

Principes d'une saine alimentation – Partie 1



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. Les impacts des habitudes alimentaires sur la santé
2. L'assiette équilibrée
3. Comment aller plus loin :
 - Les fibres;
 - Le sodium;
 - Les matières grasses.



L'influence des habitudes de vie sur votre maladie chronique



Habitudes de vie	Meilleure gestion de la glycémie	Amélioration du taux de cholestérol	Amélioration de la tension artérielle	Amélioration du niveau d'énergie
Activité physique régulière	X	X	X	X
Saine alimentation	X	X	X	X
Cessation tabagique	X	X	X	X
Compliance à la médication	X	X	X	X



Quels sont les autres bénéfices
d'une saine alimentation?

Les autres bénéfices d'une saine alimentation



- Une amélioration de l'humeur;
- Une source de plaisir;
- Une réduction des risques de cancer;
- Une amélioration de la solidité des dents et des os;
- Une amélioration du sommeil;
- Une digestion améliorée;
- Une aide à la gestion du poids.



Est-ce que vous avez débuté des changements
en lien avec votre alimentation?



D'après vous, qu'est-ce qu'une saine alimentation?

Le Guide alimentaire canadien



Manger des légumes et
des fruits en
abondance.



Consommer des
aliments protéinés.



Faire de l'eau la
boisson de choix.

Choisir des aliments
à grains entiers.

Une demi-assiette de légumes et de fruits



Les légumes et les fruits influencent la santé en :

- diminuant la pression artérielle;
- diminuant le taux de cholestérol (LDL et triglycérides);
- diminuant le risque de maladies cardiovasculaires;
- diminuant l'inflammation;
- améliorant la gestion de la glycémie;
- diminuant le risque de certains cancers.

Mangez des légumes
et des fruits en
abondance



Votre objectif avec les légumes et les fruits



- Au déjeuner : inclure un fruit ou un légume.
- Au dîner et au souper : viser la moitié de l'assiette sous forme de légumes et terminer avec un fruit.
- En collation : ajouter un fruit ou des crudités.

Une portion équivaut à :

- une demi-tasse de légumes ou de fruits coupés;
- une tasse de légumes-feuilles crus ou de salade;
- un fruit (ex. : une pomme, une orange, une poire, etc.).

Des trucs pratiques pour intégrer des légumes et des fruits



- Avoir une variété de fruits et de légumes au réfrigérateur;
- Les planifier dès le début de la préparation des repas;
- Se faciliter la tâche (ex. : les couper à l'avance, utiliser des formats congelés ou prêts à manger, etc.);
- Choisir ses préférés et se préparer de belles assiettes colorées!



Ajoutez des légumes!



Est-ce que la moitié de l'assiette de ces repas contient des légumes?



Un quart de l'assiette d'aliments à grains entiers



Les grains entiers influencent la santé en :

- diminuant la pression artérielle;
- diminuant le taux de cholestérol (LDL et triglycérides);
- diminuant le risque de maladies cardiovasculaires;
- diminuant le risque de cancer colorectal;
- améliorant la santé intestinale;
- améliorant la gestion de la glycémie;
- augmentant la satiété.



**Choisissez
des aliments à
grains entiers**

Gouvernement du Canada, 2023

La qualité des féculents est importante!

Est-ce que c'est à grains entiers ou non?



