

Principes d'une saine alimentation – Partie 2



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. L'alimentation méditerranéenne
2. Les trucs pratiques au restaurant
3. Des astuces pour de bons choix alimentaires
4. Les repères canadiens sur l'alcool et la santé
5. L'alimentation intuitive





Comment qualifiez-vous
votre démarche alimentaire?

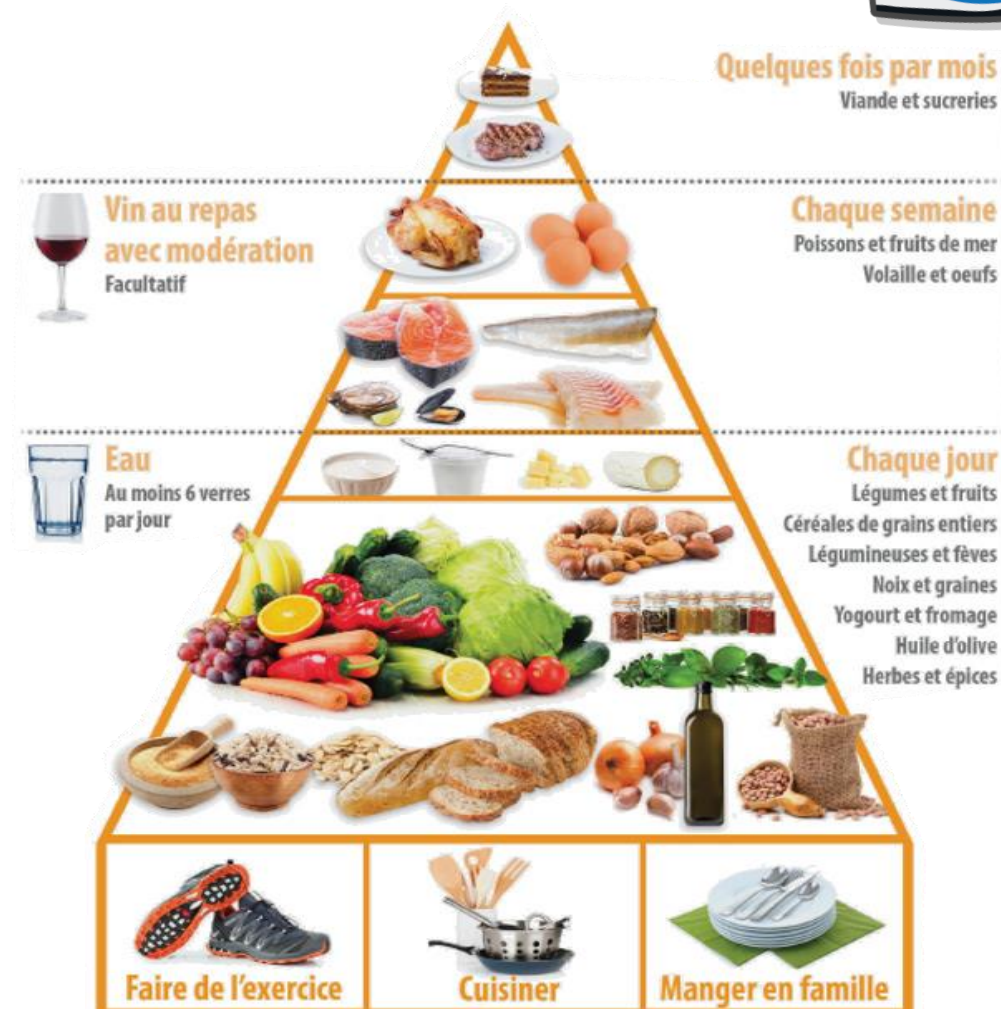
Les bienfaits de l'alimentation méditerranéenne



De nombreuses études scientifiques reconnaissent les bénéfices de l'alimentation méditerranéenne sur la santé, notamment :

- une plus grande longévité et une meilleure qualité de vie;
- une alimentation facile à suivre;
- une approche recommandée pour la prévention et le traitement de plusieurs conditions dont :
 - les maladies cardiovasculaires, incluant l'hypertension artérielle (HTA) et cholestérol;
 - les maladies neurodégénératives (ex. : Alzheimer);
 - la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC);
 - l'obésité;
 - le diabète;
 - le cancer;
 - la dépression.

