



Choisir ses aliments

Aperçu de la trousse

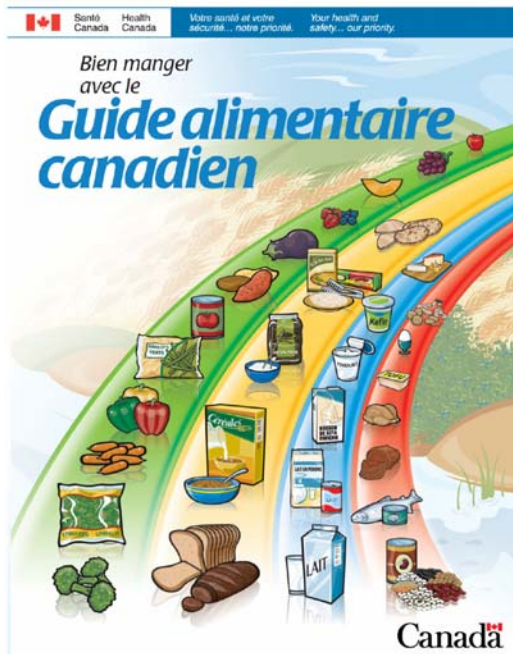
Pour demeurer en santé, votre corps a besoin de différents nutriments, comme les glucides, les matières grasses, les protéines, l'eau et un certain nombre de vitamines et de minéraux. Cependant, aucun aliment ne les contient tous. Une alimentation variée vous procurera tous les nutriments nécessaires au fonctionnement de votre organisme. Le *Guide alimentaire canadien*, qui vous est expliqué dans cette trousse, contient des renseignements utiles qui vous aideront à faire des choix alimentaires sains. Tous les aliments ont leur place dans le Guide. Une alimentation saine est une question de *variété*, d'*équilibre* et de *modération*.

Le *Guide alimentaire canadien* et votre journal d'alimentation du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC) forment la base de votre plan de repas personnel. Les personnes qui suivent un plan de repas et qui notent ce qu'elles mangent ont plus de facilité à maintenir une alimentation saine et à gérer leur poids. La présente trousse porte sur les quatre étapes suivantes :

- Étape n° 1.** Se familiariser avec les quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*
- Étape n° 2.** Évaluer ses choix alimentaires actuels
- Étape n° 3.** Apprendre à utiliser le journal d'alimentation du CPRIC
- Étape n° 4.** Déterminer les aliments à privilégier et les aliments à consommer avec modération ou à éviter

Étape n° 1

Se familiariser avec les quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*



Un groupe d'experts de Santé Canada a élaboré le *Guide alimentaire canadien*. Celui-ci repose sur les sciences de la nutrition et de l'alimentation. Son arc-en-ciel répartit les aliments en quatre groupes :

- produits céréaliers
- légumes et fruits
- laits et substituts
- viandes et substituts

Il indique aussi **quelles sortes d'aliments** choisir pour bien vous nourrir. Le tableau des portions vous aidera à décider **quelle quantité** vous devriez manger dans chaque groupe alimentaire durant une journée.

Consultez le Guide alimentaire canadien en ligne
www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire

Le *Guide alimentaire canadien* utilise l'arc-en-ciel pour illustrer le fondement d'une alimentation saine. Pour un apport suffisant en fibres, en vitamines, en minéraux, en antioxydants et en glucides complexes, choisissez plus souvent des aliments d'origine végétale, comme les céréales, les légumes et les fruits. Ces aliments sont *riches en nutriments*.

Le lait et substituts ainsi que les viandes et substituts sont aussi importants. Ils sont riches en protéines, en vitamines et en minéraux, mais aussi en matières grasses saturées. C'est pourquoi vous devez bien les choisir. Choisissez de préférence des produits moins gras pour vous aider à gérer votre poids, à réduire votre taux de cholestérol et à prévenir la maladie du cœur et d'autres maladies. *Vous avez besoin de moins de portions de ces produits.*

Savourez chaque jour une variété d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires. Prenez le temps de manger trois repas par jour et planifiez des collations saines. Chaque

repas devrait comprendre des aliments provenant d'au moins trois des quatre groupes alimentaires pour assurer un apport quotidien suffisant en nutriments.

