



À votre santé!

C'est connu! La santé passe par une bonne alimentation. Sel, gras, sucre, oméga 3, portions...un tour d'horizon sur la nourriture à mettre-ou non- en vedette dans son assiette

SOMMAIRE**PROBLÉMATIQUE ET INFORMATION**

Objectif	-D-3
Introduction	-D-3
Les 5 règles d'or de l'alimentation santé	-D-5
Le nouveau Guide alimentaire canadien	-D-5
Manger santé, selon le Guide	-D-7
Les légumes et fruits	-D-7
Les produits céréaliers	-D-9
Le lait et ses substituts	-D-10
Viande et substituts	-D-12
Les huiles et les autres gras	-D-13
À l'épicerie	-D-16
Lire le tableau de la valeur nutritive sur les emballages	-D-17
Faut-il se méfier des logos « santé » sur les emballages ?	-D-17
Pour aller plus loin (en conclusion)	-D-19
Sources bibliographiques	-D-21
Idée-éclair	-D-23
Activité : suggestion et outils	-D-24
Activités femmes d'ici	Cahier E

Objectif :

Apprendre à mieux manger.

Introduction

«*Nous tuons nos enfants avec notre gentillesse*» a dit le président du Comité permanent de la Santé, au gouvernement canadien, après son enquête sur l'obésité¹.

Selon lui, il est temps que le public se réveille. Un enfant sur quatre, au Canada, est trop gros (26%)². Un fait que les parents ont encore beaucoup de mal à admettre. Le Québec ne fait pas tellement mieux, avec ses 23% d'obésité chez les jeunes.

Ces enfants (qui portent le titre peu enviable de «*génération XXLarge* ») vont vivre moins vieux que leurs parents. À moins de redresser la situation. Car l'obésité ouvre la porte à des maladies comme le diabète de type 2, l'hypertension et les maladies du cœur.

L'épidémie se répand parce que les enfants mangent trop de calories. Et ne bougent pas assez. Le temps passé devant l'écran est lié à l'obésité³. Santé Canada recommande pourtant aux jeunes d'accumuler au moins 90 minutes d'activités physiques par jour.

Ça, c'est du côté des enfants. Du côté des adultes, au Québec, 57% de gens sont obèses ou font de l'embonpoint (*selon les chiffres de 2004*)⁵.

Dernièrement, on a aussi beaucoup entendu parler des aliments contre le cancer. Le cancer est l'assassin numéro un au Québec. Cinquante-deux (52) personnes en meurent, chaque jour, juste au Québec⁶. Au moins une Canadienne sur trois sera atteinte du cancer au cours de sa vie⁷.

Or, il y a moyen d'agir. Selon l'Institut national de santé publique du Québec : «*Nous savons qu'une saine alimentation favorise la bonne santé, et plus spécifiquement qu'un*

Bon à savoir

Même si les gènes peuvent être un facteur de la prise de poids chez une personne (dans 2% à 3% des cas), ils ne peuvent expliquer l'augmentation fulgurante de l'obésité dans le monde. Les gènes de l'être humain, qui sont restés stables pendant des milliers d'années, ne peuvent pas avoir muté pendant les 25 dernières années. Alors, il faut se tourner vers notre environnement et nos habitudes de vie, lesquels ont énormément changé⁴.

régime riche en fruits et légumes contribue grandement à la prévention des maladies cardio-vasculaires et de certaines formes de cancer⁸».

Santé Canada, pour son nouveau Guide alimentaire canadien, s'est aussi basé sur des preuves convaincantes associant les fruits et les légumes à la prévention des maladies cardio-vasculaires et du cancer⁹.

C'est ce que le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec faisait déjà ressortir, en 1997:

«La nutrition représente en importance la seconde cause modifiable du cancer [avec l'arrêt du tabac] dans les pays industrialisés. [...] De plus en plus, les vertus protectrices de la consommation de fruits, de légumes et de fibres sont démontrées. Les raisons en sont multiples. Parmi celles-ci, on peut mentionner la présence de nombreux agents inhibiteurs du cancer dans les fruits et les légumes. [...] Malheureusement, leur consommation reste encore trop limitée...¹⁰».*

*(*qui bloquent ou qui retardent une réaction.)*

Comme le dit le Dr. Richard Béliveau, auteur du livre «*Les aliments contre le cancer*» : «*Nous sommes malades de ce que nous ne mangeons pas [pas assez de fruits et de légumes]... En fait, on se crée, on se donne un style de vie qui est nocif et qui permet aux maladies de se développer¹¹».*

L'idée avec ce portrait, ce n'est pas de partir en peur et de tomber dans l'excès! De devenir des maniaques de régimes. Ou d'affamer ses enfants. Ni de se sentir mal, si le budget est n'est pas là pour tout acheter frais !

Il s'agit plutôt d'être sensibles à cette réalité. Car savoir, c'est pouvoir. Le mieux est d'y aller un pas à la fois. En fonction de ses capacités. N'oublions pas non plus que bien manger, ça doit rester une affaire de plaisir !

Peut-on manger santé, tout en restant gourmandes ? Oui, sans aucun doute ! Mais il faut y mettre du temps. En apprendre davantage. Changer doucement ses habitudes. Et développer le goût de cuisiner. Des plats simples, rapides, mais santé.

Facteurs de risque du cancer :

Alimentation déficiente :	30%
Tabagisme :	30%
Hérédité :	15%
Obésité et manque d'exercice :	5%
Infection :	5%
Exposition professionnelle :	5%
Autres :	10%

Source : Les aliments contre le cancer.

D'où l'idée de ce coup d'oeil sur la saine alimentation. Avec une foule d'astuces pour améliorer le contenu de son panier d'épicerie et de son assiette...

Les 5 règles d'or de l'alimentation santé

Pour commencer, voici les grandes lignes à retenir, pour qui désire améliorer son alimentation.