L'alimentation méditerranéenne



L'alimentation méditerranéenne (suite)



L'alimentation méditerranéenne se résume par :



- des fibres alimentaires;
- des bons gras : les gras monoinsaturés et polyinsaturés (oméga-3);
- des antioxydants.



- des mauvais gras : les gras saturés et trans;
- du sodium (sel).

L'alimentation méditerranéenne (suite)



Protéines

Favorisez :

- Poisson, fruits de mer, volaille
- Protéines végétales :
 - légumineuses (pois chiches, lentilles, etc.)
 - tofu, tempeh, edamames
 - noix, fèves soya rôties
- Oeufs

Limitez :

- Viandes rouges (bœuf, veau, porc, gibier, etc.)

Céréales complètes (ou féculents)

- Riz brun ou sauvage
- Pâtes alimentaires de grains entiers
- Couscous de blé entier
- Quinoa
- Boulgour
- Orge mondé
- Pains de grains entiers
- Craquelins de grains entiers
- Pommes de terre avec pelure

Buvez de l'eau



Variété de légumes

- Cuits, frais ou surgelés
- Soupe, potage
- Salade ou crudités

Choix de dessert ou collation



INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC

CHUQ UNIVERSITÉ
LAVAL



Des astuces pratiques
à intégrer au quotidien

Des astuces pour les déjeuners



- Choisir des céréales riches en fibres ou faire un gruau maison;
- Ajouter des graines de chia ou de lin moulues dans les céréales ou le yogourt;
- Ajouter un fruit ou un légume à votre déjeuner;
- Choisir du beurre d'arachide ou beurre de noix 100 % naturel;
- Toujours inclure une source de protéines : du yogourt grec, des œufs, des noix, du fromage, du tofu soyeux, du creton maison, etc.;
- Faire des crêpes protéinées avec de la farine à grains entiers, de la poudre de lait écrémé et du yogourt grec.

Des astuces pour les déjeuners (suite)



Déjeuners		
Bol de Rice Krispies®		Gruau, banane et amandes
Pain blanc et confiture		Pain de grains entiers et beurre d'arachide naturel
Muffin anglais et beurre		Muffin anglais à grains entiers avec fromage et tranches de pomme
Tortillas avec fromage à la crème		Tortillas à grains entiers avec œufs brouillés et poivrons rouges
Smoothie fait avec jus et fruits		Smoothie au yogourt grec avec fruits congelés et boisson végétale

Des astuces pour les collations



- Cuisiner vos propres muffins et biscuits maison;
- Couper des légumes et des fruits frais à l'avance;
- Faire des portions individuelles de fruits congelés;
- Préparer des collations sèches (ex. : muesli maison, croustilles de pain pita, pois chiches assaisonnés, etc.);
- Préparer des petits plats de fromage en cubes avec bâtonnets de carottes ou des raisins;
- Congeler des cubes de smoothie.

Des astuces pour les collations (suite)



Collations

- Muffin du commerce
- Croustilles ou bretzel
- Bonbons aux fruits et jujubes
- Barres tendres commerciales



- Yogourt et fromage
- Maïs soufflé nature
- Edamames grillés
- Fruits frais
- Houmous sur craquelins
- Bouchées maison (graines, noix, fruits séchés, etc.)

Des astuces pour la planification des dîners et des soupers



- Planifier les repas de la semaine;
- Préparer une liste d'épicerie;
- Essayer une nouvelle recette chaque mois;
- Cuisiner deux ou trois repas végétariens par semaine à base de tofu ou de légumineuses;
- Planifier des repas de poisson et de volaille en limitant les viandes rouges;
- Acheter des légumes surgelés ou précoupés;
- Avoir des sources de protéines prêtes à utiliser pour des sandwiches : des œufs cuits durs, du poulet, des conserves de poisson, etc.

