 g	2,5 g
Protéines	0 g	6 g	9 g

Tableau 2 : Profil nutritionnel de trois aliments. Source : *Fichier canadien des éléments nutritifs*, Santé Canada (www.sc-hc.gc.ca)

Une fois ingérés, ces aliments complexes devront être transformés en de petites particules qui pourront être utilisées par l'organisme. Ainsi, tous les aliments consommés, peu importe leur groupe alimentaire, finiront leur parcours en de simples molécules de glucides, lipides, protéines et autres nutriments. Ce processus s'appelle la digestion.

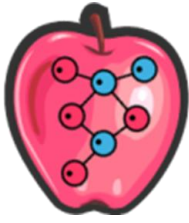


MESSAGE CLÉ

La **DIGESTION** permet de fractionner les aliments en simples **NUTRIMENTS** pouvant être utilisés par l'organisme

Les nutriments

Se référer à l'annexe E, « LES NUTRIMENTS »



Les nutriments sont les molécules qui composent les aliments. Seulement trois d'entre eux sont transformés, à l'intérieur des cellules de l'organisme, en énergie : les glucides, les lipides et les protéines. Par ailleurs, ces trois nutriments constituent, avec l'eau, la quasi-totalité de l'aliment. D'autres éléments, comme les vitamines et les minéraux, sont retrouvés en plus petites quantités. Ces derniers ne fournissent pas d'énergie sous forme de calories à l'organisme, mais ils sont tout de même essentiels pour maintenir l'organisme en bonne santé.

Le tableau de la valeur nutritive, qu'on retrouve obligatoirement sur l'étiquette de la plupart des aliments disponibles sur le marché, nous donne le profil nutritionnel de l'aliment. Ainsi, en plus de la liste d'ingrédients qui fournit des indices sur la composition de l'aliment, la quantité de 13 nutriments spécifiques est obligatoirement indiquée sur l'étiquette. Tous ces éléments seront décrits dans les pages suivantes et un atelier de lecture d'étiquettes nutritionnelles est également offert à l'intérieur de la *Mijotrousse*.

RECHERCHEZ CES NUTRIMENTS SUR LE TABLEAU DE LA VALEUR NUTRITIVE :

✓ Lipides totaux	✓ Glucides totaux	✓ Vitamine A
✓ Lipides saturés	✓ Fibres	✓ Vitamine C
✓ Lipides <i>trans</i>	✓ Sucres	✓ Calcium
✓ Cholestérol	✓ Protéines	✓ Fer
✓ Sodium		



Les lipides, ces mal-aimés!

Se référer à l'annexe F, « LES LIPIDES »

Rôles des lipides

Les lipides, couramment appelés matières grasses, ont mauvaise presse. Ils sont entre autres pointés du doigt dans la progression de maladies cardiovasculaires, de l'obésité, du diabète de type 2 et de certains cancers. Pour plusieurs, les lipides sont l'image même d'une mauvaise alimentation. Et pourtant, ils sont aussi essentiels à la vie que les glucides ou les protéines. Leur rôle principal est de fournir de l'énergie à l'organisme. Les matières grasses peuvent également être emmagasinées dans les tissus graisseux, qui forment alors une réserve énergétique essentielle. Les tissus graisseux servent aussi d'isolant thermique et protègent les organes vitaux contre les chocs.

Le régime nord-américain traditionnel est riche en matières grasses. Bien qu'ils soient essentiels au corps humain, les lipides sont généralement consommés en quantités supérieures aux besoins de l'organisme. Ce nutriment est d'ailleurs le plus énergétique de tous, donc le plus calorique. Par exemple, pour une même quantité de sucre (100 % glucide) ou d'huile (100 % lipide), cette dernière fournit plus du double de calories (Rf. Tableau 3).

	Volume (poids)	Calories
Sucre granulé	1 cuillère à thé (4,2 g)	16 calories
Huile de canola	1 cuillère à thé (4,6 g)	41 calories

Tableau 3 : Comparaison calorique. Source : *Fichier canadien des éléments nutritifs*, Santé Canada (www.sc-hc.gc.ca)

Il est donc facile de comprendre pourquoi les lipides sont les premiers à être ciblés dans un processus de perte de poids. D'ailleurs, le surplus de matières grasses consommé n'est pas éliminé mais bien emmagasiné, faisant du même coup grimper les kilogrammes sur la balance...

La grande famille des lipides

Les lipides présents dans les aliments peuvent être globalement catégorisés en 4 groupes :

- Les lipides INSATURÉS (incluant les gras mono-insaturés et polyinsaturés)
- Les lipides SATURÉS
- Les lipides TRANS
- Le cholestérol

Mis à part le cholestérol qui a sa propre structure moléculaire, les lipides insaturés, saturés et *trans* possèdent tous les trois un squelette similaire. Les différences minimales qui les caractérisent sont par contre suffisantes pour que la consommation de ces 3 types de lipides ait des conséquences variables sur la santé. Dans son livre *Les aliments contre le cancer* (Béliveau, 2005), Richard Béliveau fait état d'une étude qui démontre bien cet effet (Rf. tableau 4).

Pays	Type d'alimentation	Incidence de maladies cardiovasculaires
Finlande	RICHE en lipides (Saturés, <i>trans</i>)	FORTE
Japon	FAIBLE en lipides	FAIBLE
Crête (Méditerranée)	RICHE en lipides (Insaturés)	FAIBLE

Tableau 4 : Consommation en lipides et incidences de MCV. Source : *Les aliments contre le cancer*, Richard Béliveau, 2005

En résumé, les japonais consomment peu de lipides et ne souffrent guère de maladies cardiovasculaires. Le régime alimentaire finlandais, similaire à notre régime nord-américain, est riche en gras saturés et *trans*. Il est lié de près aux risques de maladies cardiovasculaires. À l'opposé, la consommation de lipides insaturés dans le régime méditerranéen ne favoriserait pas l'incidence de ces maladies.

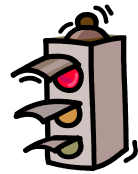
Source de lipides insaturés, saturés et trans

On retrouve les gras insaturés, dont les omega-3, dans la plupart des huiles végétales, les noix, graines et le poisson. Un bon indice pour les reconnaître est que la majorité des lipides de ce groupe sont liquides à la température de la pièce.

Par ailleurs, on retrouve principalement les lipides saturés dans les aliments d'origine animale : les viandes et les produits laitiers. Certaines huiles végétales tropicales (huile de coprah, de coco, de palme ou de palmiste) contiennent également beaucoup de gras saturés et sont très utilisées dans l'industrie alimentaire.

Les gras trans sont majoritairement produits par l'industrie, bien qu'une faible proportion se retrouve naturellement dans les produits laitiers. Ces matières grasses sont solides à la température de la pièce et peu coûteuses, ce qui leur confère un avantage intéressant en pâtisserie industrielle. La graisse végétale (*shortening*) ou la margarine hydrogénée sont des exemples de matières grasses produites en industrie et riches en gras *trans*.

MESSAGE CLÉ



-  Privilégier les lipides INSATURÉS
-  Modérer la consommation de lipides SATURÉS
-  Éviter les lipides TRANS

Le cholestérol

Se référer à l'annexe G, « LE CHOLESTÉROL »

Le cholestérol est une molécule produite par le foie et sert de squelette à la vitamine D et à plusieurs hormones (œstrogènes, progestérone, testostérone). Il possède également une fonction de solidification dans la structure des cellules du corps humain. La présence de cholestérol dans les tissus et les organes est exclusive au règne animal. On en retrouvera ainsi dans les viandes, les poissons, les œufs et dans le gras du lait. Une bouteille d'huile végétale avec la mention « sans cholestérol », ce n'est pas une nouveauté : les aliments d'origine végétale n'en contiennent pas, tout simplement.



Le cholestérol est relié de très près aux maladies cardiovasculaires. Dans certaines circonstances, des dépôts contenant principalement du cholestérol se forment dans les veines et les artères. Ce processus n'est pas spontané, la formation des dépôts s'étend au contraire pendant plusieurs années. C'est pour cette raison que les symptômes des maladies cardiovasculaires apparaissent en vieillissant, mais s'installent dès le plus jeune âge. Ces dépôts, en se détachant des parois des vaisseaux sanguins, peuvent causer de dangereux blocages (infarctus du myocarde, accidents vasculaires cérébraux).

Astuce

Faites attention au marketing alimentaire! « Pas de cholestérol » ne signifie pas que l'aliment ne contient pas de lipides ni qu'il peut être consommé au quotidien...

Pour la population en général, la consommation de cholestérol a très peu de conséquences sur la concentration de cette molécule dans le sang. Il a plutôt été démontré que le type de matières grasses qui compose le régime quotidien (insaturé, saturé, trans) influence davantage la concentration de cholestérol sanguin.

Maintenant, mettons fin à un mythe! La structure moléculaire du cholestérol est la même, qu'elle provienne d'un œuf, d'une tranche de bœuf ou qu'elle soit produite par notre foie.

Le cholestérol, comme toutes les matières grasses, ne se mélange pas à l'eau. Pour voyager dans la circulation sanguine, Il doit être couplé à un transporteur ou un véhicule. Il y a 2 principaux types de transporteurs :

À RETENIR!

Il n'y a pas de bon
ni de mauvais
cholestérol dans les
aliments!