Beaucoup d'aliments et de boissons ne peuvent être classés dans aucun des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien*. Ils font partie de la catégorie des « autres aliments », qui comprend les matières grasses, les huiles, le sucre, le sel, les croustilles, les gâteaux, le café, l'alcool et les condiments. Il est recommandé de manger moins d'aliments riches en matières grasses, en sucre et en calories.

Le *Guide alimentaire canadien* suggère un nombre variable de portions pour chaque groupe alimentaire pour différentes personnes. Le nombre de portions que vous devez choisir chaque jour dépend de plusieurs facteurs : niveau d'activité, taille, sexe et objectif de poids.

Étape n° 2

Évaluer ses choix alimentaires actuels

Croyez-vous qu'il y a de « bons » aliments et de « mauvais » aliments? OUI NON

Croyez-vous que vos aliments préférés sont mauvais pour vous? OUI NON

Si vous avez répondu « OUI » à l'une ou l'autre de ces questions, ou encore aux deux, vous devez changer quelques-unes de vos croyances en ce qui concerne les aliments.

Chaque aliment a sa place dans le *Guide alimentaire canadien*. Tous les aliments peuvent faire partie d'une alimentation saine s'ils sont consommés avec modération. Il n'y a pas de « bons » ni de « mauvais » aliments. Alors, il n'est pas nécessaire d'abandonner un aliment préféré pour toujours. Une bonne alimentation et une bonne gestion du poids reposent sur les principes suivants :

- savoir *quoi* manger;
- savoir *quelle quantité* manger;
- élaborer un plan de repas que vous pouvez suivre *la plupart du temps*.

« La plupart du temps » signifie que vous devez :

- surveiller ce que vous mangez à *chaque repas* ou *presque*;
- choisir *surtout* des aliments pauvres en matières grasses et riches en glucides complexes.

Si vous suivez cette approche la plupart du temps, vous pouvez alors vous offrir à l'occasion une petite gâterie. C'est vrai. *Vous n'avez qu'à choisir plus souvent les meilleurs aliments, et moins souvent les autres. (Cela ne veut pas dire que vous devez choisir uniquement les meilleurs aliments et jamais les autres!)*

Si votre objectif principal est de perdre du poids, vous devrez éviter autant que possible certains aliments pendant un certain temps. Une fois que vous aurez atteint votre poids santé, vous pourrez de temps à autre vous permettre de manger certains de vos aliments préférés. À ces occasions, vous choisirez sans doute de manger des portions plus petites qu'avant de ces aliments. Il se peut même que vous choisissiez de ne plus manger de ces aliments, car ils ne vous tentent plus. *Vos préférences alimentaires* changeront durant votre participation au programme du CPRIC. En fait, vous en viendrez à préférer et à apprécier les aliments sains que vous choisirez de manger.

Vos choix sont très importants et peuvent faire une grosse différence. Vous pouvez apprendre à limiter les calories et les matières grasses tout en savourant une variété d'aliments, en gérant votre poids et en améliorant votre santé.

Certains aliments, comme les huiles et les noix, sont considérés comme des « aliments bons pour le cœur » en raison du type de matières grasses qu'ils contiennent. Toutefois, si vous désirez perdre du poids, vous devez limiter votre consommation de ces produits pour réduire votre apport calorique.

