

De l'épicerie à votre assiette



Avertissement



Cet atelier éducatif est enseigné par les professionnel(-le)s du Centre d'expertise en maladies chroniques. Le contenu écrit de cette présentation peut être incomplet sans les explications de votre professionnel(-le) de la santé.

Les règlements de l'atelier



- Respect de soi-même et des autres
- Confidentialité
- Engagement
- Partage et participation
- Bienveillance
- Questions personnelles pour la fin

Avec votre présence aujourd'hui, nous considérons que vous avez consenti à participer à l'atelier ou cours de groupe. Vous pouvez retirer votre consentement en tout temps.

À noter qu'il est interdit d'enregistrer la présentation.

Le plan de présentation



1. Se familiariser avec les étiquettes nutritionnelles
2. Explorer les critères pour faire de meilleurs choix à l'épicerie
3. Favoriser une plus grande variété d'aliments dans notre assiette
4. Mieux planifier les repas
5. Rendre les recettes plus saines





Comment pouvons-nous faire
des choix plus sains à l'épicerie?

Des astuces pour des choix plus sains à l'épicerie



Avant d'aller à l'épicerie, je me prépare à :

- faire une liste d'épicerie en consultant les circulaires et des idées de recettes;
- vérifier ce que j'ai dans mon réfrigérateur, mon congélateur et mes armoires;
- manger!

Lorsque je suis à l'épicerie, je dois :

- suivre ma liste;
- repérer les rabais;
- résister aux dégustations;
- éviter les rangées tentantes et les bouts d'allées;
- m'étirer et me pencher, car on y trouve les meilleurs prix;
- faire des provisions d'aliments dépanneurs, si possible.

Lire les étiquettes et les emballages sur les aliments



Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 12 crackers (30 g) pour 12 craquelins (30 g)	
Calories 107	
	% Daily Value* % valeur quotidienne*
Fat / Lipides 1 g	1 %
Saturated / saturés 0 g	
+ Trans / trans 0 g	0 %
Carbohydrate / Glucides 27 g	
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 3 g	3 %
Protein / Protéines 3 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 370 mg	16 %
Potassium 50 mg	1 %
Calcium 10 mg	1 %
Iron / Fer 2 mg	11 %
*5% or less is a little , 15% or more is a lot *5 % ou moins c'est peu , 15 % ou plus c'est beaucoup	

1 Trouvez la quantité d'aliments

2 Utilisez le % de la valeur quotidienne

3 Lisez la liste des ingrédients

Ingrédients : Farine de blé enrichie • Sucres (glucose, extrait de malt d'orge) Sel • Huile végétale • Soda

Gouvernement du Canada, 2023

Lire les étiquettes et les emballages sur les aliments (suite)



5 % de la valeur quotidienne ou moins, c'est **peu**
15 % de la valeur quotidienne ou plus, c'est **beaucoup**

Santé Canada, s. d.

La comparaison de différents produits



Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 cup (250 mL) pour 1 tasse (250 mL)	
Calories 10	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g	0 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydrate / Glucides 1 g	
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %
Protein / Protéines 2 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 890 mg	39 %
Potassium 10 mg	0 %
Calcium 10 mg	1 %
Iron / Fer 0 mg	0 %
*5% or less is a little, 15% or more is a lot	
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	

Ingrédients : Bouillon de bœuf (eau, fond de bœuf), Assaisonnement (eau, arôme naturel, sel, carottes, céleri, oignon, sucre), Sel, Sucres (dextrose), Extrait de levure, Huile de tournesol, Cire de carnauba.



Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 cup (250 mL) pour 1 tasse (250 mL)	
Calories 15	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g	0 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydrate / Glucides 2 g	
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %
Protein / Protéines 2 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 60 mg	3 %
Potassium 100 mg	2 %
Calcium 10 mg	1 %
Iron / Fer 0.1 mg	1 %
*5% or less is a little, 15% or more is a lot	
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	

Ingrédients : Bouillon de bœuf (eau, fond de bœuf), Extrait de levure, Sucres (dextrose, sucre), Concentré de jus d'oignon, Pâte de tomates, Gras de bœuf, Arôme naturel (contient du céleri et de l'ail).