Pâtes alimentaires

Non



Riz

Oui



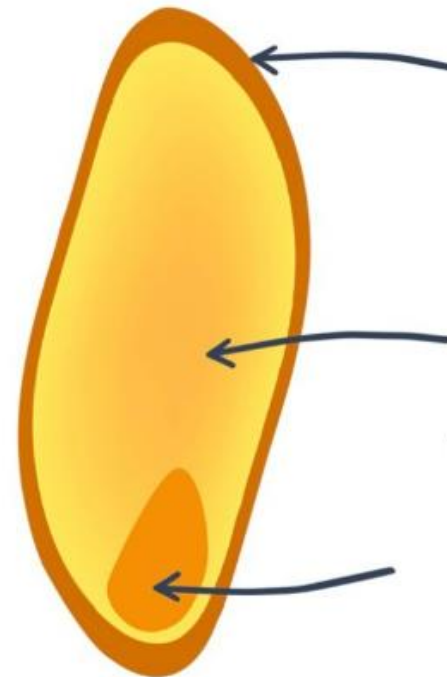
Flocons d'avoine

Oui

Les grains entiers



Grain entier



Son

- Fibres
- Vitamines B
- Minéraux

Endosperme

- Amidon

Germe

- Gras insaturés
- Vitamines B et E
- Polyphénols
- Antioxydants

Grain raffiné





Quels sont vos astuces pour introduire
des grains entiers?

Un quart de l'assiette d'aliments protéinés



Les protéines influencent la santé en :

- améliorant la gestion de la glycémie;
- augmentant la satiété;
- aidant à la gestion du niveau d'énergie;
- aidant à maintenir une bonne masse musculaire;
- aidant à maintenir un bon système immunitaire.



Gouvernement du Canada, 2023

La qualité est aussi importante que la quantité!

La qualité des protéines



Explorez les protéines végétales pour des bienfaits sur la santé.

Protéines végétales

Légumineuses

Noix et graines

Tofu, protéines végétales texturées, tempeh et edamames

Protéines animales

Poissons, fruits de mer et crustacés

Produits laitiers

Volaille

Œufs

Viandes rouges maigres

La qualité des protéines (suite)



Aliments	Portions
Viande, volaille, fruits de mer, poisson ou abats	60 à 90 g (2 à 3 oz) 
Œufs	1 à 2 œufs
Légumineuses cuites	125 ml (1/2 tasse)
Tofu	100 g (3 ½ oz)
Fromage	60 g (2 oz)
Lait	250 ml (1 tasse)
Fromage cottage et yogourt grec	125 ml (1/2 tasse)
Beurre d'arachide ou de noix	30 ml (2 c. à table)

Mieux répartir les protéines tout au long de la journée



Journée faible en protéines	Journée riche en protéines
Déjeuner • Rôties + confiture + orange	Déjeuner • Rôties + beurre d'arachide + orange
Dîner • Sandwich aux tomates + pomme + eau	Dîner • Sandwich aux œufs + crudités + yogourt grec + eau
Souper • Pâtes au pesto + salade verte	Souper • Pâtes au poisson et pesto + salade verte
Collation • Compote de fruits + biscuits au thé	Collation • Compote de fruits + noix



Des idées de repas sains

Des déjeuners équilibrés



Marie-Ève Caplette, 2023



Tou Go, 2020

Des repas équilibrés



Recette facile – gourmand, Pinterest, s. d.



Photothèque, s. d.



Comment aller plus loin dans
la saine alimentation?

Les fibres alimentaires



Les fibres alimentaires contribuent à :

- augmenter la satiété (effet coupe-faim);
- diminuer le taux de cholestérol (LDL);
- améliorer la santé intestinale;
- stabiliser le taux de sucre dans le sang.

On les retrouve dans :

- les produits céréaliers à grains entiers;
- les légumes et les fruits;
- les légumineuses;
- les noix et les graines.

Les fibres solubles et insolubles



L'influence des fibres sur la santé	Fibres solubles	Fibres insolubles
Diminution des triglycérides	X	
Diminution du mauvais cholestérol (LDL)	X	
Meilleur contrôle du diabète	X	
Rassasiantes (effet coupe-faim)	X	X
Prévention de la constipation		X

Les sources de fibres solubles



- Son d'avoine et gruau;
- Céréales son d'avoine;
- Graines de lin moulues;
- Graines de chia;
- Orge mondé;
- Fruits riches en pectine (ex. : orange, abricot, pomme, pêche, poire, fraises, etc.);
- Légumes (ex. : brocoli, carotte, choux de Bruxelles, navet, haricots verts, etc.);
- Légumineuses (ex. : pois chiches, haricots rouges, noirs et blancs, lentilles, etc.).