<i>Au lieu de</i>	<i>Choisir</i>	<i>Calories en moins</i>	<i>Grammes de M.G. en moins</i>
1 croissant	1 muffin anglais	160	14
250 ml (8 oz) de lait entier	250 ml (8 oz) de lait écrémé	60	8
75 g (3 oz) de côte de bœuf	75 g (3 oz) de bifteck de flanc	135	21
75 g (3 oz) de poulet frit	75 g (3 oz) de poulet grillé	120	5
60 ml (2 oz) de crème sure	60 ml (2 oz) de yogourt maigre	90	12
25 g (1 oz) de croustilles	25 g (1 oz) de bretzels	43	8
10 ml (2 c. à thé) de mayonnaise	10 ml (2 c. à thé) de moutarde	65	8
250 ml (1 tasse) de crème glacée de qualité supérieure	250 ml (1 tasse) de yogourt glacé	100	20

Vérifier ses choix

Passez en revue la liste d'aliments ci-dessous et encerclez les aliments que vous mangez « la plupart du temps », sans tenir compte de la colonne dans laquelle ils se trouvent.

À l'intérieur de chaque groupe alimentaire, il y a des aliments à privilégier, des aliments acceptables et des aliments à éviter.

La colonne « **Aliments à privilégier** » contient d'excellentes suggestions d'**aliments bons pour le cœur**. Ceux-ci sont riches en fibres et faibles en matières grasses, en sel et en sucre. Toutefois, certains aliments, comme les noix et les huiles, contiennent tout de même beaucoup de matières grasses et de calories. Il est recommandé de les consommer avec modération.

La colonne « **Aliments acceptables** » contient des suggestions d'aliments qui ont une teneur modérée en matières grasses saturées et en fibres, mais qui peuvent contenir plus de sel et de sucre.

La colonne « **Aliments à éviter** » contient des suggestions d'aliments qui **sont néfastes** pour le cœur, car ils ont une faible valeur nutritive et une teneur élevée en matières grasses saturées, en acides gras trans, en sel et en sucre.

- (G) Indique une « teneur élevée en matières grasses et en calories ». Si vous surveillez votre poids, consommez ces aliments avec modération.
- (S) Indique une « teneur élevée en sel ». Si vous souffrez d'hypertension artérielle ou d'insuffisance cardiaque congestive, limitez votre consommation d'aliments salés ou utilisez des succédanés du sel.

	<i>Aliments à privilégier</i>	<i>Aliments acceptables</i>	<i>Aliments à éviter</i>
<i>Légumes et fruits</i>	<p>Légumes : frais ou congelés Avocat (G) Olives (S)</p> <p>Fruits : frais, congelés et en conserve sans sucre et jus de fruits pur</p>	<p>Légumes : tous les légumes en conserve, tomates en conserve</p> <p>Fruits : fruits en conserve et jus sucrés, fruits séchés</p> <p>Boissons aux fruits</p>	<p>Légumes préparés avec du beurre, de la crème ou une sauce au fromage</p> <p>Frites</p> <p>Pommes de terre rissolées</p> <p>Rondelles d'oignons frites</p> <p>Pommes de terre au gratin</p> <p>Noix de coco</p>
<i>Produits céréaliers</i>	<p>Pain : complet, riche en fibres, pumpernickel, de seigle, de blé concassé</p> <p>Pain pita, tortilla ou bagel de blé entier</p> <p>Pâtes de blé entier</p> <p>Riz brun</p> <p>Céréales : riches en fibres, faibles en sucre</p> <p>Craquelins contenant moins de 3 g de matières grasses par portion : pains plats complets riches en fibres, pains plats, biscotins de blé</p> <p>Maïs soufflé à l'air chaud</p>	<p>Pain blanc</p> <p>Bagels</p> <p>Muffins anglais</p> <p>Tortillas</p> <p>Crêpes</p> <p>Gaufres</p> <p>Riz blanc</p> <p>Pâtes blanches</p> <p>Nouilles de riz</p> <p>Craquelins : biscuits salés, biscottes</p> <p>Melba, galettes de riz</p> <p>Céréales : flocons de maïs</p> <p>Produits de boulangerie faibles en matières grasses : muffins et pains gâteaux faits maison</p>	<p>Danoises</p> <p>Beignes</p> <p>Biscuits</p> <p>Croissants</p> <p>Brioches</p> <p>Granola du commerce</p> <p>Céréales pour petit déjeuner très sucrées</p> <p>Mélanges de riz et de pâtes assaisonnés</p> <p>Craquelins contenant plus de 3 g de matières grasses par portion</p>
<i>Laits et substituts</i>	<p>Contenant 1 % M.G. ou moins : lait, yogourt, fromage cottage</p> <p>Contenant 15 % M.G. ou moins : fromage</p> <p>Boissons au soja</p>	<p>Contenant 2 % M.G. : lait, yogourt, fromage cottage</p> <p>Contenant 15 à 20 % M.G. : fromage</p> <p>Lait au chocolat à 1 % M.G.</p> <p>Crèmes-desserts faibles en matières grasses</p>	<p>Lait entier</p> <p>Fromage contenant plus de 20 % M.G.</p> <p>Fromage à la crème</p> <p>Crème</p> <p>Crème sure</p> <p>Crème glacée</p> <p>Demi-crème</p> <p>Soupes à base de crème</p>