- **Légumes, fruits et grains entiers, en variété, tu mangeras;**
- **Poisson, viande maigre, volaille et substituts (tofu, légumineuses, beurres de noix ou d'arachide, oeufs...), tu incluras à tes repas *.**
- **Lait et produits laitiers (faibles en gras), tu n'oublieras pas.**
- **Sel, sucre et gras, tu réduiras.**
- **Aliments «natures» (peu ou pas transformés), de préférence, tu choisiras.**

**Les poissons, volailles, viandes et substituts fournissent des protéines essentielles pour maintenir son énergie tout au long de la journée. Pour les portions à respecter, voir la section sur le nouveau Guide alimentaire canadien (plus bas).*

Plutôt que de compter ses calories à chaque repas (ce qui souvent ne sert à rien), mieux vaut se baser sur l'assiette «idéale». Cette assiette comprend **une moitié** de légumes et de fruits, **un quart** de viande et substituts et **un quart** de produits céréaliers (comme le riz, couscous, pâtes, etc ...). On accompagne le tout d'un produit laitier (verre de lait ou yogourt comme dessert) ¹². Voilà, le tour est joué!

Le nouveau Guide alimentaire canadien

Pour plus de détails, examinons le nouveau Guide alimentaire canadien, qui vient tout juste de sortir ! C'est la première fois, en 15 ans, que le Guide alimentaire canadien est révisé.

Le nouveau Guide s'appuie sur les données les plus actuelles. Suivre son modèle d'alimentation saine aide les gens à :

- combler tous leurs besoins en protéines, glucides, fibres, graisse, vitamines et sels minéraux ;
 - réduire les risques d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains cancers et d'ostéoporose.
-
- atteindre un état de santé globale et de bien-être.

Cependant, il ne faut pas oublier que le Guide alimentaire est justement...un guide. Il faut donc adapter les quantités suggérées à ses besoins. Les portions indiquées ne sont pas à prendre à la lettre. Elles servent de repères. Il faut les adapter à sa faim. Et surtout, ne pas se forcer à finir son assiette à tout prix!

Autres points à considérer : le Guide vise à combler les besoins nutritionnels d'une personne sédentaire (qui fait moins de 30 minutes d'activités physiques par jour). Si votre niveau d'activité est plus élevé, vous devrez ajuster votre alimentation en conséquence.

Sachez aussi que le guide est conçu pour équilibrer le nombre de calories consommées. En respectant les recommandations du Guide pour les principaux groupes d'aliments, il reste peu ou pas de place, en nombre de calories, pour les aliments superflus.

Autrement dit, une fois que vos repas ont été pris, en suivant les conseils du Guide alimentaire, tous vos autres «grignotages», aliments ou boissons «pas santé», consommés durant la journée, viennent s'ajouter en surplus. Si vous voulez maintenir votre poids, il faudra en tenir compte.

Pour commander, sans frais, votre exemplaire du nouveau Guide alimentaire canadien

Appellez le 1 800 622-6232 (Service O Canada). Ou visitez le site de Santé Canada: http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/index_f.html

Explorez aussi à fond toutes les ressources du Guide alimentaire canadien au http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html (documentation et outils interactifs en ligne).

Vous pouvez aussi évaluer votre alimentation en ligne, et la comparer avec les recommandations du Guide sur le site des Diététistes du Canada : Profilan (profil activités et nutrition) au http://www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/eatracker/

Manger santé, selon le Guide¹³

☛ Les légumes et fruits (7 à 8 portions par jour/pour les femmes)

Une portion c'est :

- un légume ou un fruit de grosseur moyenne.
- ½ tasse (125ml) de légumes ou fruits coupés.
- 1 tasse (250ml) de laitue.
- ½ tasse (125ml) de jus.

Pour être en santé, il faut manger des légumes et des fruits tous les jours et en quantité suffisante. Si l'on est pressé, les produits congelés ou en conserve font très bien l'affaire. Du point de vue nutritif, les différences sont minimes, surtout pour les produits surgelés. Bien qu'ils soient plus chers, vous pouvez acheter des légumes prélavés et préemballés, pour préparer rapidement une salade, un sauté de légumes ou des mets en casserole.

● Trucs Santé !

1-Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.

- * Variez vos légumes verts feuillus. Essayez dans vos recettes des feuilles de betteraves, de la bette à cardes, de la chicorée frisée, du chou vert ou du chou vert frisé. Préparez une salade d'épinards ou de roquette plutôt qu'une salade de laitue iceberg, qui contient moins d'éléments nutritifs.
- * Préparez une délicieuse soupe à base de citrouille, de courge, ou de patates douces (*aussi appelées patates sucrées*).
- * Préparez un sauté de légumes avec du brocoli, des pois mange-tout, des poivrons rouges et des carottes.

Pour un bon potage de patates douces¹⁴, sans crème !

(recette tirée du livre «Végétariens, mais pas légumes!» de Patricia Tulasne et Anne-Marie Roy)

Ingrédients

- 1 petit oignon rouge en dés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou de canola
- 2 patates douces moyennes épluchées et coupées en cubes
- 3 carottes en rondelles
- 4 tasses de bouillon de légumes
- ½ citron (zeste et jus)
- Coriandre fraîche (facultatif)

Préparation

Dans une casserole à feu moyen, faire revenir l'oignon jusqu'à transparence, dans l'huile. Ajouter les patates douces, les carottes et le bouillon. Laisser mijoter durant 40 minutes. Mixer jusqu'à consistance lisse. Ajouter le zeste et le jus du demi-citron. Ajouter les feuilles de coriandre et servir.

- * Emportez des abricots ou des carottes miniatures, avec des languettes de poivron verts et rouges comme collation à l'école ou au travail.

2- Choisissez des légumes et des fruits préparés avec peu ou pas de gras, sucre ou sel.