Des astuces pour la planification des dîners et des soupers (suite)



- Préparer les légumes à l'avance;
- Cuisiner du riz brun, du quinoa, de l'orge mondé ou des pâtes alimentaires à grains entiers, puis les congeler au besoin;
- Préparer vos vinaigrettes maison à base d'huile d'olive, de vinaigre balsamique et de fines herbes;
- Préparer des soupes-repas maison contenant une protéine, un féculent et des légumes, pour avoir des plats prêts en tout temps;
- Préparer de la pizza maison avec du pain pita ou naan, de la sauce tomate, des poivrons, des champignons, du poulet et un peu de fromage râpé.

Des astuces pour les dîners et les soupers



Dîners et soupers		
Pâté chinois	 	Lentilles à la place du bœuf haché
Poulet et riz blanc	 	Poulet, riz brun et légumes mélangés (ex. : brocoli, carottes et chou-fleur)
Fish and chips	 	Filet de saumon sur le BBQ, avec pommes de terre grelot et légumes grillés
Sauté de porc	 	Sauté de tofu
Pâtes blanches	 	Demi-portion de pâtes blanches, demi-portion de pâtes de blé entier et sauce à la viande avec légumes

Des astuces pour les repas festifs



- Chercher des recettes de repas *fast-food* santé;
- Lors des fêtes, privilégier les formules de repas-partage et ne pas hésiter à faire des demandes aux invités;
- Proposer d'apporter une assiette de crudités ou une salade pour compléter les repas lors d'une invitation;
- Choisir des versions réduites en sucre, en matières grasses ou en sel de certains aliments (ex. : du lait glacé à la place de la crème glacée pour préparer une coupe glacée);
- Privilégier les viandes grillées plutôt que les aliments frits;
- Utiliser les sauces avec modération.

Des astuces pour les repas festifs (suite)



Repas festifs		
Menu hamburger	 	Burger à la poitrine de poulet et salade verte
Pépites de poulet et frites	 	Poulet, chapelure panko et patates en julienne grillées au four
Pizza toute garnie	 	Pizza aux légumes
Menu hot-dog	 	Saucisses végétales ou guédille au poulet ou aux fruits de mer
Gâteau commercial	 	Gâteau moelleux dans une tasse (trois minutes de préparation)

Les boissons sucrées



Des astuces pour faire de l'eau votre boisson de choix



- Boire de l'eau aux repas;
- Transporter une bouteille d'eau réutilisable lors des sorties;
- Mettre des fruits et des herbes aromatiques (ex. : menthe, fruits surgelés, tranches d'agrumes, etc.) dans l'eau ou l'eau gazéifiée;
- Utiliser des tisanes aux fruits pour donner une saveur à l'eau;
- Boire de l'eau pendant et après une activité physique;
- Mettre un pichet d'eau au réfrigérateur ou sur la table.

N'oubliez pas si vous avez une restriction liquidienne!

Des astuces pratiques au restaurant



- Faire attention à la corbeille de pain en attendant le repas;
- Éviter les tables d'hôtes qui dépassent votre appétit;
- Choisir des menus comportant des légumes;
- Privilégier l'eau comme breuvage de choix;
- Opter pour une viande ou un poisson grillé plutôt que pané;
- Demander la vinaigrette et la sauce à part, et en limiter la quantité.



Et vous, quelles sont vos astuces
santé au restaurant?

Des astuces pratiques au restaurant



Modérer les portions pour réduire
le sodium et les matières grasses



Freepik



Freepik



Que choisiriez-vous?
Comment parviendrez-vous à manger plus sainement?

Des exemples de menu



Entrées	Mets principaux	Desserts
Bâtonnets de fromage	Assiette de brochette, de riz et de patates grecques	Crème brûlée
Salade César	Hamburger avec frites	Gâteau au fromage
Potage du jour	Cuisse de poulet avec frites	Coupe glacée au chocolat
Tartare de saumon	Pizza au poulet et aux légumes	Brownie
Soupe à l'oignon gratinée	Pâtes sauce rosée	Tarte au sucre
Trio de saucisses grillées	Sous-marin à la viande	Mousse au chocolat
Brie fondant	Truite et riz	Sorbet au citron



Connaissez-vous les nouveaux repères
sur l'alcool et la santé?