Comment intégrer plus de fibres?



- Les céréales à déjeuner;
- Le yogourt;
- Une salade;
- Les muffins et les galettes.



Freepik

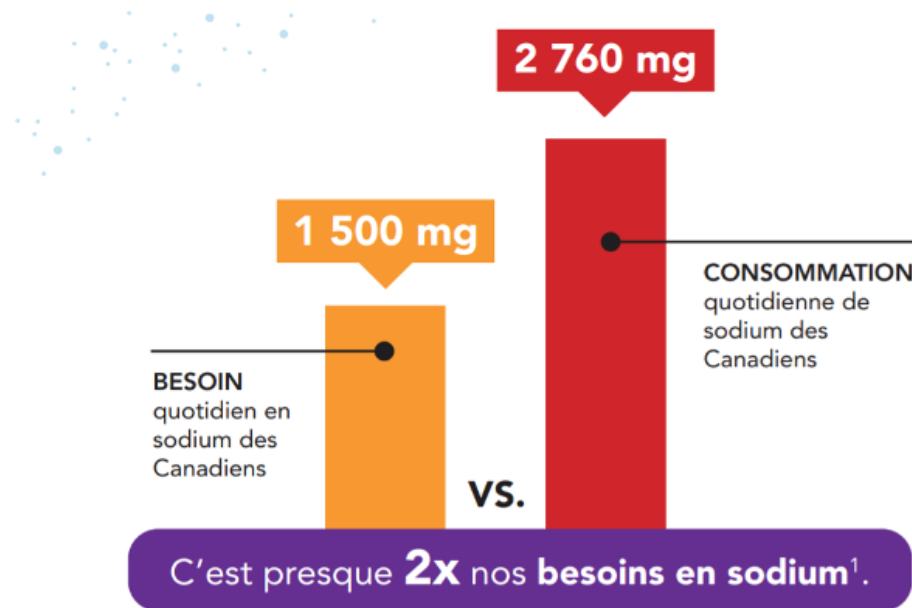


Pourquoi parlons-nous autant du sel?