- * Faites cuire les légumes à la vapeur, au four micro-ondes avec du gingembre ou de l'ail frais.
- * Vaporisez une petite quantité d'huile d'olive sur les légumes émincés, puis faites-les cuir au four.
- * Avec vos légumes crus, servez une trempette à base de yogourt ou de crème sûre faible en gras.
- * Pour rehausser la saveur de vos légumes, utilisez des herbes ou épices fraîches ou séchées, des vinaigres aromatisés ou du jus de citron frais plutôt que du sel.
- * Remplacer les desserts par un fruit ou une salade de fruits. Ou mettez la main sur un livre ou une revue de recettes santé pour trouver des idées de desserts (*voir les titres suggérés à la fin*).
- * Évitez de choisir des produits à base de fruits quand les termes «sucre» ou «sirop» apparaissent au début de la liste des ingrédients. Ces aliments fournissent plus de calories par portion que les variétés non sucrées.
- * Comparez vos légumes en conserve et **choisissez ceux qui sont plus faibles en sel** (ou sodium). Faites la même chose pour les tomates et la pâte de tomate en conserve. Lisez les étiquettes des marques italiennes et des marques canadiennes, car la teneur en sel peut être plus élevée pour ces dernières.
- * À table, servez-vous davantage de la poivrière que de la salière.

Pour les irréductibles, voici une recette de **frites au four**¹⁵

Ingrédients

2 grosses pommes de terre, brossées et coupées en bâtonnets
 2 blancs d'oeufs légèrement battus
 1/2 c. à thé (2 ml) de sel
 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre

Pour une version de frites épicées, ajoutez 3/4 c. à thé de cumin moulu et 1/2 c. à thé d'assaisonnement au chili (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 425°F (220°C). Huiler avec de l'huile de canola une grande plaque à cuisson. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de façon à bien enrober les pommes de terre.
2. Disposer les pommes de terre sur la plaque sans les superposer et les faire cuire environ 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres. Préchauffer ensuite le gril du four à intensité maximale et les faire griller à 13 cm (5po) de la source de chaleur pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Surveillez la cuisson !

- * Remplacez les frites ou la poutine par des aliments plus sains comme une pomme de terre au four ou une salade accompagnée d'une vinaigrette servie à part.
- * Consommez des légumes et des fruits entiers de préférence aux jus, pour plus de fibres.

☞ Les produits céréaliers (6 à 7 portions par jour/pour les femmes)

Une portion c'est :

- Une tranche de pain.
- 1 oz (30 g) de céréales.
- ½ tasse (125 ml) de pâtes ou de riz.
- Un demi-bagel. Un demi-pita ou une demie-tortilla.

Les produits céréaliers, communément appelés féculents, sont souvent accusés, à tort, de faire engraisser. La plupart des produits céréaliers sont naturellement faibles en gras. Ce sont plutôt les sauces sur nos nouilles, riz et pâtes, ou le beurre ou la mayonnaise sur notre pain, qui rajoutent des calories.

En fait, les produits céréaliers sont notre principale source d'énergie pour la journée. Les glucides qu'on y retrouve sont notre carburant essentiel pour le fonctionnement des muscles et du cerveau. En plus, ils nous apportent plein de vitamines du groupe B, des minéraux et des fibres.

● Trucs Santé !

1- Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.

- * Commencez votre journée avec un bol de gruau, des céréales à grains entiers ou une rôtie de blé entier.
- * Remplacez le riz blanc par du riz brun dans vos recettes. Utilisez des pâtes alimentaires de blé entier plutôt que des pâtes alimentaires blanches.
- * Choisissez des céréales fabriquées à partir de grains entiers ou de son ou qui sont au moins une «source élevée» de fibres.
- * Vérifiez la liste des ingrédients plutôt que de vous

L'émission L'épicerie, de Radio-Canada, a enquêté, en 2004, sur les pains d'allure santé. Voici les **pains les plus intéressants** pour les fibres¹⁶ (vérifiez quand même les étiquettes !):

- Gadoua Sélection 100% blé entier
- Bon matin 14 céréales
- Bon Matin Sandwich Lin
- Bon Matin Grand Blé
- Bon matin Double Son, avec 3,18 grammes de fibres.

fier uniquement à la couleur lorsque vous choisissez des aliments à grains entiers. En effet, certains pains bruns sont tout simplement colorés avec de la mélasse. Le premier ingrédient de la liste doit être un grain entier, comme par exemple «avoine entière» ou «farine de blé entier».

2- Choisissez des produits céréaliers plus faibles en gras (lipides), sucre ou sel.

- * Préparez vos sandwiches avec des bagels, baguettes, pains ou tortillas à grains entiers plutôt qu'avec des croissants.
- * Lisez le tableau de valeur nutritive sur les emballages pour comparer les céréales prêtes-à-manger. Choisissez celles qui renferment le moins de sucre.
- * Remplacez votre brioche à la cannelle du matin par un muffin anglais tartiné de beurre de noix.
- * Réservez les beignes, biscuits, gâteaux, pâtisseries et tartes pour les occasions spéciales.
- * Achetez des craquelins plus faibles en gras et en sel (sodium).

L'émission «L'épicerie», de Radio-Canada, a testé des **craquelins**¹⁷. Voici les sortes les plus nutritives retenues :

- classiques Snackbread Ryvita et Kavli sont d'excellents choix santé.
- craquelins au riz, la gamme Menu bleu du Choix du président,
- Kashi TLC
- Triscuit
- toasts Melba multifibres sont un bon choix: une portion de quatre toasts contient quatre grammes de fibres.

☛ Le lait et ses substituts (2 à 3 portions par jour/pour les femmes)

Une portion c'est :

- Une tasse (250 ml) de lait.
- ½ tasse (125 ml) de lait en conserve (évaporé).
- 1 tasse (250 ml) de boisson de soya enrichie.
- ¾ tasse (175g) de yogourt.
- 1 ½ oz (50 g) de fromage.

Les produits laitiers aident à compléter la ration quotidienne de protéines et à combler une grande partie de nos besoins en calcium. En plus, les produits laitiers fournissent des vitamines (riboflavine, vitamines B12, A et D) et d'autres minéraux comme le zinc et le magnésium.

Mais les produits laitiers contiennent aussi des gras saturés (d'origine animale) qui sont plus nocifs pour la santé. Il vaut donc mieux opter pour des **produits laitiers faibles en gras** (2%, 1% ou écrémé). Le lait écrémé ou partiellement écrémé contient environ la

même quantité de calcium et de vitamines A et D que le lait entier. En fait, le lait est une meilleure source de vitamine D que les fromages et les yogourts, qui n'en contiennent pas nécessairement.