Boire moins, c'est mieux!



0 verre par semaine

Offre de nombreux bénéfices, par exemple une meilleure santé et un meilleur sommeil.

Aucun
risque

0

Durant la
grossesse,
c'est zéro alcool



1 ou 2 verres standards par semaine

Permet généralement d'éviter les conséquences de l'alcool pour vous-même et pour les autres.

Risque
faible

1

2

Un verre standard
équivalent à :



Bière

341 ml (12 oz) de bière
à 5 % d'alcool

ou



**Cooler, cidre,
prêt-à-boire**

341 ml (12 oz) de boisson
à 5 % d'alcool

ou



Vin

142 ml (5 oz) de vin
à 12 % d'alcool

ou



Spiritueux

(whisky, vodka, gin, etc.)
43 ml (1,5 oz) de spiritueux
à 40 % d'alcool

3 à 6 verres standards par semaine

Augmente votre risque de développer plusieurs cancers, comme le cancer du sein ou du côlon.

Risque
modéré

3

4

5

6

7 verres standards ou plus par semaine

Augmente en plus votre risque d'avoir une maladie du cœur ou un AVC.

Au-delà de 7 verres standards par semaine

Augmente radicalement le risque que ces conséquences surviennent.

Risque de
plus en plus
élevé

7

8

+



Dans votre démarche de changements alimentaires, avez-vous parfois l'impression d'être dans un mode « restriction »?

L'histoire de Mme Unetelle, 56 ans



- Mme Unetelle vit seule et considère ses repas routiniers.
- Elle mange rapidement et a tendance à aller sur les réseaux sociaux pendant ses repas.
- Elle évite complètement les croustilles, car si elle en mange une seule, elle a l'impression qu'elle doit terminer le sac.
- Dernièrement, ses enfants sont partis de la maison et elle voit ses rages de sucre augmenter.



Quels conseils pourriez-vous
donner à Mme Unetelle?



Suis-je capable de différencier
les différents types de faim?

La faim physiologique et la faim psychologique



Faim psychologique

- Faim visuelle : une envie de manger à la vue d'un aliment.
- Faim olfactive : une envie de manger suite à des odeurs.
- Faim émotionnelle : une envie de manger suite à une émotion positive ou négative.

Faim physiologique

- Sensation physique qui se ressent.
- Gargouillement.
- Sensation de vide dans l'estomac.
- Baisse d'énergie ou de concentration.

La satiété



La satiété est le signal pour arrêter de manger lorsque :

- je me sens rassasié(e), sans être trop plein, et dans un état de bien-être et de confort;
- j'ai de l'énergie et que les aliments deviennent moins savoureux qu'au début du repas.

Il peut se passer 20 minutes avant que le cerveau reçoive le signal de satiété. Il est donc important de manger lentement et éviter les distractions, comme la télévision, pendant les repas.

Qu'est-ce que l'alimentation intuitive?



- Une approche positive de l'alimentation;
- Un apprentissage de comportements alimentaires qui permet des changements durables;
- Un rejet des diètes amaigrissantes;
- Le respect du corps tel qu'il est, en acceptant la diversité corporelle et en délaissant l'idéal de la minceur.

Quelques principes de l'alimentation intuitive



1. Considérer sa sensation de satiété pour savoir quand cesser de manger.

- Pendant le repas, se poser la question suivante : est-ce que j'ai assez mangé?;
- Viser la satisfaction et le confort après le repas;
- Adopter des comportements qui permettent de ressentir et de respecter la satiété :
 - Prendre le temps de manger;
 - Se sentir à l'aise de laisser de la nourriture dans l'assiette;
 - Dire non aux desserts lorsqu'on n'a plus faim.