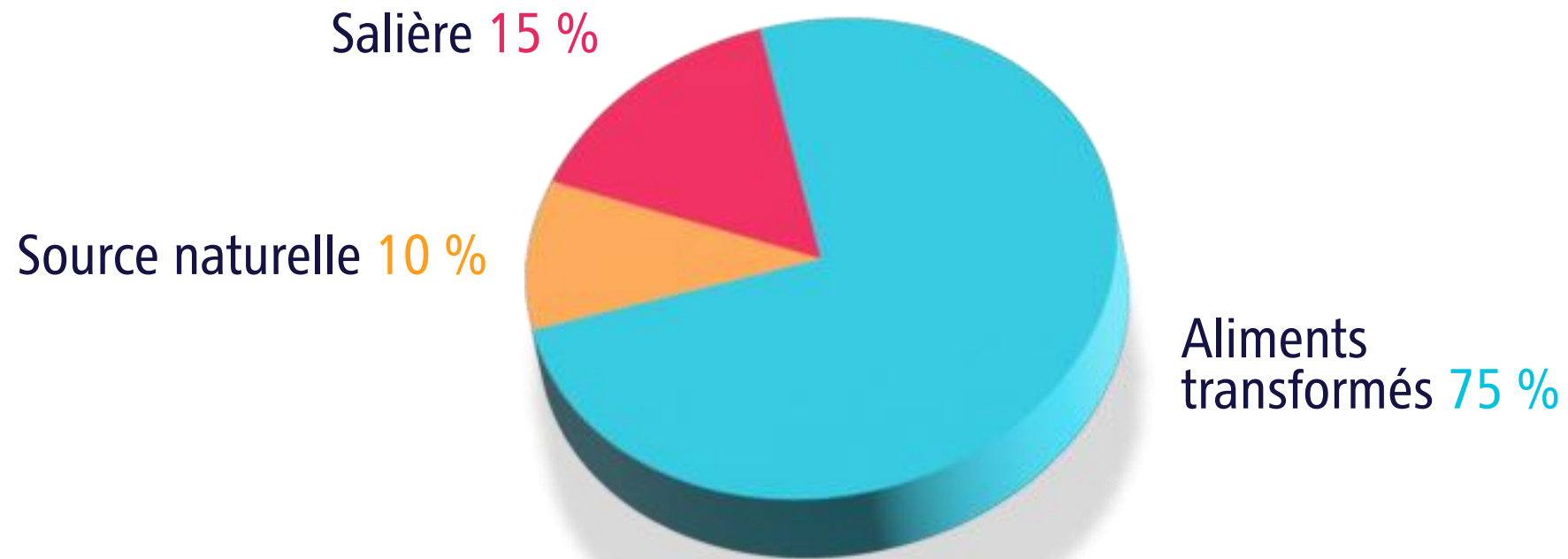
Les faits saillants sur le sodium



La **recommandation** est de réduire l'apport en sodium à 2000 mg par jour pour réduire la tension artérielle.



Où se trouve le sel dans notre alimentation?



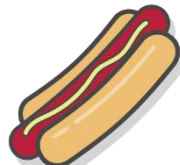
Où se trouve le sodium dans notre alimentation?



Sel et sel de mer



Repas rapides



Hot dog et sandwich à la viande fumée



Pizza



Mets de restaurants



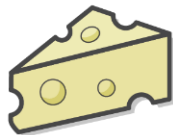
Charcuteries (ex.: jambon)



Bacon



Saucisses



Fromage



Sauces en conserve



Sauces et assaisonnements



Grignotines



Soupes en conserve



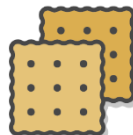
Repas congelés



Noix salées



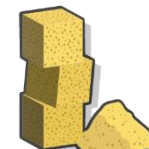
Sauce soya



Craquelins salés



Jus de légumes



Bouillon (cubes ou poudre)



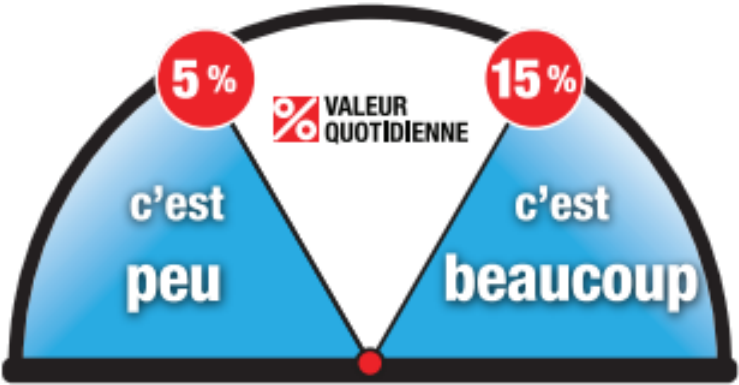
Cornichons et olives

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	0 %
+ Trans / trans 0 g	
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	

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



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

Une comparaison de bouillons de poulet commerciaux



Bouillon A
(version 30 % réduite en sodium)

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	0 %
Carbohydrate / Glucides 1 g	
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %
Protein / Protéines 1 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 630 mg	27 %
Potassium 50 mg	1 %
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	
Ingredients: Chicken broth (water, chicken stock), Salt, Sugars (dextrose), Canola or soybean oil, Yeast extract (barley), Natural flavour.	
Ingrédients : Bouillon de poulet (eau, fond de poulet), Sel, Sucres (dextrose), Huile de canola ou de soya, Extrait de levure (orge), Arôme naturel.	

Bouillon B
(version sans sel ajouté)

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	0 %
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	3 %
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	
Ingredients: Chicken broth (water, chicken stock), Sugars (dextrose), Chicken fat, Canola or soybean oil, Yeast extract, Natural flavour.	
Ingrédients : Bouillon de poulet (eau, fond de poulet), Sucres (dextrose), Gras de poulet, Huile de canola ou de soya, Extrait de levure, Arôme naturel.	