On peut utiliser les boissons de soya enrichies pour remplacer le lait. Mais il faut vérifier que le mot «enrichi» soit sur les étiquettes lorsqu'on achète ce type de boisson. On s'assure ainsi que toutes les vitamines requises y sont.

Autres faits à savoir : la plupart des fromages plus faibles en gras renferment quand même une quantité significative de gras saturés (d'origine animale). Au mieux, choisissez les fromages ayant moins de 20% de matières grasses.

La crème glacée, la crème sure régulière et la crème de table ou à café renferment plus de matières grasses. Il faut limiter la consommation de ces produits parce qu'ils ajoutent du gras et des calories en trop à l'alimentation.

● Trucs Santé !

1- Buvez chaque jour du lait (écrémé, 1% ou 2%).

- * Utilisez du lait faible en matières grasses lorsque vous préparez de œufs brouillés, des céréales chaudes, des mets en casserole ou des soupes.
- * Inventez toutes sortes de laits frappés en mélangeant du lait à faible teneur en gras ou une boisson de soya enrichie avec des fruits frais ou congelés.
- * Remplacez la boisson gazeuse ou la boisson aux fruits par du lait.
- * Mettez du lait évaporé faible en matières grasses dans votre café ou votre thé plutôt que de la crème ou du colorant à café.

2- Mélangez des fruits (frais, dégelés ou en conserve) et des céréales à grains entiers avec du yogourt faible en gras pour un bon déjeuner ou une collation.

3- Utilisez du lait évaporé faible en gras pour remplacer la crème dans vos soupes ou vos sauces.

4- Servez des fruits avec une trempette à base de yogourt à la vanille ou à saveur de fruits (faible en gras).

Bon à savoir

Comme les enfants sont en pleine croissance, il ne faut pas les priver d'aliments nutritifs, sous prétexte qu'ils contiennent du gras ! Offrez-leur une variété d'aliments, comme le recommande le Guide. Et incluez certains aliments contenant des lipides (gras) comme le lait entier ou 2 %, le beurre d'arachide et les avocats¹⁸.

Que boire?

En plus du lait, le Guide alimentaire canadien recommande de boire de l'eau. Les boissons gazeuses, les boissons sportives ou énergisantes, les boissons aromatisées aux fruits, de même que l'alcool, ajoutent des calories à l'alimentation.

Le saviez-vous ?

Une canette de 355 ml de boisson gazeuse renferme, à elle seule, 9 cuillerées à thé de sucre! C'est comme du bonbon liquide !

5- Remplacez la moitié du fromage par du fromage plus faible en gras dans vos recettes.

☛ **Viande et substituts (2 portions par jour/pour les femmes)**

Une portion c'est :

- 2½ oz (75g) ou ½ tasse (125 ml) de poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres, cuits
- ¾ tasse (175 ml) de légumineuses cuites
- ¾ tasse (150 g) de tofu.
- 2 œufs.
- 2 cuillères à table (30 ml) de beurre d'arachide ou de noix.
- ¼ tasse (60 ml) de noix et graines écalées

Le principal intérêt de la viande est qu'elle apporte des protéines, des minéraux comme le fer, ainsi que la vitamine B12. Ces deux derniers éléments sont essentiels à la formation des globules rouges du sang. Les protéines servent à construire de nouvelles cellules, à réparer des tissus du corps et à fabriquer des hormones et des anticorps.

● **Trucs Santé !**

1- Consommez souvent des substituts de la viande comme des légumineuses ou du tofu, pour alléger votre menu et profiter des bienfaits santé de ces aliments.

- * Planifiez quelques repas à base de haricots ou de lentilles chaque semaine (faites un chili végétarien ou remplacez la moitié de la viande hachée dans votre pâté chinois par des lentilles).
- * Ajoutez du tofu, des pois secs, des haricots secs ou des lentilles à vos soupes, ragoûts et mets en casserole. Les légumineuses en conserve font très bien l'affaire. Il suffit de les rincer et de les égoutter avant de servir. Vous pouvez aussi congeler les restants et en parsemer vos recettes, au besoin.
- * Garnissez vos salades de légumineuses, d'un œuf dur, de noix ou de graines. Les noix et les graines de lin (moulues) sont une bonne source végétale d'oméga 3, des acides gras essentiels pour le corps.

2- Consommez au moins deux portions de poisson chaque semaine.

- * Faites cuire au four un filet de poisson garni de légumes et d'herbes fraîches enveloppé dans du papier parchemin ou du papier d'aluminium.
- * Emportez un sandwich à la salade de poisson comme lunch à l'école ou au travail.
- * Achetez des poissons frais ou surgelés qui ne sont pas panés, enrobés de pâte à

frir ou frits.

3- Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de gras ou de sel.

- * Pour attendrir certaines coupes de viande, faites-les mariner ou faites-les cuire lentement dans un ragoût ou un mets braisé.
- * Enlevez la peau du poulet avant de le faire cuire.
- * Choisissez des coupes de viande maigre comme la ronde ou la longe. Enlevez le plus de gras possible dans les coupes plus grasses. Lorsque vous faites cuire de la viande hachée, débarrassez-vous des graisses de cuisson.
- * Préparez vos sandwichs avec des viandes non transformées faibles en gras comme du rosbif, du porc, de l'agneau, de la dinde ou du poulet.
- * Limitez votre consommation de charcuteries comme le corned beef, le bacon, le jambon, les *hot dogs*, le pepperoni, le salami et le *smoked meat*, trop riches en gras et en sel, ou en nitrites (agents de conservation).
- * Essayez le gibier maigre comme la viande de bison, de caribou, de cerf, de wapiti ou d'original.

Et le mercure¹⁹ ?