Quelques principes de l'alimentation intuitive (suite)



2. Se permettre de manger tous les aliments souhaités.

- Faire la paix avec la nourriture;
- Manger des aliments « plaisirs », y compris ceux moins sains (ex. : chips, crème glacée, chocolat, biscuits, etc.);
- Éviter le sentiment de culpabilité lorsqu'on les mange.

Quelques principes de l'alimentation intuitive (suite)



3. Honorer sa santé et ses papilles avec ses aliments préférés.

- Découvrir des aliments sains que vous aimez, qui sont satisfaisants et qui goûtent bons pour vous;
- Se permettre de manger des aliments « plaisirs » à l'occasion;
- Se rappeler que ce qui compte, c'est ce que vous mangez la majorité du temps, et non pas les exceptions!

Quelques principes de l'alimentation intuitive (suite)



4. Découvrir la satisfaction et le plaisir de manger.

- Manger à la table et en famille ou avec des amis;
- Manger à la table en écoutant de la musique ou la radio si vous êtes seul(e);
- Prendre le temps de manger et de savourer!;
- Se concentrer sur le repas pour retrouver le plaisir de manger.

Quelques principes de l'alimentation intuitive (suite)



5. Vivre ses émotions sans nécessairement utiliser la nourriture.

- Lors de situations stressantes, de tristesse ou de solitude, la nourriture peut être utilisée pour contrôler les émotions et amène une prise alimentaire excédentaire.
- **Astuce** : apprendre à gérer ses émotions autrement que par la nourriture, par exemple, en faisant une marche, en prenant un bain, en lisant, en parlant avec un proche ou en consultant un(e) thérapeute, etc.

Des astuces pour des comportements alimentaires sains



Comportements alimentaires	Astuces
• Je saute le déjeuner. • Je n'ai jamais faim le matin.	• Je prends le temps de déjeuner. • Je mange un aliment au choix : une banane, un contenant de yogourt ou un verre de lait même si je n'ai pas l'habitude de déjeuner.
• Je mange mon repas en cinq minutes.	• Je prends le temps de mastiquer. • Je dépose mon ustensile entre chaque bouchée. • Je savoure chaque bouchée. • Je parle avec les gens à la table.

Des astuces pour des comportements alimentaires sains (suite)



Comportements alimentaires	Astuces
• Je mange devant la télévision, en conduisant ou devant l'ordinateur.	• Je prends le temps de manger à table. • J'en profite pour socialiser ou pour écouter de la musique, une baladodiffusion ou la radio.
• Je me sers une deuxième assiette.	• Avant de me servir une deuxième assiette, je bois un verre d'eau. • J'attends quelques minutes. • Je me pose les questions suivantes : Ai-je vraiment faim? Est-ce que c'est de la gourmandise?

Des astuces pour des comportements alimentaires sains (suite)



Comportements alimentaires	Astuces
• Je mange des grosses portions de viande, de riz et de pommes de terre. • Je dois finir la nourriture dans mon assiette.	• J'utilise des assiettes, des bols et des tasses de plus petites tailles. • Je remplis la moitié de mon assiette de légumes pour avoir une assiette équilibrée. • Je me sens à l'aise de laisser de la nourriture dans l'assiette.
• Je mange des biscuits, des chips ou des craquelins directement de l'emballage, et j'ai l'impression que je ne peux plus arrêter.	• J'entrepose mes aliments "plaisirs" en haut de l'armoire et je place mes collations santé préférées bien en évidence sur mon comptoir. • Je me sers dans un petit bol. • Je savoure chaque bouchée et j'écoute mes signaux de faim.