- ✓ Les **LDL** (*low density lipoprotein*) transportent le cholestérol du foie aux différentes régions du corps. Dans ce véhicule, les molécules de cholestérol ne sont pas bien « attachées » et ont tendance à s'échapper du véhicule pour se déposer dans les vaisseaux sanguins. Ce sont de mauvais transporteurs de cholestérol, ceux qu'on appelle communément le « mauvais cholestérol ».
- ✓ Les **HDL** (*high density lipoprotein*) transportent le cholestérol vers la sortie, afin qu'ils soient éliminés. Dans ce véhicule, les molécules sont bien « attachées » et demeurent en place jusqu'à la fin du trajet. Elles n'ont donc pas tendance à se déposer dans les artères et les veines. Ce sont de bons transporteurs de cholestérol, appelés communément le « bon cholestérol ».

LDL-cholestérol



MAUVAIS
transporteur

Favorise les
dépôts de
cholestérol

HDL-cholestérol



BON
transporteur

Ne favorise
PAS les
dépôts de
cholestérol

Le type de matières grasses qui compose notre régime alimentaire a une influence directe sur les risques de souffrir de maladies cardiovasculaires. Ces risques sont directement reliés aux quantités de LDL et de HDL présentes dans le sang. Le tableau 5 résume les plus récentes données scientifiques concernant l'effet des différents lipides sur les ratios de HDL et de LDL.

Type de matières grasses	LDL	HDL	Conclusion
 Insaturés	↓	↑	À privilégier
 Saturés	↑	↑	À limiter
 Trans	↑	↓	À éviter
Cholestérol	Peu d'effet	Peu d'effet	---

Tableau 5 : Effet du type de matières grasses sur les concentrations sanguines de LDL et HDL.

Source : *La nutrition*, Mireille Dubost, 2006

EN RÉSUMÉ, LES LIPIDES...



- ✓ Sont essentiels à la vie
- ✓ Sont riches en énergie, donc très caloriques



Attention! La consommation de lipides dépasse souvent les besoins de l'organisme...

- ✓ Ont une implication variable dans les maladies cardiovasculaires, selon leur type

Le sodium

Sel ou sodium? Le sel est composé de deux molécules : le sodium et le chlore. Dans le régime nord-américain, le sel est la principale source de sodium mais il est également présent dans d'autres ingrédients, tels le bicarbonate de sodium (« p'tite vache » ou bicarbonate de soude), le glutamate monosodique (GMS) ainsi que tous les sels aromatisés (sel de céleri, d'ail, d'oignon, etc.).

Le sodium est directement impliqué dans la transmission de messages au niveau du système nerveux et dans la contraction musculaire. Il est donc essentiel à la vie. De plus, tous les liquides organiques (le sang, les larmes, la sueur) possèdent une solution de base commune, soit de l'eau et des minéraux, dont du sodium.

Malgré les fonctions fondamentales du sodium, sa consommation dépasse largement les besoins du corps dans notre mode de vie. Ces excès seraient directement impliqués dans l'hypertension artérielle, augmentant ainsi les risques de souffrir de maladies cardiovasculaires.

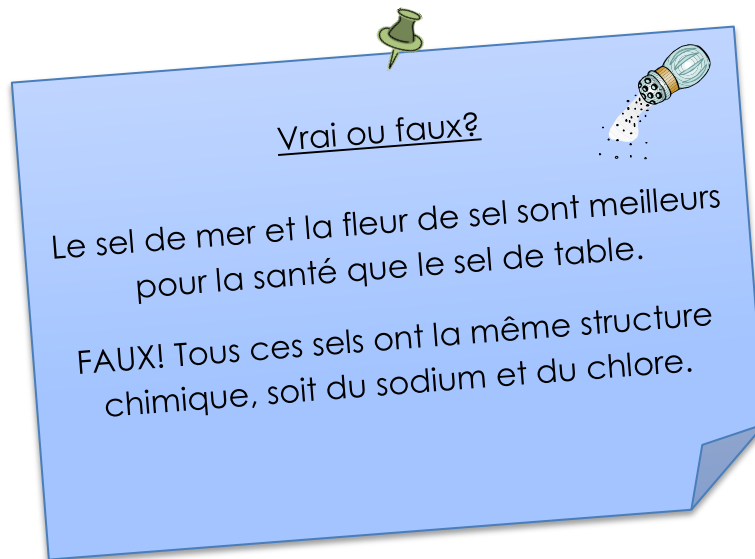
QUELQUES CHIFFRES...

Pour 1 journée (adulte)	Quantité de sodium (mg)
Besoins	1500 mg
Maximum Toléré	2300 mg
Moyenne consommée	3400 mg
1 cuillère à thé de sel	2400 mg

Source : www.extenso.org

Éviter de saler à la cuisson ou de mettre la salière sur table, est-ce suffisant pour réduire sa consommation de sodium? Malheureusement, seulement 25% du sel consommé en moyenne se retrouve dans ces 2 options. La majorité du sodium consommé par les

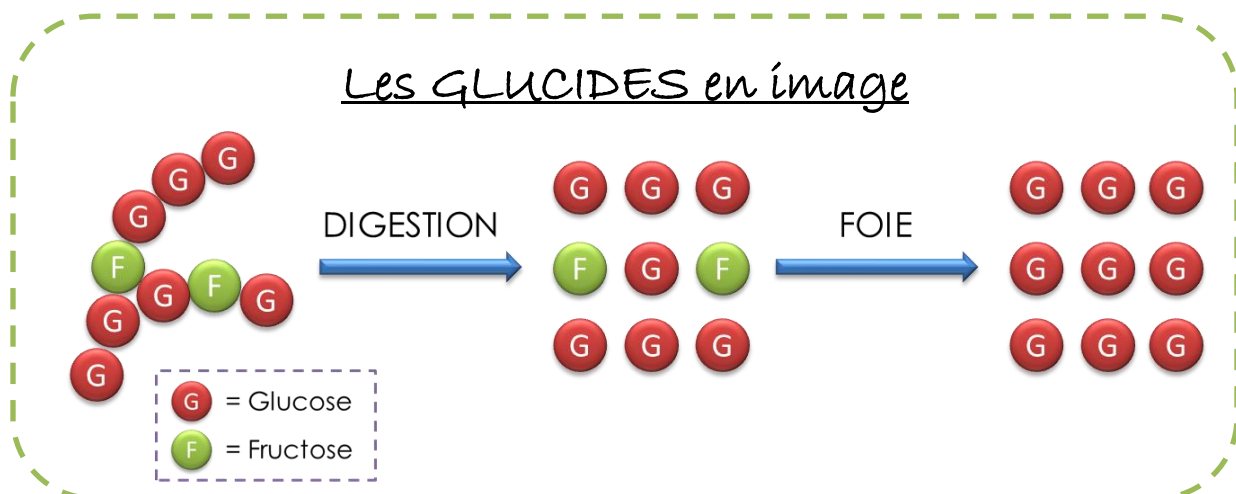
nord-américains se retrouve plutôt dans les aliments transformés et les mets préparés (épicerie, dépanneur, restaurant). Cuisiner davantage et décoder les étiquettes de valeur nutritive demeurent ainsi les meilleurs moyens de réduire sa consommation de sodium.



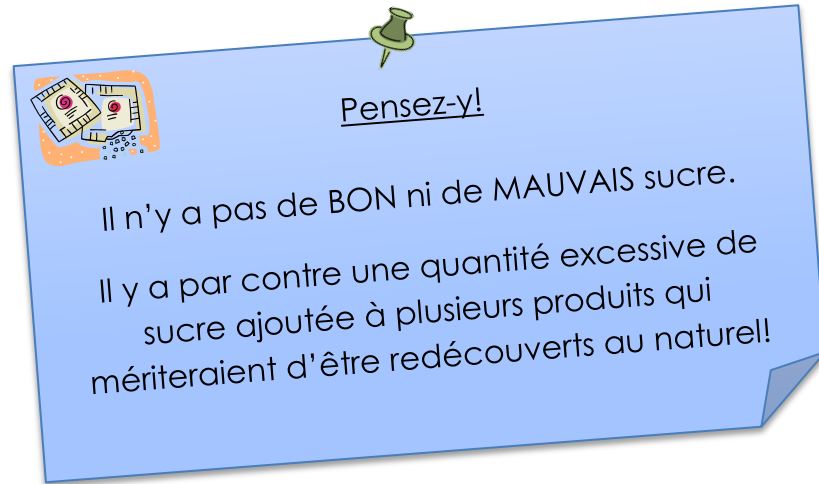
Les glucides

Se référer à l'annexe H, « LES GLUCIDES »

Les glucides sont appelés communément les « sucres ». Lorsqu'on décompose tous les membres de cette grande famille, un constat s'impose : ils sont tous composés de petites molécules de sucre simple (glucose, fructose, etc.). De plus, si ces petites molécules uniques diffèrent légèrement, elles sont transformées par le foie en une seule molécule utilisable par le corps humain : le glucose.



Le glucose est la principale source d'énergie du corps humain et parfois même la seule!
Effectivement, le cerveau par exemple n'utilise essentiellement que le glucose comme source d'énergie. Impossible de lui refilez des lipides! Pas étonnant que cette famille de nutriments doive compter pour 60 % de notre apport alimentaire.

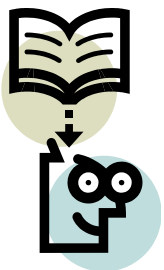


Qui sont-ils?

✓ Sucres simples :

Les plus populaires d'entre eux se nomment **fructose**, **glucose**, **sucrose** ou **lactose**. Molécules simples ou en paires, elles sont rapidement fractionnées dans le système digestif en molécules simples. On retrouve les sucres simples naturellement dans les fruits, quelques légumes, le miel, le sirop d'érable et les produits laitiers. La betterave à sucre et la canne à sucre sont les principales sources de sucrose, soit de sucre blanc granulé.