Certains poissons peuvent contenir une quantité élevée de mercure: le thon, le requin, l'espadon, l'escolar, le voilier et l'hoplostète orange. Santé Canada recommande donc d'en limiter la consommation, pour protéger sa santé:

- maximum de 150 grammes par semaine, sauf pour les femmes enceintes ou qui allaitent (150 gr ou moins par mois), les enfants de 5 à 11 ans (125 gr par mois), les enfants de 1 à 4 ans (75 grammes par mois ou moins).

Santé Canada recommande aussi de limiter la consommation de thon blanc en conserve:

- les femmes enceintes ou qui allaitent: 4 portions par semaine;
- les enfants de 1 à 4 ans: une portion ou moins par semaine;
- les enfants de 5 à 11 ans : 2 portions par semaine.

☛ Les huiles et les autres gras

Même s'il faut faire attention à sa consommation de gras, s'en passer totalement est impossible. C'est même dangereux pour la santé. Car notre corps a besoin de gras pour assurer plusieurs fonctions vitales.

En effet, les graisses, comme les glucides (sucres), apportent à nos cellules l'énergie dont elles ont besoin. Elles fournissent des acides gras et aident à absorber les vitamines indispensables au bon fonctionnement et à la croissance de notre corps. Elles sont aussi des composantes essentielles aux membranes de nos cellules, en

«Les poissons... la suite» Les fameux oméga-3

Tous les poissons renferment au moins une petite quantité d'acides gras oméga-3, qui sont bénéfiques pour la santé du cœur. Comme notre corps en produit très peu, il faut obtenir ces acides gras à partir de notre alimentation. Les poissons qui en renferment le plus sont : l'omble chevalier, le hareng, le maquereau, la truite arc-en-ciel, le saumon et les sardines.

particulier du système nerveux et du cerveau.

Plusieurs aliments contribuent à notre consommation totale de gras, dans une journée. Les gras sont déjà là, naturellement, dans des aliments comme la viande (moins bon gras) ; le poisson (bon gras) ; le fromage (moins bon gras) ; les noix (bons gras, mais une petite poignée seulement) ; et les avocats (bons gras). Les huiles et les autres matières grasses dont on se sert pour cuisiner représentent une autre source de gras. On ajoute aussi du gras au moment des repas sous forme de vinaigrette, sauce, mayonnaise ou margarine.

Trouver des recettes (de poissons, entre autres) sur le Net

Recettes du Québec:

<http://www.recettes.qc.ca/sections/poissons.php>

SOS Cuisine

<http://www.soscuisine.com/>

Coup de pouce

<http://www.coupdepouce.com/>

(cliquez sur le mot " recettes ", en haut de l'écran).

Châtelaine

<http://www.chatelaine.qc.ca/>

(cliquez sur le mot « cuisine », en haut de l'écran. Ensuite, cliquez sur l'encadré « Recettes express »).

Portion recommandée - Tous les gras ne sont pas mauvais pour la santé. En fait, certains gras sont même bons pour vous. Le tout est de bien les choisir. Étant donné que le modèle de saine alimentation du Guide alimentaire canadien renferme surtout des aliments faibles en gras, le Guide recommande de consommer chaque jour une petite quantité de gras insaturés (des bons gras), pour couvrir ses besoins d'acides gras essentiels. Cela veut dire qu'il faut consommer **2 à 3 cuillères à table** (30 à 35 ml) de gras insaturés chaque jour. Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise. Il n'est toutefois pas souhaitable de dépasser cette quantité de gras ajoutés car cela ferait trop de calories dans l'alimentation.

Pour s'assurer de faire les bons choix, voici le palmarès des gras²⁰ :

Catégories	Leurs noms	Ce qu'ils font	Où les trouver ?
Bons gras	Gras insaturés (c'est-à-dire les gras monoinsaturés et polyinsaturés)	Ils ne font pas augmenter le taux de «mauvais» cholestérol et, dans de certains cas, aident même à l'abaisser.	Huiles d'olive, de canola, de soya, de carthame, maïs, de tournesol (entre autres). Pour un usage quotidien, choisir l'huile d'olive et de canola , des huiles riches en gras monoinsaturés, pour leurs effets préventifs contre les maladies du cœur.
Mauvais gras	Gras trans (ce sont des gras transformés par l'industrie alimentaire pour les rendre solides).	Les gras trans sont l'ennemi numéro 1 du cœur. Ils bloquent les artères. Ils font augmenter notre taux de «mauvais» cholestérol et font baisser notre taux de «bon» cholestérol dans le sang.	Il faut lire les étiquettes. Et éviter les aliments où c'est marqué « huile hydrogénée ou partiellement hydrogénée » et « shortening ». Voici des aliments commerciaux à surveiller : margarines, beignes, biscuits, muffins, gâteaux, soupes en conserve ou en poudre, aliments frits, repas surgelés, croustilles et craquelins, céréales à déjeuner, barres tendres, abaisses de tarte, et crème fouettée

Catégories	Leurs noms	Ce qu'ils font	Où les trouver ?
Mauvais gras	Gras saturés	Ils augmentent le taux de cholestérol dans le sang et les risques de maladies du cœur. Même s'il faut éviter de trop en consommer, les gras saturés ont leur place dans l'alimentation humaine.	Dans les produits d'origine animale, comme le beurre, le saindoux (<i>à éviter, si possible</i>), la viande, la volaille, le fromage et le lait entier . ATTENTION , il a aussi des gras saturés d'origine végétale dans les huiles tropicales de palme, de palmiste, de de coco (ou de coprah) . Il faut lire les étiquettes sur ses aliments ! Certaines margarines en sont principalement composées*.

**Si on prend de la margarine, il est recommandé de choisir une margarine non hydrogénée, faible en gras saturés. Les margarines non hydrogénées sont faites à partir d'huile de canola (une bonne huile).*

On le voit dans ce tableau, ce sont les gras trans qui causent le plus de ravages sur la santé. Dans certains produits du commerce, sur le gras total, il peut y avoir jusqu'à 45% d'acides gras trans²¹ ! D'où l'importance de bien choisir ses aliments.