Quels sont vos astuces pour réduire le sel?

Les astuces à l'épicerie



Aliments	À éviter	À favoriser
Soupes et bouillons	En poudre, sachet, concentrés liquides ou en conserve.	Soupes et bouillons maison (versions commerciales réduites en sel ou sans sel).
Légumes	En conserve.	Frais, surgelés ou en conserve sans sel ou faible en sel.
Produits céréaliers	- Mélange de pâtes ou de riz en sachet, en conserve ou surgelé; - Craquelins salés.	- Pâtes ou riz nature avec assaisonnements et sauce maison; - Craquelins réduits en sel.
Fromages	Fromage fondu (en tranche, à tartiner ou en bloc), feta, bleu, halloumi et fromage en saumure.	Mozzarella, cheddar, brie, suisse, gruyère, fromage à la crème, boccocini et ricotta.

Les astuces à l'épicerie (suite)



Aliments	À éviter	À favoriser
Viandes et substituts	• Viande et poisson fumé, mariné ou en conserve; • Charcuteries; • Creton et pâtés du commerce.	• Viande, volaille, poisson et fruits de mer frais ou surgelés; • Marinades maison; • Conserve faible en sodium; • Garnitures à sandwich maison (œuf, poulet, dinde, porc, bœuf et poisson); • Creton et pâtés maison.
Divers	• Sauces (soya, BBQ, brune, teriyaki, Alfredo, etc.); • Marinades; • Vinaigrettes commerciales; • Grignotines salées (chips, bretzels, maïs soufflé, noix, craquelins, etc.).	• Sauces maison (brune, spaghetti, tomates, béchamel, etc.); • Marinades maison et ketchup aux fruits; • Vinaigrette maison; • Noix non salées et maïs soufflé nature; • Chips et grignotines salées réduites en sodium (à consommer occasionnellement).



Les matières grasses

Les matières grasses



- À quoi servent les gras pour la santé?
- Peut-on les couper complètement?



Les matières grasses à privilégier



Sources de gras insaturés à favoriser



- Huile d'olive
- Huile de canola
- Poissons gras (saumon, hareng, thon, sardines, maquereau, truite, etc.)
- Noix et graines non salées (noix de Grenoble, amandes, pistaches, graines de lin, graines de chia, graines de chanvre, etc.)
- Avocats

Source de gras saturés et trans à limiter

- Viandes rouges (bœuf, veau, porc, agneau, etc.)
- Produits laitiers riches en matières grasses (beurre, lait 3,25 % M.G., crème, fromage avec plus de 20 % M.G. et crème glacée)
- Huile de palme, de palmiste et de coco
- Aliments panés ou frits
- Croustilles
- Biscuits, gâteaux, danoises, beignes et muffins commerciaux



Les gras polyinsaturés (oméga-3) à privilégier



Sources marines d'oméga-3 (les poissons gras)

- Saumon
- Hareng
- Morue
- Maquereau
- Truite
- Sardine
- Flétan

Sources végétales d'oméga-3

- Graines de lin, de chia, de chanvre, de caméline, etc.
- Œufs enrichis d'oméga-3
- Noix de Grenoble
- Soya et sous-produits : boissons, tofu, edamames
- Huiles de canola, de caméline, de soya, de lin, etc.



La quantité de gras caché



Aliments	Quantité de gras
• Croissant moyen	• 12 g de gras   
• Muffin commercial au son	• 12 g de gras   
• Petit sac de croustilles (28 g)	• 8 g de gras  
• Cuisse de poulet avec la peau	• 16 g de gras    
• Beigne glacé	• 8 g de gras  
• Côtes levées (une côte entière)	• 60 g de gras  x 15
• Crème glacée vanille standard (une boule)	• 8 g de gras  

Une cuillère équivaut à 4 grammes de gras.

En conclusion



- Visez un changement à la fois.
- Inspirez-vous de l'assiette équilibrée.
- Découvrez le plaisir d'une alimentation saine.