DÉFINITIONS SUCRÉES



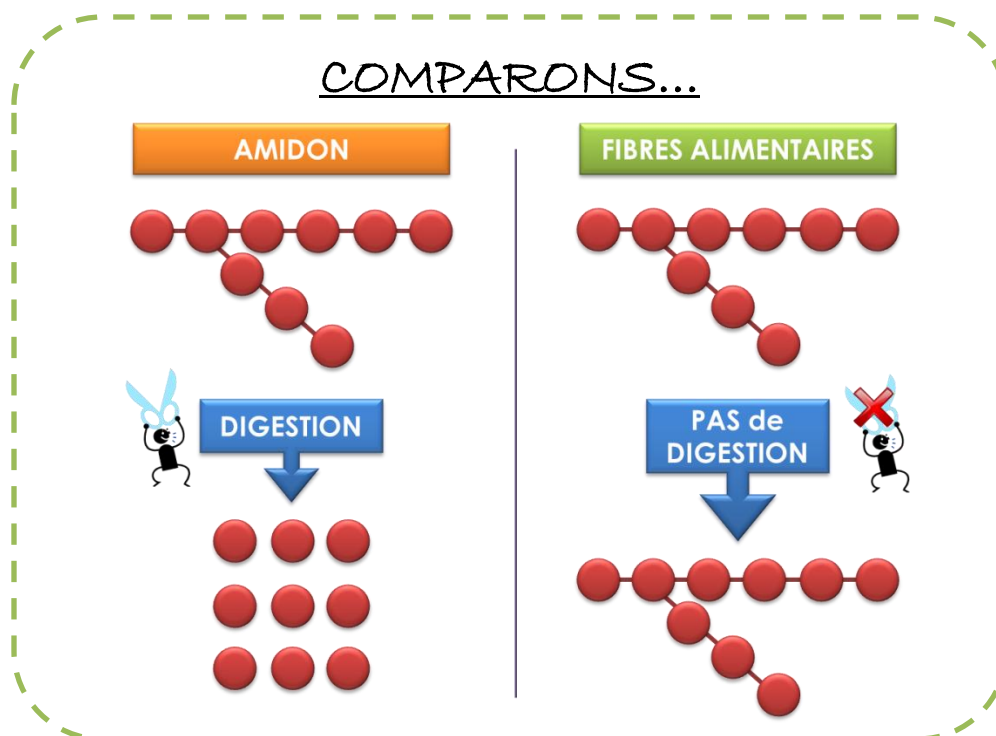
- ❖ La mélasse est un résidu de raffinage de la betterave ou de la canne à sucre.
- ❖ La cassonade est du sucre blanc additionné de mélasse, elle n'est donc pas plus « naturelle » que le sucre blanc!

✓ Sucres complexes :

Le sucre complexe le plus abondant dans l'alimentation se nomme amidon. Ce dernier est un alignement de plusieurs sucres simples et constitue la forme de stockage d'énergie des végétaux. Il peut y avoir des centaines de molécules de glucose alignées les unes après les autres qui sont fractionnées en molécules simples pendant la digestion. On retrouve les sucres complexes principalement dans les produits céréaliers (le pain, les pâtes alimentaires, le riz) et certains légumes (pomme de terre, courge, maïs).

✓ Fibres alimentaires :

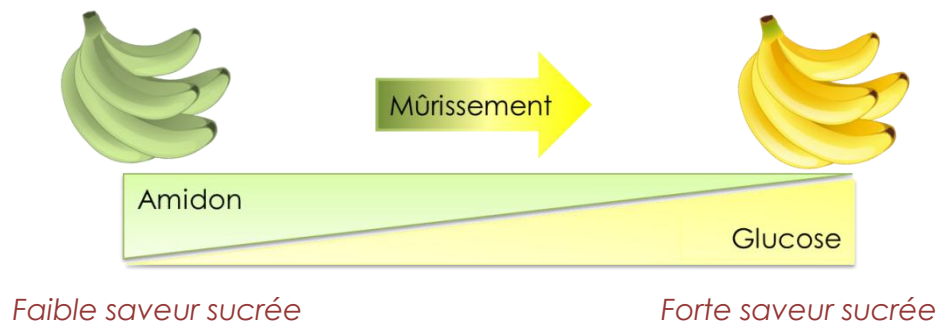
Les fibres alimentaires, à l'instar de l'amidon, sont des sucres complexes présents uniquement dans les aliments d'origine végétale. Ils sont également composés d'un alignement de sucres simples. La principale différence est que le corps humain ne possède pas le matériel pour couper les liens qui unissent les molécules de sucres simples entre elles. Les fibres alimentaires ne sont donc pas digérées, elles demeurent dans le système digestif et sont éliminées presque entièrement dans les selles. Comme elles ne sont pas absorbées par l'organisme, elles ne fournissent pas d'énergie au corps, donc pas de calories. On retrouve les fibres alimentaires principalement dans les produits céréaliers à grains entiers, les fruits, les légumes et les légumineuses.



Les glucides ont-ils tous une saveur sucrée?

Plusieurs glucides possèdent un pouvoir sucrant, c'est-à-dire qu'ils goûtent sucré. Le fructose (sucre des fruits) et le sucrose (sucre granulé) ont un goût sucré prononcé. À l'inverse, le lactose et l'amidon ne possèdent pas cette saveur sucrée.

Le mûrissement des fruits démontre bien le concept du pouvoir sucrant. Un fruit cueilli avant maturité contient davantage d'amidon que de sucres simples. Pendant le processus de mûrissement, l'amidon est naturellement fractionné et libère des molécules de glucose, qui possède ce goût sucré. La banane est un bon exemple de ce processus :



Les fibres alimentaires

Se référer à l'annexe I, « LES FIBRES ALIMENTAIRES »

Les fibres alimentaires ne sont pas digérées et ne sont pas absorbées par le corps, donc elles ne lui fournissent pas d'énergie. Alors pourquoi tout cet engouement pour les fibres alimentaires? Voici quelques-uns des bienfaits de leur consommation :

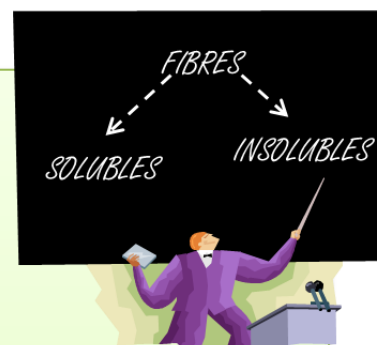
- ✓ Les fibres alimentaires occupent beaucoup d'espace dans l'estomac et favorisent le sentiment de satiété... sans calorie! Elles sont donc un allié de taille pour la perte de poids. Pourquoi s'en priver?
- ✓ Elles favorisent une bonne santé intestinale. En prenant du volume dans l'intestin, les fibres facilitent l'évacuation des selles et peuvent être une solution à la constipation. Attention, il faut boire beaucoup d'eau pour un effet optimal!

- ✓ Meilleur contrôle de la glycémie. La présence de fibres alimentaires solubles (voir encadré « Pour aller plus loin... ») crée un encombrement dans le système digestif, empêchant les sucres simples de pénétrer rapidement dans la circulation sanguine.
- ✓ Meilleur contrôle des lipides sanguins. Les fibres solubles diminuent l'absorption du cholestérol par l'intestin et réduiraient indirectement la production de cholestérol par le foie.

Dans le cadre d'une saine alimentation, où légumes, fruits et produits céréaliers à grains entiers sont au menu, il est facile d'augmenter naturellement notre apport en fibres alimentaires. Pensez-y!

Pour aller plus loin...

Il existe 2 catégories de fibres alimentaires : solubles et insolubles. Leurs fonctions ne sont pas identiques et, bien que la plupart des végétaux possèdent les 2 types, certains aliments contiennent davantage de l'un ou l'autre.



	Fibres SOLUBLES	Fibres INSOLUBLES
Rôle	• Meilleure contrôle de la glycémie et des lipides sanguins • Sentiment de satiété	• Régularité intestinale
Meilleures sources	✓ Avoine (gruau) ✓ Psyllium ✓ Orge ✓ Légumineuses ✓ Fruits riches en pectine (pommes, oranges, fraises, poires, etc.)	✓ Le son et les céréales de blé ✓ Les aliments à base de grains entiers ✓ Les légumes et les fruits ✓ Les noix et les graines ✓ Les légumineuses (haricots rouges, lentilles, pois chiches, etc.)

Les protéines

Se référer à l'annexe J, « LES PROTÉINES »

Dans notre corps les protéines sont à la fois les matériaux, les outils, les ouvriers, les messagers, les contrôleurs, etc. Concrètement, elles ont un rôle de structure, elles initient la plupart des réactions chimiques en plus de composer de nombreuses hormones et anticorps. Elles fournissent également de l'énergie à l'organisme.

Dans le corps humain, il existe des centaines de protéines qui ont un rôle précis et très spécifique. Ces protéines sont construites à partir de molécules appelées **acides aminés**. Il existe une vingtaine d'acides aminés qui constituent un alphabet à partir duquel toutes les protéines sont construites. À l'instar des 26 lettres de l'alphabet qui peuvent former des milliers de mots ayant une signification différente, la séquence d'acides aminés constituant une protéine influence sa fonction.