Même au restaurant, vous pouvez demander ce que contiennent les aliments vendus. Surtout dans la restauration rapide. Quelle huile est utilisée pour la cuisson ? Dans la préparation des sauces et mayonnaises à sandwiches ou à sous-marins ? À force de poser des questions, cela va peut-être inciter le commerce alimentaire à changer ses pratiques...D'autant plus qu'une recherche effectuée au Canada démontre qu'un seul repas gras pris en restauration rapide a des effets sur le cœur et la pression artérielle²².

À l'épicerie

On ne le dira jamais assez: pour savoir ce qu'on achète, il faut lire les étiquettes. Un bon vieux truc rapide²³: vérifiez la liste d'ingrédients du produit convoité : si le premier ou le deuxième ingrédient cité est **une matière grasse** (beurre, saindoux,

shortening d'huile végétale, huile, margarine, etc.) **ou une source de sucre concentré** (sucre, sucrose, dextrose, miel, cassonade, sucre en poudre, etc) **ou de sel** (sel de table, sodium, sel de mer, etc), sachez que ce produit n'est probablement pas le meilleur choix pour vous ou votre famille !

☛ Lire le tableau de la valeur nutritive sur les emballages

Pour en savoir plus, il suffit de regarder le tableau de la valeur nutritive sur le produit.

Ce tableau vous donne aussi les renseignements suivants :

- **Calories** : Le chiffre vous indique combien d'énergie contient une portion d'aliment.
- **Lipides, cholestérol, sodium** : Choisissez des aliments **avec un bas pourcentage** de ces éléments. Pour les lipides (ou gras), surveillez bien le pourcentage de lipides **saturés** et **trans** (des mauvais gras).
- **Glucides, fibres, vitamines A et C, calcium, fer** : Choisissez des aliments **avec un haut pourcentage** de ces nutriments. Si vous avez le diabète, surveillez toutefois les glucides, car ils influencent le taux de sucre dans le sang.

☛ Faut-il se méfier des logos «santé» sur les emballages ?

En tout temps, il est préférable de lire la liste des ingrédients et le tableau de la valeur nutritive, quand on choisit un aliment. Il ne faut pas se fier uniquement aux allégations, ni aux logos «santé», affichés sur les emballages.

Dans son enquête sur l'obésité, le rapport du Comité permanent de la santé mentionne qu'il y a beaucoup de logos non réglementés, fondés sur divers critères²⁴.

L'émission l'Épicerie²⁵ a aussi fait enquête sur le logo «Visez santé» de la Fondation des maladies du cœur.

Valeur nutritive par 125ml (87g)*	
Teneur	% valeur quotidienne**
Calories	80
Lipides	0,05g
Saturés	0 g
+trans	0 g 0%
Cholestérol	0 mg
Sodium	0 mg 0%
Glucides	18 g 6%
fibres	2 g 8%
Sucres	2g
Protéines	3 g
Vitamines	
Vitamine A	2%
Vitamine C	10%
Calcium	0%
Fer	2%

* Le tableau de la valeur nutritive correspond à une quantité déterminée d'aliment. Comparez cette quantité à celle que vous consommez. Sachez aussi que d'une compagnie à l'autre, la quantité affichée peut varier.

** Utilisez le pourcentage (%) de la valeur quotidienne pour vérifier si un aliment contient beaucoup ou peu d'un nutriment particulier. Le pourcentage va de 0 à 100%.

Pour que son produit puisse porter le logo «Visez santé», une compagnie doit répondre à certains critères suivants les recommandations du Guide alimentaire canadien. Elle doit aussi payer de l'argent à la Fondation.

Ainsi, certains aliments portent le logo « Visez santé », et d'autres non, même s'ils ont une valeur équivalente, du point de vue nutritif.

La conclusion à retenir: « *On peut dire que le programme «Visez santé» n'est qu'une indication. Il ne faut pas que ça empêche le consommateur de regarder les autres produits et leurs étiquettes, pour comparer et trouver des produits qui sont équivalents au point de vue nutritif et parfois moins chers en plus* ».

Aide mémoire pour bien choisir ses aliments²⁶	
<p style="text-align: center;">Fruits et légumes</p> <p>7 à 10 portions par jour pour les adultes, selon le sexe</p> <p>Fruits en conserve: dans l'eau ou le jus</p> <p>Jus de fruits: 100% purs - éviter boissons, punchs ou cocktails</p>	<p style="text-align: center;">Produits céréaliers</p> <p>Pain Plus de 2 g de fibres par tranche</p> <p>Céréales (par portion) Plus de 2 g de fibres Moins de 7 g de sucre 3 g ou plus de protéines Moins de 3 g de lipides</p>
<p style="text-align: center;">Lait et substituts</p> <p>Écrémés ou partiellement écrémés (1% ou 2% m.g.)</p> <p>Fromage - préférer ceux à 20% m.g. ou moins</p> <p>Yogourt - préférer ceux à 2% m.g. ou moins</p>	<p>Craquelins ou biscottes (par portion) Plus de 2 g de fibres Moins de 3 g de lipides* Moins de 250 mg de sodium</p> <p>Barres tendres** Plus de 2 g de fibres Moins de 4 g de lipides* Moins de 14 g de sucre</p>
<p style="text-align: center;">Viandes</p> <p>Coupes de viandes maigres: rôtis d'intérieur ou d'extérieur de ronde, biftecks ou rôtis d'œil de ronde, biftecks de contrefilet, biftecks de surlonge, rôtis de croupe</p> <p>Viandes hachées: maigre ou extra-maigre</p> <p>Charcuteries** - préférer la poitrine de dinde, le poulet, le rôti de bœuf, le jambon et le pastrami</p>	<p>Biscuits (pour 2 biscuits)** Moins de 30 g de glucides Moins de 3 g de lipides*</p>
<p style="text-align: center;">Divers</p> <p>Repas surgelés individuels** Plus de 15 g de protéines Moins de 10 g de lipides Moins de 3 g de gras saturés et trans* Moins de 700 mg de sodium Plus de 2 g de fibres</p>	<p>* <i>Ou sans huile hydrogénée ni shortening</i></p> <p>** <i>La plupart de ces aliments ajoutent des calories, des lipides (gras), du sucre ou du sel (sodium) dans l'alimentation. C'est pourquoi il faut en limiter la consommation.</i></p>

Pour aller plus loin (en conclusion)

Bien manger demande de l'effort ! Il faut dire que l'industrie alimentaire s'ingénie parfois à nous mélanger ! Mais une fois habituées à faire les bons choix, on n'y pense même plus ! Cela devient un réflexe.