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



- Blais, C. (2022). La nutrition au cœur des événements cardiovasculaires. Société des sciences vasculaires du Québec (SSVQ).
- British Medical Journal (BMJ). (2023). <https://www.bmj.com/>
- Canadian Diabetes Association. (s. d.). <https://www.diabetes.ca/>
- Centre d'expertise en maladies chroniques. (2022). Les matières grasses. Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Montérégie-Est.
- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du Québec. (2019). *Des conseils de votre nutritionniste; pour une alimentation réduite en sodium.*
- Diabète Québec. (2023). <https://www.diabete.qc.ca/>
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. (s. d.). Le régime DASH pour une pression artérielle plus saine. <https://www.fondationdesmaladies.ca/vivez-sainement/saine-alimentation/dash-diet/>
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. (s. d.). Saine alimentation. <https://www.fondationdesmaladies.ca/vivez-sainement/saine-alimentation>
- Fondation Olo. (2018). Aliments ultra-transformés : les reconnaître et découvrir des alternatives. <https://fondationolo.ca/blogue/alimentation/aliments-ultra-transformes-les-reconnaitre/>

Les références (suite)



- 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). Guide alimentaire canadien. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Institut de cardiologie de Montréal. (2023). Adopter de saines habitudes de vie — Alimentation méditerranéenne. <https://www.icm-mhi.org/fr/prevention/adopter-saines-habitudes-vie/alimentation-mediteraneenne>
- Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. (s. d.). Insuffisance cardiaque. <https://www.ottawaheart.ca/fr/insuffisance-cardiaque/guide-alimentaire-pour-les-personnes-atteintes-d%E2%80%99insuffisance-cardiaque>
- Ivers NM., Jiang M., Alloo J., Singer A., Ngui D., Casey CG. et Yu CH. (2019). Lignes directrices de pratique clinique 2018 de Diabète Canada: Principaux messages à l'intention des médecins de famille qui traitent les patients atteints de diabète de type 2. *Can Fam Physician*, 65(1), e8-e18. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6347322/>
- Juneau, Dr M. (2021). Bien choisir ses sources de glucides est primordial pour la prévention les maladies cardiovasculaires. *Observatoire de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal*. <https://observatoireprevention.org/2021/06/24/bien-choisir-ses-sources-de-glucides-est-primordial-pour-la-prevention-les-maladies-cardiovasculaires/>
- LaSalle, M. (2021). Bouger pour avoir une santé mentale en forme! Université de Montréal. <https://nouvelles.umontreal.ca/article/2021/10/18/bouger-pour-avoir-une-sante-mentale-en-forme/>

Les références (suite)



- Lavigne-Robichaud, M. (2017). Qualité et transformation alimentaire: les évidences scientifiques sous l'assiette de Harvard. Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (IUCPQ).
- Observatoire de la prévention de l'Institut de Cardiologie de Montréal. (2023). <https://observatoireprevention.org/>
- Pearson GJ., Thanassoulis G., Anderson TJ., Barry AR., Couture P. et al. (2021). 2021 Canadian Cardiovascular Society Guidelines for the Management of Dyslipidemia for the Prevention of Cardiovascular Disease in Adults. Can J Cardiol, 37(8):1129-1150. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2021.03.016>.
- Santé Canada. (2018). Une situation salée. <https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/publications/food-nutrition/infographic-salty-situation/26-18-2058-Sodium-Infographic-fra-03.pdf>
- Société canadienne du cancer. (s. d.). Mangez plus de légumes, de fruits et de fibres. <https://cancer.ca/fr/cancer-information/reduce-your-risk/eat-well/eat-more-veggies-fruit-and-fibre>
- Wang X., Ouyang Y., Liu J., Zhu M., Zhao G., Bao W. et al. (2014). Fruit and vegetable consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ, 349:g4490. <https://doi.org/10.1136/bmj.g4490>
- Société cardiovasculaire du Canada. (s. d.). <https://ccs.ca/fr/>



Merci!

Montréal-est

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

Québec