À retenir

L'acide aminé est l'unité de base d'une protéine

Par ailleurs, tel que vu précédemment avec les lipides et les glucides, le corps humain doit digérer les grosses molécules pour en libérer de plus petites, pouvant être utilisées par l'organisme. Les protéines ne font pas exception. Lors du processus de digestion, elles sont fractionnées en acides aminés. Absorbés par l'organisme, ces acides aminés deviennent alors disponibles pour construire de nouvelles protéines. Contrairement aux lipides et aux glucides qui sont emmagasinés dans l'organisme pour subvenir aux besoins énergétiques futurs, les protéines consommées en surplus sont éliminées. Donc nul besoin de consommer des protéines pour se faire des réserves, elles seront naturellement éliminées.

LES PROTÉINES

en image...

M T L G M P G A A



DIGESTION

M T L
G M P
G A A

Bien que le corps humain soit capable de synthétiser plusieurs acides aminés, d'autres doivent être obligatoirement puisés dans l'alimentation. On les appelle les acides aminés essentiels. Les protéines dites « complètes » contiennent tous les acides aminés essentiels et sont présentes principalement dans les produits d'origine animale : viandes, volailles, poissons, produits laitiers, œufs. D'autre part, les protéines dites « incomplètes » ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels. Les légumineuses, les produits céréaliers, les noix et les graines sont composés de protéines incomplètes. Dans le cadre d'une alimentation variée, même végétarienne, il est aisé d'obtenir au quotidien tous les acides aminés essentiels.

Les protéines ont un effet rassasiant. La consommation d'aliments contenant des protéines stimule davantage le sentiment de satiété et permet de ne pas ressentir la faim rapidement après un repas. Encore une fois, bien qu'il soit important d'inclure des protéines à tous les repas, nos besoins sont souvent surestimés.

En vedette : LES LÉGUMINEUSES

POURQUOI LES METTRE AU MENU?

- ✓ Elles ne contiennent pas de matière grasse
- ✓ Elles sont riches en protéines et fibres alimentaires
- ✓ Elles sont économiques
- ✓ Aliment polyvalent : servir en salade, en mets principal et même en purée dans un dessert!



Saviez-vous que...

Les noix et les graines sont riches en protéines, mais aussi en gras insaturés... des gras à privilégier dans le cadre d'une saine alimentation!

Les vitamines et minéraux

Se référer à l'annexe K, « LES VITAMINES ET MINÉRAUX »

Les vitamines et les minéraux sont de petites molécules qui ont des fonctions spécifiques dans l'organisme. Même si elles ne lui fournissent pas d'énergie, elles sont essentielles à la vie. À ce jour, 13 vitamines ont été recensées et une quinzaine de minéraux ont été déclarés essentiels pour le bon fonctionnement du corps humain. Selon la loi, seuls quatre d'entre eux doivent obligatoirement être inscrits dans le tableau de la valeur nutritive. Une alimentation variée permet généralement de combler nos besoins nutritionnels de tous ces nutriments.



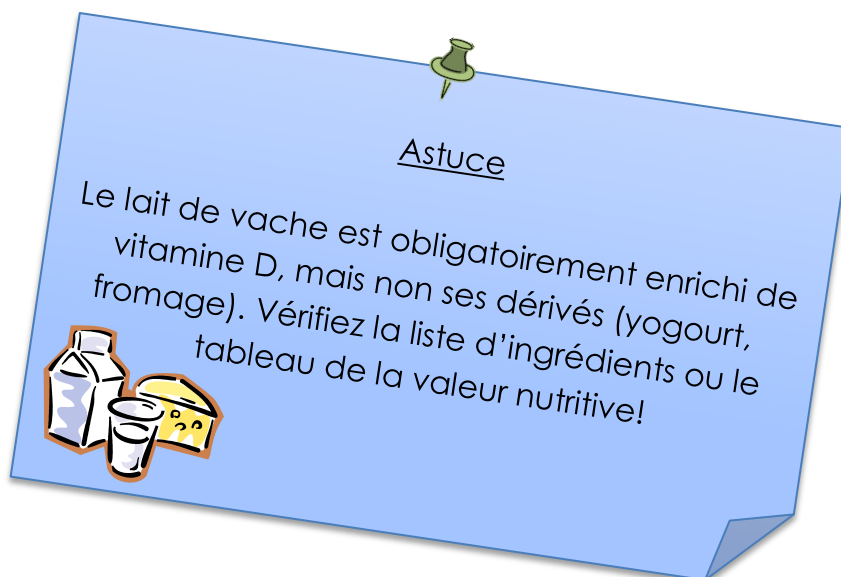
MESSAGE CLÉ

La clé du succès pour combler tous les besoins en vitamines, minéraux et autres composés? La **VARIÉTÉ!**

Le calcium

Le calcium est, avec le phosphore, le minéral le plus abondant dans le corps humain. Ensemble, ils forment le matériau de base des os et des dents. La nécessité de consommer des aliments contenant du calcium est évidente pour les bébés et les enfants en pleine croissance, mais l'est-elle autant pour les adultes? La réponse est clairement positive, car le squelette est vivant et constitue un énorme réservoir de calcium. En plus de son rôle de structure, le calcium est un acteur de premier plan dans la contraction musculaire et la transmission des messages dans le système nerveux. Ainsi, l'organisme puise dans ses réserves, les os, pour combler ses divers besoins. La consommation d'aliments riches en calcium est donc essentielle pour éviter les pertes osseuses.

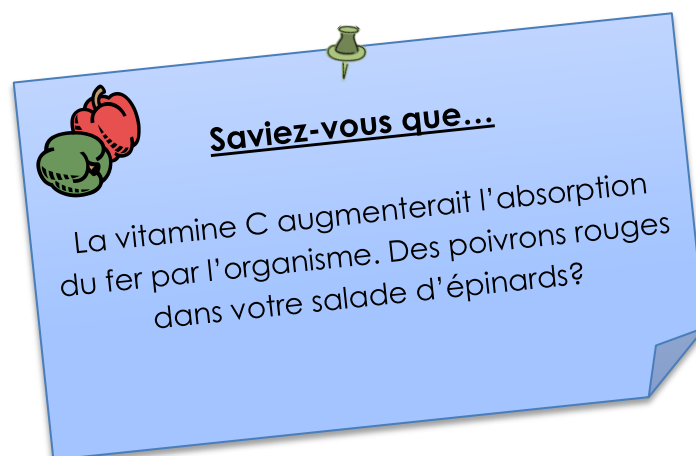
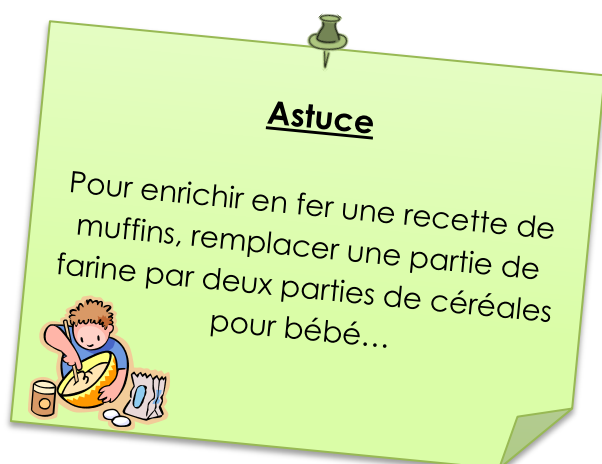
Les produits laitiers et les boissons de soya enrichies sont les meilleures de sources de calcium. Ce dernier est également présent en plus petite quantité également dans quelques légumes (brocoli, chou), dans les légumineuses, les noix et certains produits enrichis. La vitamine D facilite grandement l'absorption du calcium. C'est d'ailleurs pour cette raison que cette vitamine est obligatoirement ajoutée au lait.



Le fer

Le fer est une composante indispensable à la fonction des globules rouges du sang. Il fait partie de la molécule d'hémoglobine qui fixe l'oxygène et le transporte vers toutes les régions du corps. Une déficience en fer peut affecter le transport d'oxygène et entraîner une fatigue causée par de l'anémie.

On retrouve le fer dans plusieurs aliments du groupe des viandes, particulièrement le foie. Plusieurs aliments sont également enrichis en fer : céréales à déjeuner, céréales pour bébé et aliments produits à partir de farine de blé enrichie.



La vitamine A

Vrai ou faux : manger des carottes favorise une bonne vue ? La réponse est « vrai ». Bien qu'elle ne prévienne pas la myopie ou la presbytie, la vitamine A aide effectivement à bien voir dans l'obscurité. La vitamine A serait également impliquée à divers niveaux dans la croissance des os et la bonne santé de la peau.

On retrouve la vitamine A dans les produits laitiers, les œufs ainsi que les légumes et fruits de couleur jaune, orange et vert foncé.

La vitamine C

Puissant antioxydant, la vitamine C est aussi appelée acide ascorbique. Elle est ajoutée à plusieurs aliments transformés en industrie pour en préserver la couleur... C'est pour cette raison que les pommes tranchées et prêtes-à-manger conservent leur blancheur, mais possèdent un goût légèrement acidulé!

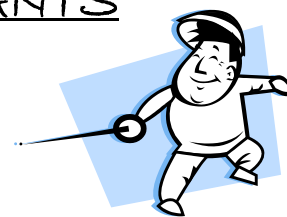
Les légumes et fruits sont de grandes sources naturelles de vitamine C. Au-delà des populaires agrumes (orange, pamplemousse, clémentine), saviez-vous que le quart d'un poivron rouge cru comble les besoins quotidiens en vitamine C d'un homme adulte? En consommant une variété de fruits et légumes à tous les jours, plus besoin de coûteux suppléments en capsule!