	<i>Aliments à privilégier</i>	<i>Aliments acceptables</i>	<i>Aliments à éviter</i>
Viandes et substituts	<p>Légumineuses : haricots secs, pois et lentilles</p> <p>Produits de soja : tofu</p> <p>Tous les poissons</p> <p>Poisson en conserve (S)</p> <p>Fruits de mer</p> <p>Poulet et dinde (sans peau)</p> <p>Viande sans gras visible, coupes de viande maigre de bœuf, de porc, de veau et d'agneau</p> <p>Bœuf haché extra maigre</p> <p>Viandes froides tranchées : dinde, poulet, rôti de bœuf, pastrami, jambon (S)</p> <p>Blancs d'œuf et succédané d'œuf</p> <p>Œufs entiers : limite de deux ou trois par semaine</p> <p>Noix et graines (G)</p> <p>Beurres de noix naturels, p. ex., « Just Peanuts » (G)</p>	<p>Bœuf haché maigre</p> <p>Dinde hachée</p> <p>Volaille avec la peau</p> <p>Canard (sans peau)</p> <p>Bœuf : à ragoût, pointe de surlonge, extérieur de ronde, noix de ronde, rôti de croupe, longe ou ronde</p> <p>Longe de porc et d'agneau</p> <p>Noix et graines salées</p> <p>Beurre d'arachide</p>	<p>Poulet frit</p> <p>Saucisses fumées</p> <p>Saucisse</p> <p>Bologne</p> <p>Salami</p> <p>Simili-poulet</p> <p>Bacon</p> <p>Coupes grasses de bœuf, de porc et d'agneau</p> <p>Épaule picnic et côtes levées</p> <p>Bœuf : haché ordinaire, côtes, aloyau, pointe de poitrine, bifteck de côte</p> <p>Agneau : épaule, longe</p> <p>Canard avec peau</p>
Autres aliments	<p>Matières grasses et huiles : canola, olive, arachide, soja, graines de raisin, tournesol, carthame (G)</p> <p>Graine de lin moulue</p> <p>Vinaigrettes faites à partir des huiles ci-dessus (G) ou sans matières grasses</p> <p>Margarine non hydrogénée (G)</p> <p>Condiments :</p> <p>Fines herbes fraîches ou séchées</p> <p>Épices</p> <p>Assaisonnements (S)</p> <p>Jus de citron</p> <p>Vinaigre</p>	<p>Matières grasses et huiles :</p> <p>Margarine molle</p> <p>Crème sure légère</p> <p>Fromage à la crème léger</p> <p>Vinaigrettes : du commerce, à base d'huile</p> <p>Mayonnaise ordinaire</p> <p>Vinaigrettes faibles en matières grasses et hypocaloriques</p> <p>Sucreries :</p> <p>Sorbet, yogourt glacé, glace aux fruits</p> <p>Biscuits à l'arrowroot, thé social, Graham, aux figues, au gingembre</p>	<p>Matières grasses et huiles :</p> <p>Beurre</p> <p>Shortening</p> <p>Saindoux</p> <p>Margarine dure</p> <p>Sauce</p> <p>Huile de noix de coco ou de palme</p> <p>Vinaigrettes crémeuses</p> <p>Trempettes du commerce</p> <p>Crème sure ordinaire</p> <p>Fromage à la crème ordinaire</p> <p>Grignotines :</p> <p>Croustilles, croustilles au maïs, nachos</p> <p>Bâtonnets au fromage</p>