En gros, à l'épicerie, il est préférable de se concentrer sur les allées qui font le tour du magasin. C'est-à-dire la section des fruits et légumes, les comptoirs de viandes, la section des pains et celle des produits laitiers. Le reste (à part les aliments de base comme le riz, les pâtes ou les tomates en conserve), c'est un peu du luxe.

L'idée, c'est de simplifier son alimentation. Pour être plus en santé. De délaissé les produits «usinés», emballés, déjà cuisinés, avec une liste d'ingrédients à n'en plus finir... Et d'opter pour les aliments les plus naturels possible.

Dans son assiette, on mise sur les fruits et légumes, les grains entiers. On laisse une place «raisonnable» à la viande. On accompagne le tout d'un produit laitier. Voilà, la base est assurée !

Pour aller plus loin, ce ne sont pas les ressources qui manquent ! En voici quelques-unes :

Bien manger à petits prix

Joindre les deux bouts, tout en mangeant bien, ce n'est pas toujours facile ! D'après une enquête du Dispensaire Diététique de Montréal, plus la taille du magasin augmente, plus le coût du panier de provisions nutritif diminue.

Le Dispensaire a aussi produit le guide «**Bien manger à petits prix**», à consulter sur son site au <http://www.ddm-mdd.org/>.

Dans cette brochure, on trouve une liste des «prix repères» pour les aliments de base, afin de ne pas payer trop cher son panier d'épicerie. On trouve aussi quelques recettes de chefs cuisiniers faites à partir d'ingrédients de base.

Aussi, quelques trucs rapides pour épargner sur l'épicerie :

- achetez du tofu, des légumineuses, des conserves de thon et saumon pour remplacer la viande quelques fois par semaine;
- pain blanc ou brun, le prix est souvent le même; il vaut donc mieux choisir le pain de grains entiers;
- pour les légumes : les choisir de saison; ou acheter un grand sac de légumes surgelés de marque maison.

● Magazines :

- * Collection Protégez-Vous, «Bien acheter pour mieux manger», 2004, 135 p.
- * Collection Protégez-Vous, «Maigrir : la santé avant tout !», 2006, 71 p.
- * Coup de pouce, «Nos trucs pour transformer vos recettes préférées en plats santé», février 2007, p. 92 à 99.
- * Coup de pouce, «Défi santé. À l'épicerie avec Louise Lambert-Lagacé», novembre 2006, p. 151 à 160.

● Livres (pour des recettes faciles, midi et soir!):

- * Isabelle Emond , Marie Breton, «À table en famille», Flammarion Québec, 2006, 192 p.
- * Isabelle Emond , Marie Breton, «Boîte à lunch emballante», Flammarion Québec, 2001, 188 p.
- * Josée Thibodeau, «Du nouveau dans la boîte à lunch», Les éditions de l'Homme, 2005, 192 p.
- * Louise Desaulniers, Louise Lambert-Lagacé, «Les menus midi», Les éditions de l'Homme, 2005, 243 p.

● Livres (pour des trucs et conseils)

- * Amanda Ursell, «Lisez entre les lignes! Mieux lire et comprendre les étiquettes alimentaires», Éditions caractères, 2005, 144 pages.
- * Isabelle Huot, «Les conseils santé d'Isabelle», Éditions Publistar, 2005, 155 p.

● Sites à visiter:

- * Extenso (Centre de référence sur la nutrition humaine) : <http://www.extenso.org/>
- * Coalition québécoise sur la problématique du poids : <http://www.cqpp.qc.ca/>

Le saviez-vous?

L'Afeas a produit d'autres thèmes liés à l'alimentation, que l'on peut consulter en ligne au www.afeas.qc.ca (à la section «Publications», cliquez ensuite sur le lien « Guide d'animation pour les Activités femmes d'ici »). Parmi les titres disponibles : «Cuisine santé», «Manger sans se ruiner», «L'obésité chez les jeunes», «Un monde à découvrir», «Le diabète, simplement».

Depuis deux ans, l'Afeas participe aussi au Défi 5/30. Pour en savoir plus, visitez le http://www.defisante530.com/defisant_e/fr/