Saviez-vous que...

Le tabagisme réduit grandement l'absorption de vitamine C...

LE POINT SUR... LES ANTIOXYDANTS

Qu'est-ce que c'est?



Les antioxydants sont des substances chimiques qui composent naturellement certains aliments et qui aident le corps à combattre les différents éléments toxiques qui l'envahissent.

Manger sainement : une question de variété, de plaisir et d'équilibre

Comme parent, faire le choix que manger sainement devienne une priorité familiale, est la 1^{re} étape d'une belle aventure. En prenant le contrôle de son assiette, on fait le choix d'opter pour la santé. Il n'y a pas d'aliment miracle et rien ne peut garantir l'absence de maladie. Toutefois, les statistiques le démontrent : de saines habitudes de vie diminuent grandement les risques de souffrir de maladies chroniques, telles les maladies cardiovasculaires.

Pour garder le cap vers un changement efficace et à long terme, il faut adopter une attitude positive face à la saine alimentation. Pour y arriver, il faut garder en tête qu'en plus de la variété et de l'équilibre, l'équation de la saine alimentation inclut également la notion de plaisir.

MANGER SAINEMENT =
VARIÉTÉ + PLAISIR + ÉQUILIBRE



Dans notre mode de vie actuel, atteindre un équilibre alimentaire est probablement le plus grand défi. Comblers nos besoins nutritionnels, fournir à notre corps l'énergie et les composés nécessaires à la vie, sans plus ni moins, peut demander certains efforts. Heureusement, il existe des guides et des outils pouvant faciliter l'atteinte de cet équilibre.

Guide alimentaire canadien

Se référer à l'annexe L, « Le guide alimentaire canadien, version 2007 »

Le Guide alimentaire canadien (GAC) est un outil de prédilection pour orienter les choix alimentaires au quotidien. C'est une source d'informations nutritionnelles fiable et accessible à tous. D'ailleurs, les enfants sont initiés au guide alimentaire canadien dès leur plus jeune âge à l'école primaire. Très populaire, il est le 2^e document gouvernemental le plus demandé au Canada, après les formulaires d'impôts! (Rf. Émission « L'Épicerie » de Radio-Canada, 7 mars 2007). Utiliser les recommandations du GAC pour orienter nos choix alimentaires est assurément une façon efficace d'atteindre l'équilibre d'une saine alimentation.

Un peu d'histoire

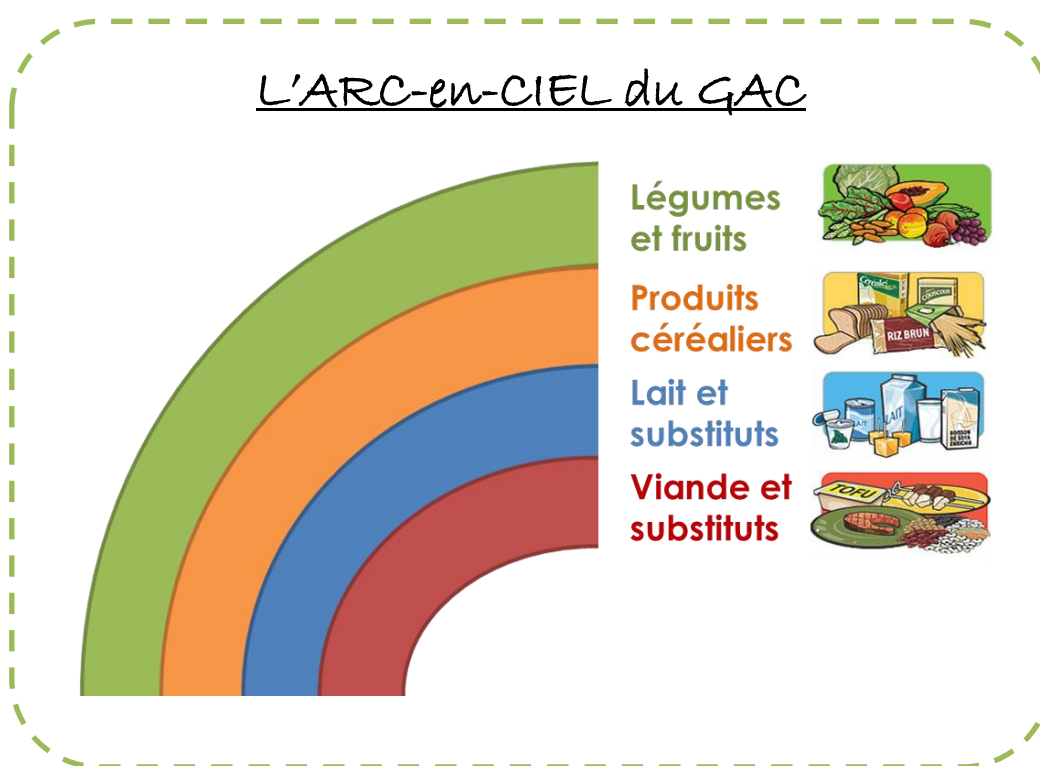
Le GAC est souvent perçu à tort comme un régime. Effectivement, le 1^{er} Guide alimentaire canadien portait plutôt le titre de « Règles alimentaires officielles au Canada ». Elles sont apparues en 1942, au cours de la 2^e Guerre mondiale et l'objectif était alors de prévenir les carences nutritionnelles dues au rationnement. En 1961, le Guide alimentaire canadien remplace les « règles » et devient un outil plus flexible, accessible et facile d'utilisation. En 1977, les groupes alimentaires sont divisés à part égales autour d'un soleil et pour la 1^{re} fois, des intervalles de portions sont suggérés. Une nouvelle version est rebaptisée en 1992 « Guide alimentaire canadien pour manger sainement » et l'arc-en-ciel devient alors sa marque de commerce. La dernière version, parue en 2007 « Bien manger avec le guide alimentaire canadien », fait état des dernières études scientifiques et sociologiques. Les légumes et les fruits prennent du gallon et une grande variété d'aliments prend place dans l'arc-en-ciel.

LE GUIDE ALIMENTAIRE
CANADIEN (GAC),
Version 2007



Comment utiliser le Guide alimentaire canadien?

Le GAC est divisé en 4 groupes alimentaires : *Légumes et fruits*, *Produits céréaliers*, *Lait et substituts*, *Viande et substituts*. L'image de l'arc-en-ciel n'a pas été choisie au hasard. La longueur des arcs correspond à un ratio des aliments de chaque groupe à consommer. Ainsi, sans même regarder le tableau des portions, il est facile de retenir que les aliments du groupe des *Légumes et fruits* doivent être consommés en plus grande quantité au quotidien que les aliments du groupe *Viandes et substituts*.



Pourquoi en est-il ainsi? Tout est une question de profil nutritionnel des aliments et des besoins nutritionnels de l'organisme. Les légumes et fruits sont riches en glucides, en fibres alimentaires, en eau et en une grande variété de vitamines et minéraux. Les aliments du groupe *Viande et substituts* fournissent principalement des protéines, parfois des lipides, ainsi que quelques vitamines et minéraux. Bien que tous les nutriments soient essentiels à la vie, le corps humain a des besoins variables pour chacun de ces

éléments, influençant directement la quantité d'aliments à consommer au quotidien pour chacun des groupes alimentaires.

Les ratios de l'arc-en-ciel se déclinent également dans un guide des portions. Dans la plus récente version du GAC (2007), un découpage a été fait selon les différents groupes d'âge, ainsi qu'une adaptation basée sur le sexe. Ce fractionnement a l'avantage d'être collé à la réalité : les besoins nutritionnels d'un homme sont plus élevés que ceux d'une femme, et les besoins des adolescents en croissance sont plus élevés que ceux des personnes vieillissantes.

GUIDE DES PORTIONS									
Âge (ans) Sexe	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		18-50		51+	
	F/G	F/G	F/G	F	G	F	H	F	H
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viande et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Plusieurs recommandations sont également décrites dans le GAC afin de faciliter l'atteinte de l'équilibre alimentaire. Dans la *Mijotrousse*, chaque groupe alimentaire est traduit en atelier pour soutenir concrètement l'application des différentes sections du guide alimentaire canadien.

Trucs et astuces pour atteindre l'équilibre alimentaire dans les repas

Pour que manger sainement devienne un mode de vie, certaines actions doivent devenir des réflexes. Voici 3 pistes de réflexion pour nous aider à atteindre cet objectif.