	<i>Aliments à privilégier</i>	<i>Aliments acceptables</i>	<i>Aliments à éviter</i>
<i>Autres aliments</i>	Boissons : Eau, eau minérale Tisanes Thé faible	Craquelins Gâteau des anges Gelée Boissons : Boissons aux fruits Café, thé fort Café décaféiné	Mais soufflé au beurre Sucreries : Gâteaux, biscuits et pâtisseries du commerce Tartes Crème glacée Chocolat Tablette de chocolat Boissons : Boissons gazeuses ordinaires Thé glacé Limonade

Quels aliments de la liste mangez-vous « la plupart du temps »? Vous aurez besoin de ces renseignements à l'Étape n° 4.

Aliments à privilégier : Aliments que je mange « la plupart du temps »

-
-
-

Aliments acceptables : Aliments que je mange « la plupart du temps »

-
-
-

Aliments à éviter : Aliments que je mange « la plupart du temps »

-
-
-

Y a-t-il d'autres aliments que vous mangez « la plupart du temps » et qui ne figurent pas dans la liste? Si oui, énumérez-les ci-dessous dans la colonne appropriée.

Aliments à privilégier

Aliments acceptables

Aliments à éviter

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

Étape n° 3

Apprendre à utiliser le journal d'alimentation du CPRIC

Pour acquérir des habitudes alimentaires saines, il est important d'apprendre à utiliser le journal d'alimentation du CPRIC. Il vous aidera de deux façons :

- vous serez plus conscient de *ce* que vous mangez et des *quantités* que vous mangez;
- vous serez capable de faire de *meilleurs choix alimentaires*.

Les personnes qui notent ce qu'elles mangent ont plus de facilité à maintenir une alimentation saine et à gérer leur poids. Écrivez votre nom sur la page couverture de votre journal d'alimentation et gardez-le avec vous en tout temps. Il se glisse facilement dans une poche ou un sac à main.

Il est à noter que le journal d'alimentation est divisé par groupes alimentaires. Remarquez le « bonhomme-sourire » sur les groupes des légumes, des fruits et des produits céréaliers. Ce symbole indique les meilleurs choix alimentaires. La plupart de vos portions d'aliments devraient provenir de ces trois groupes.

Au cours des prochaines semaines, votre conseiller du CPRIC vous montrera les différentes façons d'utiliser votre journal d'alimentation. Pour le moment, vous l'utiliserez pour décider :

- les aliments à privilégier et à éviter;
- les aliments à choisir lorsque vous avez faim et devez manger entre les repas.

Plus tard, vous apprendrez le nombre exact de portions de chacun des groupes alimentaires que vous devriez manger chaque jour et le nombre de grammes de matières grasses à ne pas dépasser chaque jour.

Pour chaque groupe alimentaire, passez en revue la quantité de nourriture que représente une portion. Dans les autres trousseaux, vous approfondirez le concept des portions et vous apprendrez à lire les étiquettes des aliments afin d'en savoir plus sur ce que vous mangez.

Pour chaque groupe alimentaire, consultez les recommandations particulières concernant les aliments à privilégier et les aliments à consommer avec modération ou à éviter. Ces renseignements sont importants. Étudiez-les soigneusement.

Les matières grasses, les huiles et les sucres ne font partie d'aucun groupe alimentaire. *Consommez-les avec modération*. Utilisez-les judicieusement, car ces aliments sont riches

en calories superflues. De plus, on les trouve naturellement dans les aliments qui font partie des quatre groupes alimentaires.