À faire à la maison



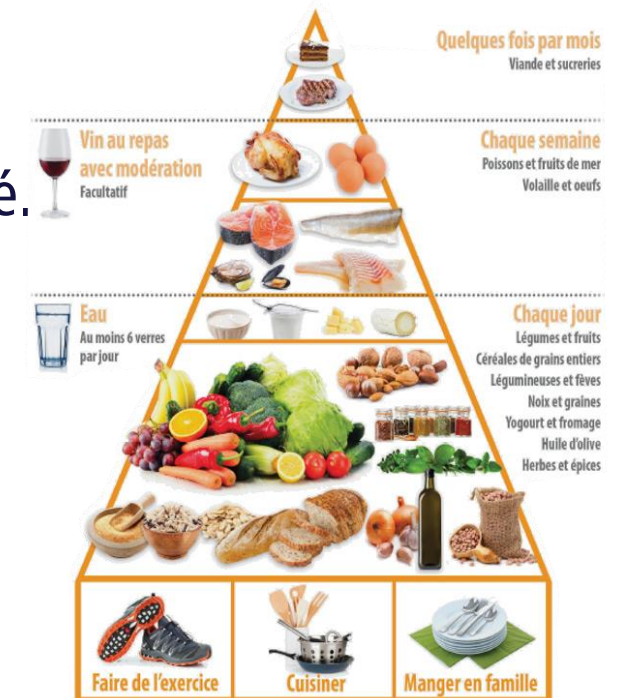
- Prenez un moment pour observer votre assiette : couleurs, formes et odeurs.
- Prenez le temps de questionner votre niveau d'appétit.
- Assurez-vous de pouvoir manger sans grande distraction.
- Dégustez chaque bouchée.
- Faites des pauses au besoin.
- Cessez de manger dès que vous atteignez votre niveau de satiété.

En conclusion



- Vous avez le pouvoir de changer votre alimentation pour améliorer votre santé!
- Intégrez doucement les principes du régime méditerranéen.
- Prenez le temps de manger à la table et de savourer.
- Mangez vos aliments "plaisirs" quelques fois par mois sans culpabilité.

Changez vos habitudes à votre rythme, un objectif à la fois!



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



- ANEB (Anorexie et boulimie Québec). (s. d.). *Être à l'écoute des signaux de notre corps*. <https://anebquebec.com/nutrition/etre-a-lecoute-des-signaux-de-notre-corps>
- 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 canadien sur les dépendances et l'usage de substances. (2022). *Boire moins, c'est mieux*. <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2023-05/CGAH-Drinking-Less-is-Better-fr.pdf>
- Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances. (2023). *Repères canadiens sur l'alcool et la santé*. <https://www.ccsa.ca/fr/reperes-canadiens-sur-lalcool-et-la-sante#:~:text=Les%20Rep%C3%A8res%20canadiens%20sur%20l%27alcool%20et%20la%20sant%C3%A9%20sont,organisations%20canadiennes%2C%20dont%20Sant%C3%A9%20Canada.>
- Centre d'expertise en maladies chroniques. (2022). Les matières grasses. *Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de la Montérégie-Est*.
- Diabète Québec. (2023). <https://www.diabete.qc.ca/>
- Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond. (2022). Importance de l'exercice physique sur la santé mentale. *Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec*. <https://www.santemonteregie.qc.ca/sites/default/files/2022/06/e8.pdf>
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. (s. d.). *Le régime DASH pour une pression artérielle plus saine*. <https://www.fmdcc.ca/vivez-sainement/saine-alimentation/dash-diet/>
- Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. (s. d.). *Saine alimentation*. <https://www.fmdcc.ca/vivez-sainement/saine-alimentation>

Les références (suite)



- Fondation Olo. (2018). *Aliments ultra-transformés : les reconnaître et découvrir des alternatives*. <https://fondationolo.ca/blogue/alimentation/aliments-ultra-transformes-les-reconnaitre/>
- Gauthier, J. (2020). Comment l'activité physique prend-t-elle soin de votre santé mentale? *Université de Sherbrooke*. <https://www.usherbrooke.ca/actualites/nouvelles/sante/details/42741/>
- Gouvernement du Canada. (2020). *Les signes de la faim*. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-conscience-habitudes-alimentaires/signes-faim/#section-2>
- 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/>
- 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-mediterraneenne>
- 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>
- Institut national d'excellence en santé et services sociaux (INESSS). (s. d.). *Prévention des maladies cardiovasculaires — Outil d'aide à la décision*. <https://calculatricercv.inesss.qc.ca/>

Les références (suite)



- 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/>
- 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/>
- 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