1. Présence des groupes alimentaires aux repas

Un excellent point de départ pour visualiser l'équilibre de son menu est d'assurer la présence de 3 groupes alimentaires au déjeuner et de 4 groupes alimentaires aux autres repas. Voici un exemple de menu visualisé à l'aide de cette méthode :

DÉJEUNER

- ✓ Jus d'orange



- ✓ Pain grillé



- ✓ Beurre d'arachides



DÎNER

- ✓ Sandwich aux œufs



- ✓ Carottes et céleri



- ✓ Yogourt



SOUPER

- ✓ Spaghetti, sauce à la viande



- ✓ Salade de fruits



- ✓ Lait



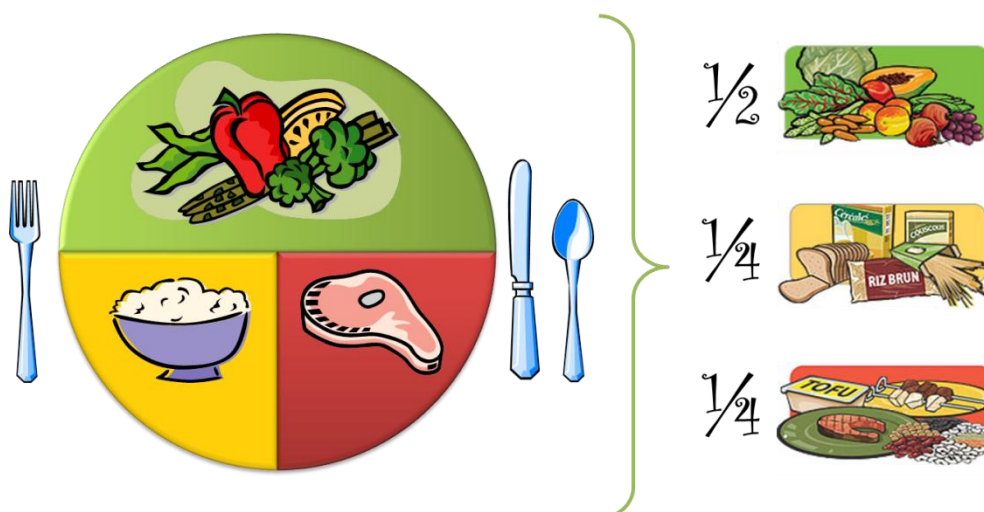
Cette méthode est très utile pour vérifier rapidement le contenu des boîtes à lunch. Elle peut être utilisée également pour orienter le choix d'un dessert ou d'une collation. En effet, s'il n'y pas de produit laitier au dîner, le repas peut être complété par un yogourt ou une boisson de soya enrichie en collation par exemple.

2. Assiette équilibrée

Se référer à l'annexe M, « ASSIETTE ÉQUILIBRÉE »

L'assiette équilibrée est une approche complémentaire à la première et est aussi facile à appliquer en un coup d'œil. Ce concept a l'avantage de prendre en compte les ratios entre les groupes alimentaires, tel qu'imaginé par l'arc-en-ciel du Guide alimentaire canadien. Traditionnellement, les viandes et produits céréaliers prennent beaucoup d'espace aux repas, ne laissant qu'une mince place aux légumes. Dans cette approche d'assiette équilibrée, la moitié de l'assiette est plutôt comblée par des aliments du groupe *Légumes et fruits*, et la moitié restante est occupée par un quart de *Viande et substituts* et un quart de *Produits céréaliers*.

L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



Pomme de terre : légume ou féculent?

Selon le GAC, la pomme de terre est un légume. Par contre, sa richesse en amidon lui donne un profil nutritionnel similaire au pain... C'est pour cette raison qu'on peut aussi la considérer comme un féculent, au même titre que les produits céréaliers!



3. Apprendre à écouter ses signaux

Se référer à l'annexe N, « Signaux de faim et de satiété »

Pour la plupart des gens, la quantité d'aliments qui doit être consommée pour combler ses besoins nutritionnels est abstraite. Heureusement, l'organisme possède un système de régulation qui envoie des messages lorsqu'il a besoin d'énergie ou à l'inverse, lorsque les besoins sont comblés. Ce sont les signaux de faim et de satiété. Les bébés sont déjà très à l'écoute de ces messages : ils pleurent lorsqu'ils ressentent la faim et refusent de téter aussitôt qu'ils sont rassasiés. Malheureusement, en vieillissant, l'écoute de ces signaux se perd... Voici quelques pistes pour réapprendre à écouter ces signaux :



FAIM

- ✓ Mon ventre gargouille
- ✓ J'ai de petites crampes à l'estomac
- ✓ Je ressens une baisse d'énergie
- ✓ J'ai de la difficulté à me concentrer



SATIÉTÉ

- ✓ Je me sens rassasié, je me sens bien
- ✓ Mon repas semble moins savoureux qu'au départ
- ✓ Je commence à avoir le ventre plein



ATTENTION - TOP CHRONO!



Les signaux de satiété apparaissent environ 20 minutes après le début du repas. En mangeant lentement, on se donne la chance de bien les percevoir et d'arrêter de manger avant de ressentir un inconfort...

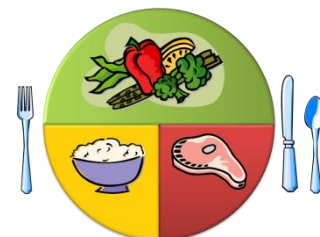
Reconnaître ses signaux de faim et de satiété n'est pas aisé. L'acte de manger est lié de près à nos émotions, qu'elles soient agréables ou non. Analyser ses habitudes de consommation alimentaire est primordial pour que manger sainement devienne un mode de vie. Des aliments consommés avec excès, même s'ils ont une excellente valeur nutritive, font partie du décompte énergétique. Voici quelques pistes de réflexion :

- ✓ Je mange en soirée : par habitude? Par ennui? Pour m'occuper?
- ✓ Je reprends une 2^e assiette parce que j'ai faim? Parce que c'est bon? Parce que je mange très vite?
- ✓ Je suis stressé? Je suis triste? Manger me reconforte?
- ✓ Je ne laisse jamais rien dans mon assiette, je n'aime pas le gaspillage.
- ✓ J'ai appris à ne jamais rien laisser dans mon assiette, c'est un réflexe pour moi de la vider entièrement.
- ✓ Lorsque je mange en bonne compagnie, j'ai souvent l'impression d'avoir trop mangé à la suite du repas.



En résumé, 3 questions à se poser pour faciliter l'atteinte d'un équilibre alimentaire :

1. *Est-ce que tous les groupes alimentaires sont présents dans mon repas?*
2. *Est-ce que mon assiette contient davantage de légumes que de féculents ou viandes et substituts?*
3. *Est-ce que j'ai faim ou suis-je rassasié?*



Conclusion

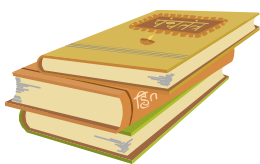
Chaque individu, petit ou grand, possède ses propres besoins en calories, glucides, lipides, protéines, vitamines et minéraux. Les aliments servent, à la base, à combler ces besoins. Le profil nutritionnel de chaque groupe alimentaire influencera les quantités d'aliments recommandés par le guide alimentaire canadien, dans le but d'atteindre un équilibre alimentaire au quotidien.

Prendre le contrôle de son assiette est le meilleur moyen de manger sainement. Pour y arriver, il existe deux solutions : cuisiner davantage et décoder les étiquettes de valeur nutritive. En connaissant le profil nutritionnel des aliments, il est beaucoup plus facile d'offrir un menu **varié** et **équilibré**. Et comme l'équation de la saine alimentation inclut également le terme « **plaisir** », laissez aller votre créativité, et pourquoi pas celle de vos apprentis-cuistots, pour combiner à l'intérieur d'un même repas les mots « sain » et « savoureux ».

Finalement, pour que toute la famille adhère à ce mode de vie, il est essentiel d'avoir une attitude positive face à la saine alimentation. Les aliments ayant une bonne valeur nutritive devraient d'abord être « bons au goût » et non « bons pour la santé ». Le plaisir de bien manger s'apprend et se partage. C'est un défi de normaliser la saine alimentation, mais si la saveur y est, personne ne s'en plaindra, c'est garanti!



vous embarquez?



Références

- Béliveau, Richard, Les aliments contre le cancer, Éditions du Trécarré, 2005.
- Dubost, Mireille, La nutrition, Chenelière Éducation, 2006.
- Ministère de la santé et des services sociaux du Québec, Vision de la saine alimentation, 2010.
- Santé Canada, Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs, www.hc-sc.gc.ca, 2007.
- Santé Canada, Fichier canadien sur les éléments nutritifs, <http://webprod3.hc-sc.gc.ca/cnf-fce/index-fra.jsp>, visité le 17 décembre 2011.



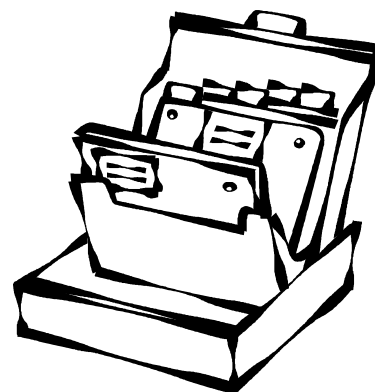
Sites Internet fiables sur la nutrition :

- Extenso.org
- Passeportsante.net

ANNEXES

Liste des annexes

- A. Vision de la saine alimentation
- B. Saine alimentation
- C. Les calories
- D. La digestion
- E. Les nutriments
- F. Les lipides
- G. Le cholestérol
- H. Les glucides
- I. Les fibres alimentaires
- J. Les protéines
- K. Les vitamines et minéraux
- L. Guide alimentaire canadien, version 2007
- M. Assiette équilibrée
- N. Signaux de faim et de satiété



VISION DE LA SAINÉ ALIMENTATION

Tous les aliments, sans restriction, ont une place dans une saine alimentation, mais cette place varie en **fréquence** et en **quantité**, selon leur **valeur nutritive**.



Valeur nutritive faible



Valeur nutritive élevée

Fréquence
mensuelle



Aliment d'exception



Aliment d'occasion



Aliment quotidien



LE DÉFI

Rendre les aliments à valeur nutritive élevée aussi attrayants et appétissants que les aliments d'exception, à faible valeur nutritive.

SAINE ALIMENTATION



À RETENIR...

MANGER SAINEMENT =

→ VARIÉTÉ

→ PLAISIR

→ ÉQUILIBRE



MESSAGE CLÉ

TOUS les aliments font partie
d'une saine alimentation...