Compagnie Campbell du Canada, 2025

Pour faciliter votre lecture des étiquettes



Une alimentation élevée en gras saturés, en sucres et en sodium est un **facteur de risque majeur** pour l'obésité, les maladies du cœur et le diabète

8 Canadiens sur 10

affirment que la **nutrition est importante** lors du choix d'aliments, mais...



60%

des aliments que nous achetons sont **transformés et préemballés**

Plusieurs de ces aliments ont une teneur **élevée en gras saturés, sucres et sodium**

GRAS SATURÉS

1/3 des **gras** que nous mangeons proviennent des **collations et des aliments de restauration rapide**



SUCRES

2/3 des **aliments préemballés** à l'épicerie contiennent des **sucres** ajoutés



SODIUM

3/4 du **sodium** que nous consommons provient des **aliments transformés et préemballés**



© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, reproduit par le ministre de la Santé, 2022. Cat. : H164337/2022-FPDF [ISBN : 978-0-662-43662-3] Pdf : 220126

Pour faciliter votre lecture des étiquettes (suite)



L'étiquetage nutritionnel sur le devant de l'emballage



vous aidera à rapidement et facilement identifier
les aliments à teneur élevée en gras saturés,
sucres et sodium

Santé Canada



Qu'est-ce qu'un aliment hautement transformé?
Comment reconnaître ces aliments?

Les aliments hautement transformés



Les ingrédients des aliments hautement transformés sont issus de procédés industriels complexes ou d'additifs tels que :

- le sirop de glucose;
- l'arôme;
- le colorant;
- l'édulcorant.

Ces aliments sont riches en gras et en sel, mais aussi plus pauvres en éléments nutritifs comme les fibres par exemple.

Manger trop de sodium, de sucres ou de gras saturés peut augmenter les risques de maladies chroniques. Essayez de consommer des aliments hautement transformés moins souvent et de les remplacer par des choix plus sains.

Les critères pour faire de meilleurs choix



Privilégiez une liste avec des ingrédients que vous connaissez!

Aliments	Caractéristiques à privilégier	Lipides saturés	Fibres	Sucre	Sodium
Pain (deux tranches)	Faits de farines entières ou intégrales (1 ^{er} ingrédient)	X	6 g ou plus	X	Moins de 240 mg
Craquelins (20 g)	Faits de céréales entières ou intégrales (1 ^{er} ingrédient)	Moins de 2 g	2 g ou plus	X	Moins de 120 mg
Céréales à déjeuner (55 g)	Faits de céréales entières ou intégrales (1 ^{er} ingrédient)	X	6 g ou plus	Moins de 8 g	Moins de 240 mg

Les critères pour faire de meilleurs choix (suite)



Aliments	Caractéristiques à privilégier	Lipides saturés	Fibres	Sucre	Sodium
Barre granola (30 g)	X	Moins de 2 g	2 g ou plus	Moins de 8 g	X
Lait	X	Moins de 2 % de matières grasses	X	X	X
Yogourt (100 g)	X	Moins de 2 g	X	Moins de 8 g (sans édulcorant artificiel)	X
Fromage (30 g)	X	Moins de 20 % de matières grasses	X	X	Moins de 10 % VQ
Boisson végétale enrichie non sucrée	Plus de 7 g de protéines pour 250 ml	X	X	X	X
Repas surgelés (200-300 g)	15 g de protéines ou plus	Moins de 3 g	4 g ou plus	Moins de 10 g	Moins de 600 mg

Les critères pour faire de meilleurs choix (suite)



Aliments	Caractéristiques à privilégier	Lipides saturés	Fibres	Sucre	Sodium
Soupes prêtes-à-servir (250 ml)	X	X	4 g ou plus	X	Meilleurs choix : moins de 350 mg Bons choix : moins de 450 mg
Biscuits (30 g)	X	Moins de 2 g	2 g ou plus	Moins de 8 g (sans édulcorant artificiel)	X
Pâtes alimentaires	À partir de farines entières	X	X	X	X

Adapté de l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec, 2024

La variété : une valeur ajoutée à votre assiette



- Essayez des légumes et des fruits que vous connaissez moins.
- Explorez le monde des légumineuses.
- Découvrez une variété de céréales entières.



