

# À votre santé!



Manger santé, ce n'est pas compter ses calories, ni se mettre au régime, mais adopter des bonnes habitudes pour favoriser la santé. C'est prouvé, bien manger donne de l'énergie et éloigne bien des maladies, dont le cancer. Pour y voir clair, voici quelques pistes...

Par **Nathalie Chapados**

Après 15 ans, voici que notre Guide alimentaire canadien vient d'être révisé. Son message est clair : pour bien s'alimenter, mieux vaut miser sur les aliments de base, le moins transformés possible. **Fruits et légumes; produits céréaliers** (à grains entiers, de préférence); **lait et produits laitiers** faibles en gras; **viandes et substituts** (tofu, légumineuses, beurre de noix ou d'arachides, œufs...). Si on suit fidèlement les recommandations du Guide, on peut aussi se permettre de 2 à 3 cuillères à table de **bons gras** insaturés par jour (comme l'huile d'olive ou de canola). Pour se désaltérer, il faut boire de l'eau. Voilà l'essentiel.

L'assiette « idéale » 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...). Accompagnée d'un produit laitier (verre de lait ou yogourt au dessert), le tour est joué!

Chaque groupe d'âge a des besoins qui lui sont propres. Voyons-en quelques aspects.

## Aider ses enfants à mieux manger

L'embonpoint touche 1 enfant sur 3 au Québec<sup>1</sup>. Une enquête récente de l'Institut de la statistique du Québec le démontre : les enfants québécois mangent mal. Bon nombre d'entre eux ne consomment pas les quantités minimales suggérées par le *Guide alimentaire canadien*. Leurs portions d'aliments sains sont insuffisantes. Ils ne mangent

pas assez de fruits et légumes, de produits laitiers, et même de viandes et substituts.

D'autres aliments occupent une trop grande place dans l'assiette de nos enfants. Parmi eux, les viandes transformées, riches en gras et en sel, et les céréales raffinées (céréales à déjeuner, riz blanc, pâtes blanches, etc.). Beaucoup d'enfants ont aussi un faible pour les boissons riches en énergie et en sucre. Chaque jour, 20% d'entre eux boivent des boissons gazeuses, des boissons à saveur de fruits ou destinées aux sportifs.

## Les régimes en chiffres<sup>5</sup>

90% des régimes amaigrissants échouent, le poids perdu étant repris dans les cinq années suivantes.

Près de 50% des femmes de poids normal veulent maigrir.

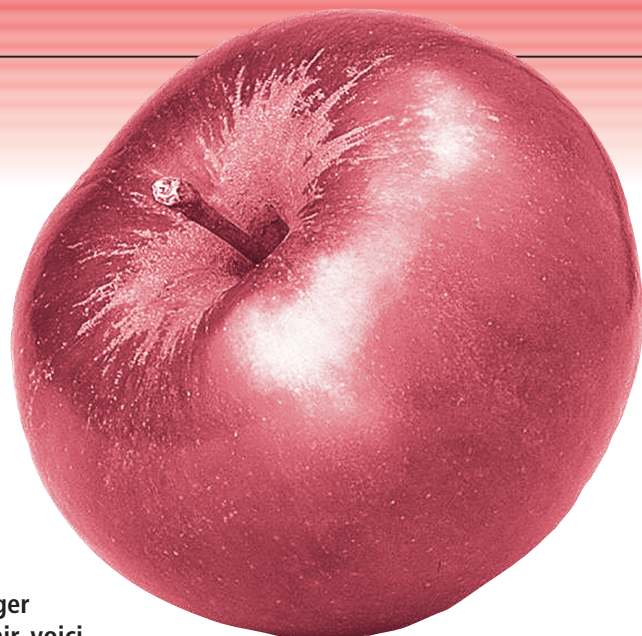
70% des adolescentes font des efforts répétés pour maigrir ou contrôler leur poids.

Selon une nutritionniste<sup>2</sup>: «*Les enfants ne s'hydratent pas avec de l'eau. (...) Ils boivent tellement de jus pendant la journée qu'ils n'ont plus faim pour*

*souper (...). Mais même un jus 100% pur contient du sucre. Un enfant ne devrait pas en boire plus d'une tasse par jour*».

Pour améliorer leur alimentation, voici quelques trucs<sup>3</sup>.

- Servez des aliments sains et nutritifs (dont des fruits et des légumes) à tous les jours, aux repas comme en collation.
- Oubliez les jus. Servez de l'eau et achetez des fruits.
- N'ayez pas peur de refuser à votre enfant du chocolat, des sucreries, des boissons sucrées ou des chips, surtout s'il en a déjà mangé récemment.
- Établissez un horaire de repas et de collations et soyez routiniers. Les enfants ont un petit estomac mais de grands besoins. Même les enfants ronds ont besoin de collations. Si votre enfant avale son assiette en 5 minutes et semble être un puits sans fond, c'est qu'il avait probablement trop faim quand le repas a été servi.
- Donnez des règles pour structurer les repas. On mange à table. La télévision est fermée. On ne mange pas juste avant d'aller se coucher.
- Servez de petites portions dans des petites assiettes. Ne lui donnez pas trop à manger, et surtout, n'obligez pas votre enfant à finir son assiette. Apprenez-lui plutôt à respecter son sentiment d'être rassasié.