LES CALORIES

DÉFINITION : CALORIES



Les calories sont l'unité de mesure de l'énergie contenue dans les aliments.

BILAN ÉNERGÉTIQUE

L'apport en énergie (calories) provient des aliments

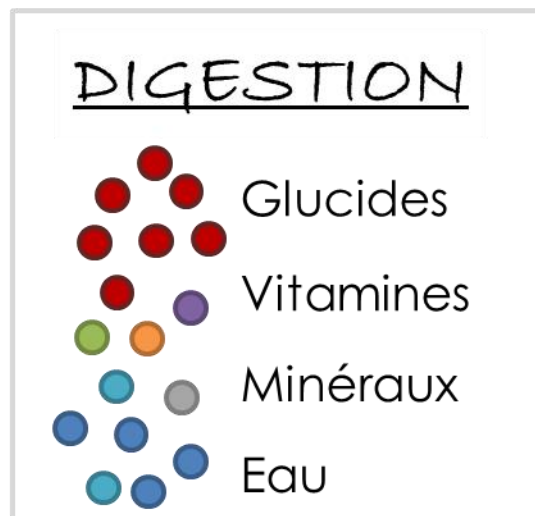


Au repos ou en action, le corps dépense de l'énergie (calories)



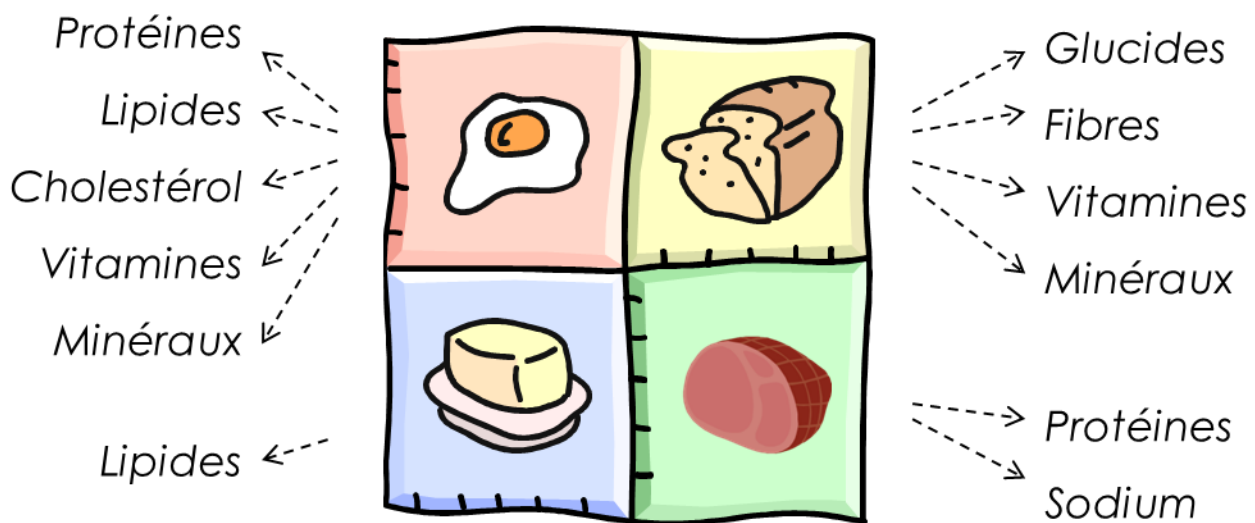
LA DIGESTION

La **DIGESTION** permet de fractionner les aliments en simples composés pouvant être utilisés par l'organisme



LES NUTRIMENTS

Les NUTRIMENTS = molécules qui composent les aliments



Valeur nutritive			
Pour 4 craquelins (20 g)			
Teneur	% valeur quotidienne		
Calories 90			
Lipides 2 g			3 %
saturés 0,3 g			2 %
+ trans 0 g			
Cholestérol 0 mg			
Sodium 90 mg			4 %
Glucides 15 g			5 %
Fibres 3 g			12 %
Sucres 1 g			
Protéines 2 g			
Vitamine A 0 %	Vitamine C	0 %	
Calcium 2 %	Fer	6 %	

ASTUCE

L'étiquetage permet de connaître le contenu en nutriments des aliments transformés.

LES LIPIDES

Les **LIPIDES** sont : ✓ **Synonymes de MATIÈRES GRASSES**
 ✓ **Essentiels à la vie**
 ✓ **Une grande source d'énergie, de calories**

Dans les aliments, il existe 3 formes principales de lipides, qui ont des effets variés sur l'organisme :

INSATURÉS	SATURÉS	TRANS
 <u>À privilégier</u>	 <u>À limiter</u>	 <u>À éviter</u>
Sources : ✓ Huile de canola ✓ Huile végétale ✓ Huile d'olive ✓ Huile de tournesol ✓ Huile d'arachides ✓ Margarine <u>non-hydrogénée</u> ✓ Etc.	Sources : ✓ Viandes, volailles ✓ Beurre ✓ Lait, yogourt ✓ Lait de coco ✓ Huile tropicale (coco, coprah, palme, palmiste)	Sources : ✓ Shortening ✓ Huile ou margarine <u>hydrogénée</u>  Repérer ces termes dans la liste d'ingrédients!

Des lipides amis du cœur...



- ✓ Les lipides de type **SATURÉS** et **TRANS** augmenteraient les risques de souffrir de maladies cardiovasculaires.
- ✓ Les lipides de type **INSATURÉS** (mono ou polyinsaturés) auraient un effet bénéfique sur la santé du cœur.

LE CHOLESTÉROL

Le **CHOLESTÉROL** est un lipide. Il doit donc être fixé à un transporteur (HDL, LDL) pour voyager dans le sang.

HDL



Ne favorise PAS
les dépôts de
cholestérol

LDL



Favorise les
dépôts de
cholestérol

Lipides INSATURÉS	↑ 	↓ 
Lipides SATURÉS	↑ 	↑ 
Lipides TRANS	↓ 	↑ 

LES GLUCIDES

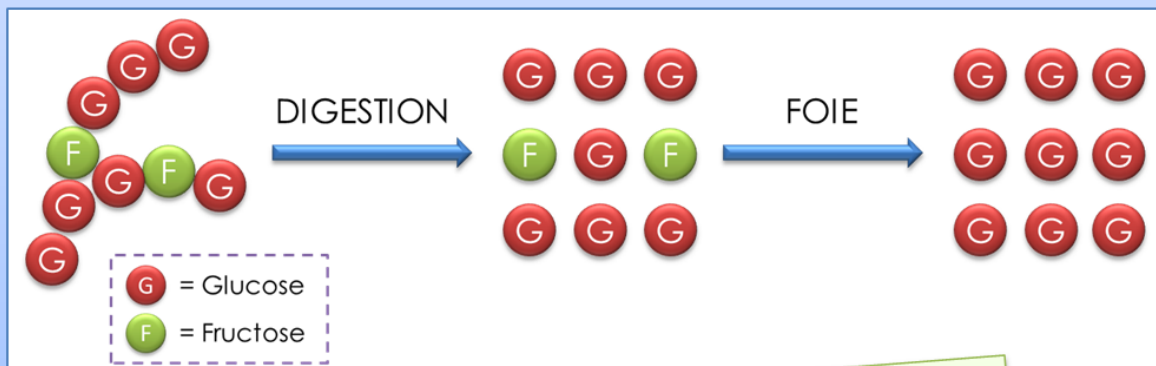
Les **GLUCIDES** :

- ✓ Sont synonymes de **SUCRES**
- ✓ Sont la principale source d'énergie de l'organisme
- ✓ N'ont pas toujours un goût sucré!

Pensez-y!

Il n'y a pas de BON ni de MAUVAIS sucre.

Les sucres simples et complexes présents dans les aliments sont transformés en glucose par l'organisme.



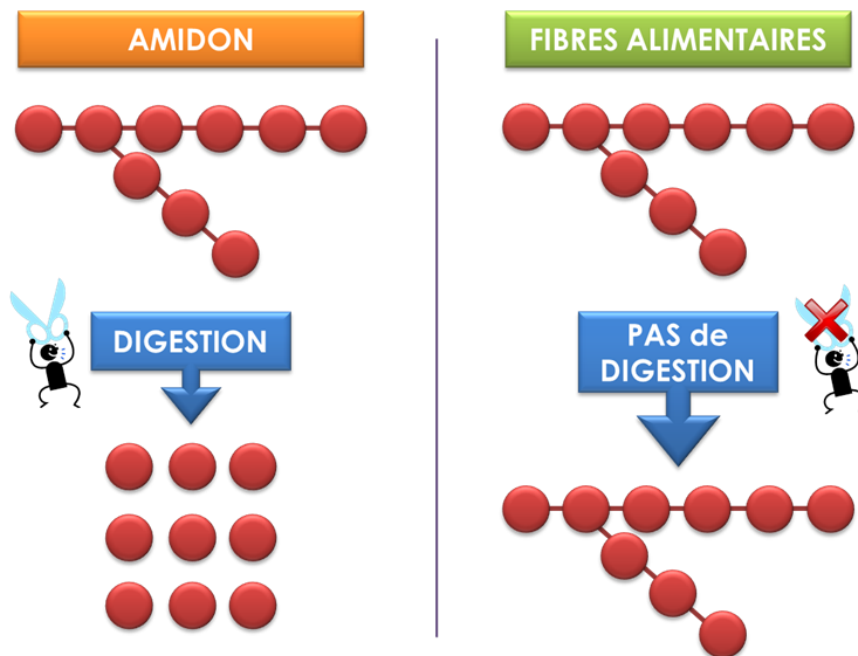
ATTENTION

Plusieurs produits contiennent une quantité excessive de sucre ajouté et mériteraient d'être redécouverts au naturel!