Comment adapter une recette?



- Réduire;
- Remplacer;
- Éliminer;
- Ajouter.

Êtes-vous prêt(e) pour une pratique?

Vos suggestions pour améliorer ces biscuits



- $\frac{1}{2}$ tasse de graisse alimentaire (*shortening*)
- 2 œufs
- $\frac{3}{4}$ c. à thé de sel
- 1 tasse de cassonade
- 1 c. à thé de vanille
- 1 tasse de farine de blé enrichie
- 3 tasses de flocons d'avoine (gruau)
- $\frac{3}{4}$ c. à thé de bicarbonate de soude
- $\frac{1}{2}$ tasse de pépites de chocolat au lait

Vous êtes responsable de votre parcours!



Contactez-nous par téléphone ou par courriel lorsque vous devez vous absenter ou pour reprendre un atelier manqué.

CEMC du secteur Pierre-Boucher

- Téléphone : 450 468-7700
- Courriel : maladies.chroniques.pb.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca

CEMC du secteur Richelieu-Yamaska

- Téléphone : 450 773-4387
- Courriel : maladies.chroniques.ry.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca

CEMC du secteur Pierre-De Saurel

- Téléphone : 450 551-8051
- Courriel : maladies.chroniques.pds.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca



Nous vous invitons à visiter le site Web du
Centre d'expertise en maladies chroniques
afin de consulter les documents concernant
les sujets de l'atelier au cisss.me/cemc

Les références



- Compagnie Campbell du Canada. (2025). <https://www.cookwithcampbells.ca/fr/>
- Diabète Québec. (2023). *Les céréales à déjeuner: comment s'y retrouver?* <https://www.diabete.qc.ca/le-diabete/la-gestion-du-diabete/alimentation/les-cereales-a-dejeuner-comment-sy-retrouver/>
- Fondation Olo. (2018). *Aliments ultra-transformés : les reconnaître et découvrir des alternatives.* <https://fondationolo.ca/blogue/alimentation/aliments-ultra-transformes-les-reconnaitre/>
- Gouvernement du Canada. (2022). *Limitez la consommation d'aliments hautement transformés.* <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/limitez-consommation-aliments-hautement-transformes/>
- Gouvernement du Canada. (2023). *Comment utiliser l'étiquette des aliments pour faire des choix plus sains.* <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/comment-utilisez-etiquette-aliments-pour-faire-choix-plus-sains/>
- Institut de recherches cliniques de Montréal (IRCM). (s. d.). *Mon panier d'épicerie.*
- Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec. (2024). *Nutrition*, 3(3), 31-35.
- Protégez-Vous. (2010). *Guide pratique du panier d'épicerie.*
- Santé Canada. (s. d.). *Concentrez-vous sur les faits — Comment utiliser la portion et le % de la valeur quotidienne.* <https://www.canadiensensante.gc.ca/alt/pdf/publications/eating-nutrition/label-etiquetage/serving-size-fact-sheet-portion-fiche-dinformation-fra.pdf>
- Société québécoise d'hypertension artérielle. (2019). *Mon guide pour prévenir et traiter l'hypertension artérielle.* <https://sqha2.hypertension.qc.ca/wp-content/uploads/2019/04/GuideNutritionnel-3eEdition2019.pdf>



Merci!

Montréal-est

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montréal-Est

Québec