Conseils pour utiliser le journal d'alimentation du CPRIC

- Mangez chaque jour des aliments provenant de chacun des quatre groupes alimentaires.
- Essayez de manger une variété d'aliments de chaque groupe.
- N'attendez pas d'être affamé. Si vous avez faim et que vous désirez une collation, choisissez un aliment de la colonne « Aliments à privilégier » de chaque groupe alimentaire marqué d'un « bonhomme-sourire ».

Étape n° 4

Déterminer les aliments à privilégier et les aliments à consommer avec modération ou à éviter

La *modération* est un élément crucial de la gestion du poids et d'une bonne santé. En élaborant votre plan de repas, pensez aux aliments que vous *choisirez* et à ceux que vous *consommerez avec modération ou éviterez*. Servez-vous de votre journal d'alimentation du CPRIC pour vous guider.

Énumérez les aliments que vous mangez « la plupart du temps », notés à l'Étape n° 2, dans les deux premières colonnes ci-dessous. Servez-vous de votre journal d'alimentation pour déterminer dans quelle colonne inscrire chaque aliment. Dans la troisième colonne, entrez les nouveaux aliments « bons pour le cœur » que vous essayerez de choisir plus souvent. Pour des suggestions, consultez la liste d'aliments à privilégier dans votre journal d'alimentation. Prenez la décision d'essayer chaque semaine au moins un ou deux nouveaux aliments faibles en matières grasses ou en calories.

LÉGUMES ET FRUITS

<i>Aliments à privilégier que vous mangez « la plupart du temps »</i>	<i>Aliments à consommer avec modération ou à éviter que vous mangez « la plupart du temps »</i>	<i>Nouveaux aliments « bons pour le cœur » à choisir plus souvent</i>

PRODUITS CÉRÉALIERS

<i>Aliments à privilégier que vous mangez « la plupart du temps »</i>	<i>Aliments à consommer avec modération ou à éviter que vous mangez « la plupart du temps »</i>	<i>Nouveaux aliments « bons pour le cœur » à choisir plus souvent</i>

LAIT ET SUBSTITUTS

<i>Aliments à privilégier que vous mangez « la plupart du temps »</i>	<i>Aliments à consommer avec modération ou à éviter que vous mangez « la plupart du temps »</i>	<i>Nouveaux aliments « bons pour le cœur » à choisir plus souvent</i>

VIANDES ET SUBSTITUTS

<i>Aliments à privilégier que vous mangez « la plupart du temps »</i>	<i>Aliments à consommer avec modération ou à éviter que vous mangez « la plupart du temps »</i>	<i>Nouveaux aliments « bons pour le cœur » à choisir plus souvent</i>

Choisir ses aliments

Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

- Inscrivez, dans la colonne appropriée, les aliments que vous mangez « la plupart du temps ».

Aliments à privilégier

Aliments acceptables

Aliments à éviter

- | | | |
|---|---|---|
| • | • | • |
| • | • | • |
| • | • | • |

- Prenez la décision d'essayer au cours de la prochaine semaine au moins un ou deux nouveaux aliments faibles en matières grasses ou en calories.

Je vais essayer les aliments « bons pour le cœur » suivants :

- *Légumes et fruits*
- *Produits céréaliers*
- *Lait et substituts*
- *Viandes et substituts*

- Complétez les énoncés de la section intitulée « Vérifiez vos connaissances » pour vous assurer d'avoir bien compris les concepts clés exposés dans la présente trousse.

Vérifiez vos connaissances

1. Le *Guide alimentaire canadien* répartit les aliments en _____ groupes.
2. La plupart des aliments que vous mangez devraient provenir des deux groupes alimentaires suivants : _____ et _____
_____.
3. Les matières grasses, les huiles et les sucreries font partie de la catégorie des _____.
4. Les noix sont considérées comme des aliments bons pour le cœur, mais qui contiennent beaucoup de calories. Vrai ou faux.

Réponses : 1) quatre; 2) produits céréaliers, légumes et fruits; 3) autres aliments; 4) vrai (125 ml ou ½ tasse de noix contient 440 calories)

Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.