Sources documentaires

☛ Références dans le texte

- 1) Comité permanent de la santé, « Des enfants en santé : une question de poids », Chambre des communes du Canada, mars 2007, 66 p. Aussi : SOUCY, Louise-Maude, « Obésité-Les enfants vivront moins vieux que leurs parents », Le Devoir, mercredi, 28 mars 2007.
- 2) Ibid. 1, p. 1 à 3 du rapport du Comité permanent de la santé.
- 3) Ibid. 1, p. 4 du rapport du Comité permanent de la santé.
- 4) Collection Protégez-vous (en partenariat avec l'Ordre professionnel des diététistes du Québec), «Maigrir, la santé avant tout. Comment ? Pourquoi ? Pour qui ?», p. 9.
- 5) Ibid. 4, p. 5. Aussi : Statistique Canada, site «Obésité chez les adultes : Poids et grandeurs mesurés», Tableau C : Taux d'embonpoint et d'obésité, selon le sexe et certaines caractéristiques, population à domicile âgées de 18 ans et plus, Canada, territoires non compris, 2004.
- 6) Société canadienne du cancer, « Statistiques canadiennes sur le cancer 2006 », tableau 5 (Nombre estimatif de décès pour les sièges ou types de cancer les plus courants, selon le sexe et la province, Canada, 2006 », p. 30.
- 7) Société canadienne du cancer, Cancer au féminin, site visité le 29 mars 2007.
- 8) Institut national de santé publique, « Portrait de santé du Québec et de ses régions 2006 : les analyses-Deuxième rapport national sur l'état de santé de la population du Québec », p. 33.
- 9) Santé Canada, Présentation du Guide alimentaire canadien, document Powerpoint, 2 avril 2007.
- 10) Ministère de la Santé et des Services Sociaux Québec, « Pour lutter efficacement contre le cancer, formons équipe », Programme québécois de lutte contre le cancer, octobre 1997, p. 74 et 75.
- 11) Radio-Canada, « Croyez-vous aux vertus d'une saine alimentation pour prévenir le cancer ? », émission Au cœur de l'actualité, lundi, 9 octobre 2006.
- 12) Ibid. 4, p. 48.
- 13) Pour cette section : Ibid. 4, p. 48 à 55. Aussi : Santé Canada, Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs, 2007, 49 p.
- 14) Recette tirée du livre de ROY, Anne-Marie, TULASNE, « Végétariens, mais pas légumes ! », Publistar, Outremont, 2003, 246 p.
- 15) Recette adaptée de Weight Watchers, « 30 recettes parfaites pour votre programme », numéro spécial de Coup de pouce, p. 41.
- 16) Radio-Canada, «Le pain d'allure santé», émission L'Épicerie, 8 avril 2004
- 17) Radio-Canada, «Les craquelins», émission L'Épicerie, http://www.radioCanada.ca/actualite/v2/lepicerie/niveau2_4944.shtml
- 18) Santé Canada, « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Ressource à l'intention des éducateurs et des communicateurs », 2007, p. 20.
- 19) Santé Canada, « Santé Canada avise certains groupes de limiter leur consommation de thon blanc en conserve », février 2007. Aussi : « Les normes révisées de Santé Canada sur le mercure dans le poisson assurent une meilleure protection et reflètent les conseils du Guide alimentaire canadien », 28 mars 2007.
- 20) Pour cette section : Ibid. 4, p. 50-51. Ibid. 18, p. 26-27. Site Extenso, « Lipides », site visité le 11 avril 2007.
- 21) Santé Canada, « Les gras trans ». Site visité le 19 avril 2007.
- 22) BÉRUBÉ, Stéphanie, « La malbouffe dommageable, même à l'occasion », Cyberpresse, mardi, 24 avril 2007.

- 23) Pour cette section : Comité régional du mois de la nutrition Région 02, « Valeur nutritive de la boîte à lunch. Aussi : Santé Canada, «Ressources à l'intention des consommateurs - Une fiche détachable à l'intention des consommateurs». Sites visité le 16 avril 2007.
- 24) Ibid. 1, p. 25.
- 25) Radio-Canada, « Le logo Visez Santé », Émission l'Épicerie, 21 février 2003.
- 26) Consultation auprès de l'Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels (INAF) de l'Université Laval.

Idée-éclair

Thème: À votre santé !

Pourquoi ne pas demander aux participantes de tenir un journal de bord alimentaire, durant une journée ou deux, pour leur permettre de vérifier l'équilibre de leur alimentation ?

Une autre idée : illustrez, durant le laboratoire, une assiette ou une boîte à lunch bien équilibrée. Pourquoi pas au moyen d'aliments en plastique?

Activité : Suggestion et outils

Suggestion pour l'Activité femmes d'ici

Le thème intitulé «À votre santé !» se prête bien à une *Activité femmes d'ici* de type «**Laboratoire**».

Pour plus de renseignements sur les repères et le déroulement de cette *Activité femmes d'ici*, veuillez consulter la section des «Modèles d'Activités femmes d'ici» (section E). Chaque *Activité femmes d'ici* y est présentée en détail. Les modèles proposés dans cette section serviront à guider la préparation et l'animation de l'activité.

Outils de communication à utiliser

Texte pour la publicité locale :



À votre santé !

Vous voulez améliorer votre alimentation, pour vous garder en santé ? Savoir quoi mettre dans votre assiette ? Joignez-vous à la prochaine activité de l'Afeas de _____ (*Nom de l'Afeas locale*), qui se tiendra le _____ (*date, heure, lieu et coordonnées*). Plein de trucs et conseils sur la saine alimentation y seront échangés, en toute simplicité. Venez en grand nombre!

Pour informations supplémentaires _____ (# de téléphone d'une responsable locale).

Présentation de l'Afeas

(à utiliser au début de l'Activité femmes d'ici,
pour présenter l'Afeas au public participant à l'activité)

Notre association compte au Québec 12 000 membres, réparties dans 300 groupes locaux et 12 regroupements régionaux, tous rattachés au siège social provincial situé à Montréal. Par son dynamisme, la force d'implication de ses membres et ses interventions constantes depuis sa fondation en 1966, l'Afeas a largement contribué à faire évoluer le rôle des femmes dans notre société. Notre Afeas locale existe depuis ___ (année) et compte ___ membres.

C'est prouvé, la santé et l'alimentation sont étroitement liées. Ces sujets éveillent toujours l'intérêt de nos membres. C'est pourquoi nous avons organisé l'activité d'aujourd'hui intitulée «À votre santé !».

Ce n'est pas la première fois que l'Afeas aborde des thèmes semblables. Mais comme en nutrition tout évolue vite, il y a toujours des nouveaux changements à apprivoiser.

D'ailleurs, les membres Afeas ne sont pas les seules à s'intéresser à l'alimentation. La société toute entière se penche maintenant là-dessus. Il faut dire que notre société vieillit. Les experts cherchent donc « l'art du vieillir mieux », en meilleure santé...Même pour les personnes qui souffrent présentement de bobos ou de malaises, il y aurait, semble-t-il, moyen d'améliorer son sort grâce à une bonne alimentation...

C'est ce que nous allons voir aujourd'hui. Sans devenir des expertes, le but est de savoir davantage quoi mettre dans son assiette. Libres à nous ensuite de poursuivre nos réflexions et nos recherches...

En espérant que les renseignements donnés ici vous aideront dans vos choix alimentaires, je vous souhaite la bienvenue. Merci de participer à cette *Activité femmes d'ici* !