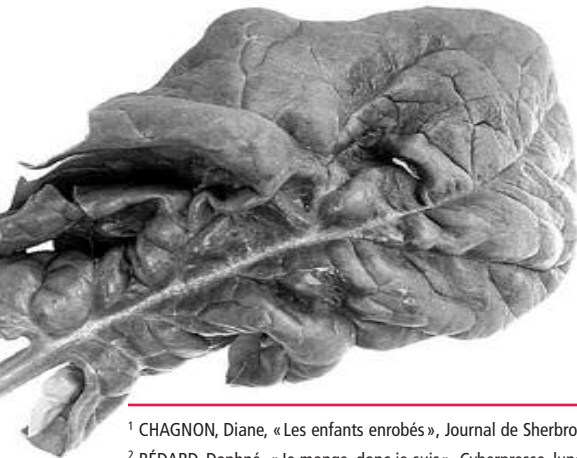


- N'utilisez pas la nourriture comme récompense, en particulier le dessert. Cela peut inciter votre enfant à penser que le dessert est plus important que le reste du repas. Offrez-lui des récompenses non alimentaires : une sortie à la piscine plutôt qu'un film avec des chips.
- Habituez vos enfants à bouger et à faire du sport.
- Essayez de prendre le plus de repas possible en famille. Donnez l'exemple en mangeant vous aussi des aliments sains.

## À la ménopause

À la ménopause, il faut manger mieux, moins, et moins gras car les excès se font plus rapidement sentir. Il faut éviter les régimes draconiens qui « détraquent » l'organisme. Voici quelques astuces pour mieux manger<sup>4</sup>.

- Faites attention aux « allégés ». Il faut se méfier des produits allégés car on peut être portés à en manger plus.
- Prenez de plus petits repas et ne sautez jamais un repas. Le fait de manger trois repas équilibrés par jour, à des heures régulières, évite les crises de faim.
- Accordez-vous des collations. Les collations contenant des protéines permettent d'aborder le repas suivant de façon plus raisonnable.
- Consommez beaucoup de fibres et assurez-vous d'inclure des protéines à vos repas pour conserver votre énergie tout au long de la journée.



## Viellir en santé

Les messages de santé publique recommandant de manger moins gras et moins sucré s'adressent aux personnes de 40 à 50 ans. Ils ne conviennent pas aux besoins des personnes âgées. « *Il y a peu de données qui nous prouvent qu'à un âge plus avancé, 70, 75 ou 80 ans, ces discours soient appropriés* », affirme *Hélène Payette, directrice du Centre de recherche sur le vieillissement de l'Université de Sherbrooke*<sup>6</sup>.

Le discours sur la nutrition induit certaines idées fausses (pour les personnes âgées).

- **À partir d'un certain âge, on est moins actif, on a moins besoin de protéines. Il faut donc manger moins de viande. Faux** – Après 65 ans, les protéines sont essentielles, en cas de chutes ou de fractures.
- **Il faut couper le gras. Faux** – En vieillissant, les gras constituent la principale source d'énergie. Surtout, le poids santé, tel que recommandé dans les régimes alimentaires, n'est pas adapté aux personnes âgées. Après 65 ans, il est souhaitable d'avoir un léger surplus de poids, en cas d'accident ou de maladie.

Comme les personnes âgées mangent moins durant leur journée, elles peuvent se permettre de manger des œufs ou des cretons, pour trouver les protéines nécessaires à leur santé, à moins d'avis contraire de leur médecin. Autrement dit, si la personne âgée aime les charcuteries, la crème, le bacon, le beurre, elle devrait se laisser tenter de temps en temps.

Même chose pour les épices et les condiments. Il ne faut pas s'en priver. Car avec l'âge, la perception des saveurs diminue.

Un autre point : la grande majorité des personnes âgées ne mangent pas assez d'aliments riches en calcium et en vitamine D. Le fromage, le yogourt et le lait sont pour-

tant les alliés naturels des vieux os. On recommande d'en manger trois portions par jour.

Les personnes âgées mangent aussi très peu de grains entiers. Ceux-ci fournissent des fibres, réduisant la constipation, et des éléments nutritifs essentiels comme le magnésium, bon pour la santé des os.

En résumé, être trop strict avec son estomac peut être dommageable en vieillissant. D'où l'importance d'adapter son alimentation en fonction de son âge, de sa santé et de son niveau d'activités physiques.



Pour vous inspirer, n'hésitez pas à commander gratuitement le nouveau Guide alimentaire canadien, en composant le numéro sans frais 1 800 622-6232 (Service O Canada).

## Pour aller plus loin

Lisez dans le Guide d'animation pour Activités femmes d'ici 2007-2008 le thème complet « À votre santé ! ».

<sup>1</sup> CHAGNON, Diane, « Les enfants enrobés », Journal de Sherbrooke, vendredi, 26 janvier 2007. LORD, Isabelle, « Les enfants québécois mangent mal ! », Passeportsanté.net, 8 mars 2006.

<sup>2</sup> BÉDARD, Daphné, « Je mange, donc je suis », Cyberpresse, lundi, 18 septembre 2006. Propos de Mme Marie-France David.

<sup>3</sup> Ibid. 1. Aussi: HARK, Lisa et DEEN, Darwin, « Bien manger pour mieux vivre », Trécaré, Outremont, 2005, 336 p.

<sup>4</sup> BARIBEAU, Hélène, « Ménopause et périménopause », Passeportsanté.net, site visité le 10 mai 2007.

<sup>5</sup> « Les régimes en chiffre », Cyberpresse, dimanche, 6 mai 2007.

<sup>6</sup> « La malnutrition guette les personnes âgées », Radio-Canada, mercredi, 1<sup>er</sup> novembre 2006. Aussi : Radio-Canada, « Besoins nutritionnels des personnes âgées », émission L'Épicerie, novembre 2006.