FIBRES ALIMENTAIRES

Les **FIBRES ALIMENTAIRES** :

- ✓ Sont des glucides complexes
- ✓ Ne sont pas digestibles par le corps
- ✓ Ne fournissent pas d'énergie, donc pas de calories



AVANTAGES :

- Rassasient sans calories... des alliées pour la perte de poids!
- Favorisent une bonne régularité intestinale.
- Assurent un meilleur contrôle de la glycémie et des lipides sanguins.

LES PROTÉINES

Les **PROTÉINES** sont :

- ✓ Composés d'acides aminés, l'équivalent des lettres de l'alphabet.
- ✓ Sont à la fois la structure et les ouvriers de l'organisme.

M T L G M P G A A



DIGESTION

M T L
G M P
G A A

PENSEZ-Y!

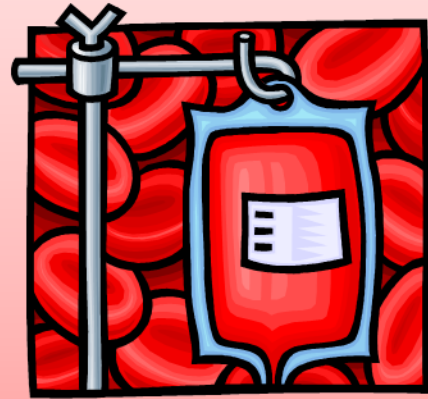
Contrairement aux glucides
et aux lipides, le corps ne
fait pas de réserves de
protéines...

VITAMINES ET MINÉRAUX

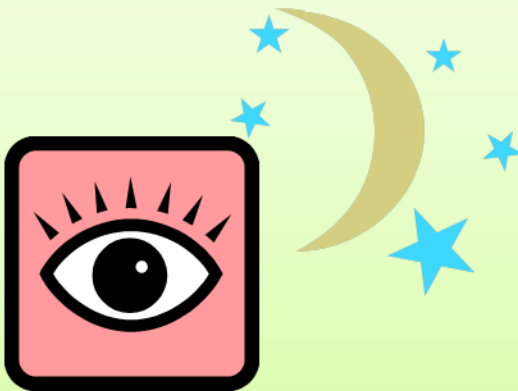
Calcium



Fer



Vitamine A



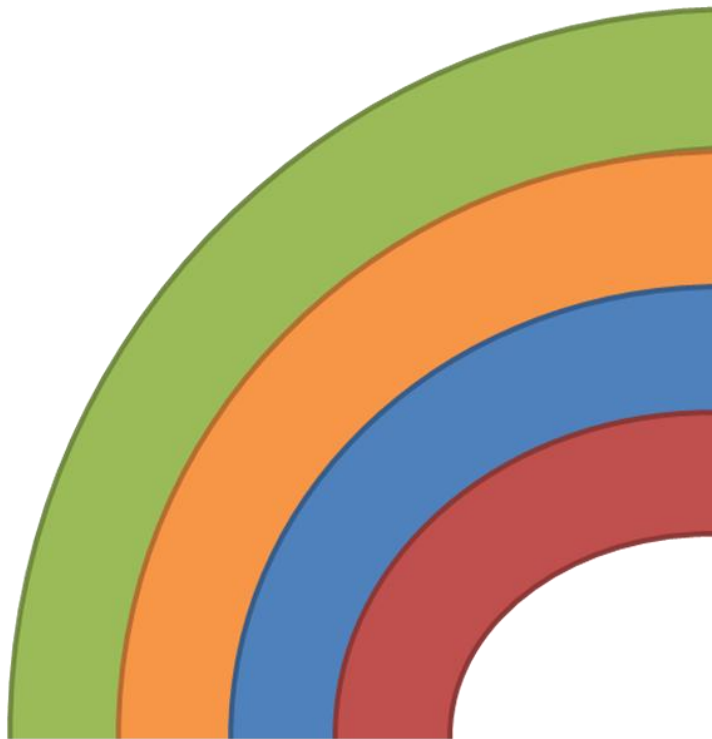
Vitamine C



MESSAGE CLÉ

La clé du succès pour combler tous les besoins en vitamines, minéraux et autres composés? La **VARIÉTÉ**...

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN, VERSION 2007



**Légumes
et fruits**



**Produits
céréaliers**



**Lait et
substituts**



**Viande et
substituts**



GUIDE DES PORTIONS

Âge (ans) Sexe	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18		18-50		51+	
	F/G	F/G	F/G	F	G	F	H	F	H
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viande et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Au menu :

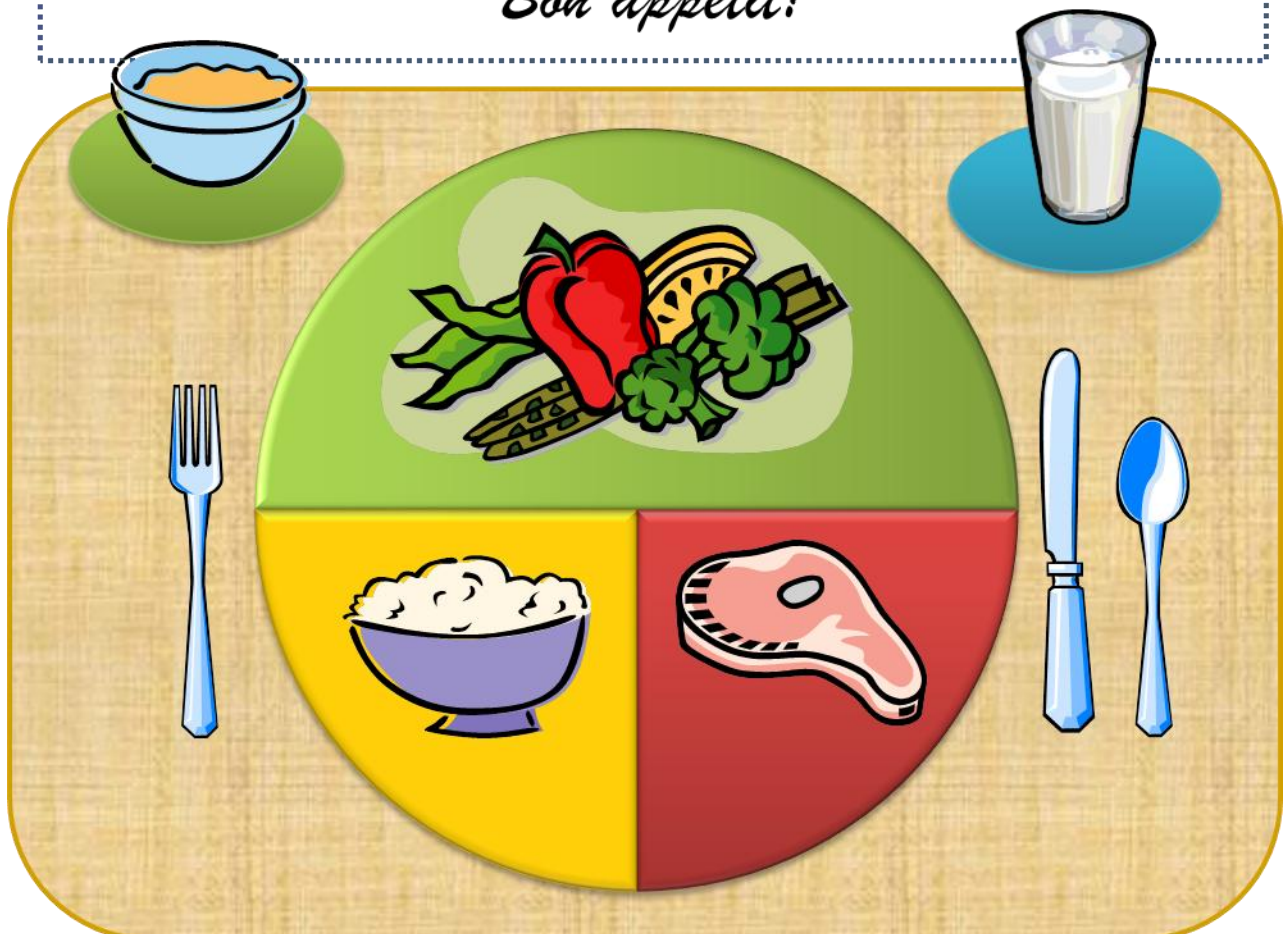
1/2 assiette de légumes

1/4 d'assiette de viandes et substituts

1/4 d' assiette de produits céréaliers (féculents)

Ajoutez un **produit laitier** et un **fruit** et vous obtiendrez un repas équilibré!

Bon appétit!



SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ

Avez-vous vraiment faim



FAIM

- ✓ Mon ventre gargouille
- ✓ J'ai de petites crampes à l'estomac
- ✓ Je ressens une baisse d'énergie
- ✓ J'ai de la difficulté à me concentrer



SATIÉTÉ

- ✓ Je me sens rassasié, je me sens bien
- ✓ Mon repas semble moins savoureux qu'au départ
- ✓ Je commence à avoir le ventre plein



ATTENTION - TOP CHRONO!



Les signaux de satiété apparaissent environ 20 minutes après le début du repas. En mangeant lentement, on se donne la chance de bien les percevoir et d'arrêter de manger avant de ressentir un inconfort...

