



Manger des fruits, des légumes et des céréales

Aperçu de la trousse

On sait maintenant que les mères avaient raison de dire à leurs enfants de manger leurs fruits et leurs légumes. Depuis quelques années, le végétarisme gagne en popularité grâce à ses bienfaits thérapeutiques et culinaires. On peut trouver à longueur d'année une abondance de fruits et de légumes provenant d'un peu partout dans le monde. De plus, de nombreux supermarchés et restaurants offrent maintenant de nouveaux et délicieux produits végétariens. Au Canada, comme ailleurs, on remarque une augmentation de la consommation de fruits, de légumes, de céréales, de graines et de noix.

Tout régime végétarien doit être bien planifié pour en tirer les bienfaits escomptés sur les plans de la nutrition, de la santé et de la prévention des maladies. Le Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC) ne vous recommande pas de suivre un régime végétarien strict, mais il peut vous aider à adopter un plan de repas axé sur les aliments d'origine végétale. Les enfants en période de croissance, les femmes enceintes, les femmes qui allaitent et les personnes en convalescence devraient consulter une diététiste professionnelle ou un autre professionnel de la nutrition qualifié pour obtenir de l'aide avec la planification d'un régime végétarien équilibré. La présente trousse porte sur les trois étapes suivantes :

- Étape n° 1.** Passer en revue les plans de repas végétariens
- Étape n° 2.** Choisir et préparer les fruits, les légumes et les céréales
- Étape n° 3.** Remplacer les aliments d'origine animale par des aliments d'origine végétale

Étape n° 1

Passer en revue les plans de repas végétariens

Le Guide alimentaire végétarien

Les Diététistes du Canada ont préparé un guide alimentaire végétarien. Il s'agit d'une version adaptée du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* destinée aux personnes qui désirent remplacer, à l'occasion ou régulièrement, les aliments d'origine animale par des aliments d'origine végétale. Le guide comprend les six groupes d'aliments suivants :

- produits céréaliers
- légumineuses, noix et autres aliments riches en protéines
- légumes
- fruits
- matières grasses
- aliments riches en calcium

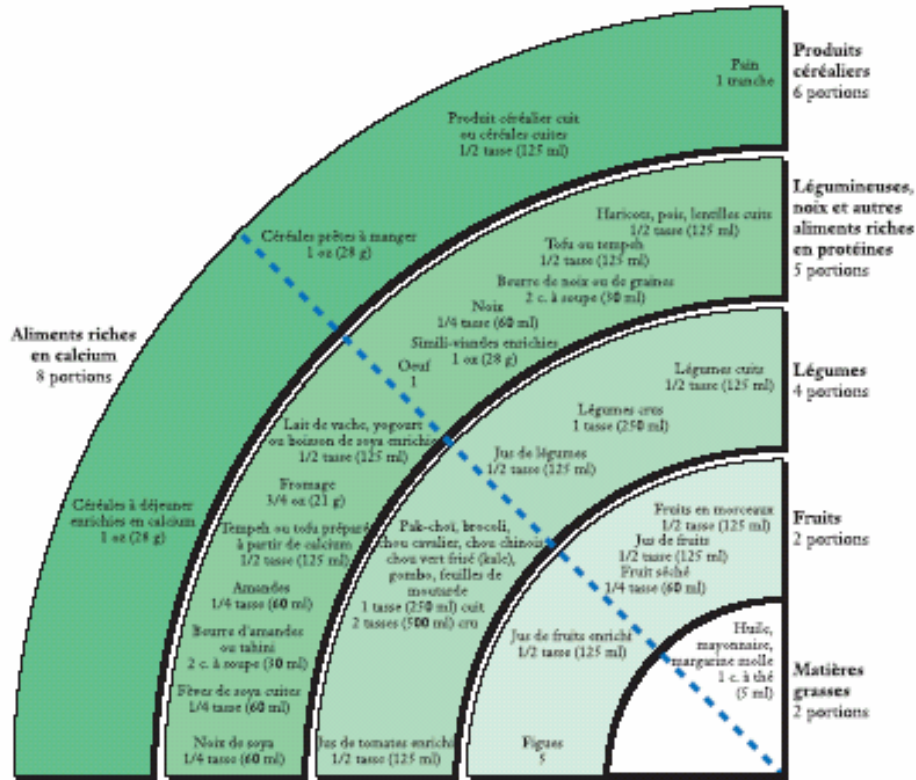
D'autres organismes ont élaboré des guides végétariens fondés sur le principe de la pyramide du guide alimentaire américain. Même s'ils sont semblables sur plusieurs points, les guides varient en ce qui concerne le nombre de groupes, l'ordre des groupes et le nombre de portions.

Dans les deux guides, le nombre de portions recommandées et la quantité de nourriture que représente une portion sont les mêmes pour les groupes des produits céréaliers, des fruits et des légumes. La principale différence se situe dans les groupes des produits laitiers et des viandes et substituts. Les végétariens qui choisissent de ne pas consommer de lait, de yogourt ou de fromage doivent opter pour d'autres aliments végétaux riches en calcium. Il est facile de remplacer les produits laitiers par des produits à base de lait de soja enrichi afin de consommer le nombre de portions recommandées pour ce groupe.

Dans le *Guide alimentaire canadien*, les aliments d'origine végétale (p. ex., légumineuses, noix, graines et produits de soja) entrent dans le groupe des viandes et substituts. Pour les lacto-ovo-végétariens, les œufs entre aussi dans ce groupe. Le terme « substituts » fait référence aux aliments d'origine végétale. De nos jours, il existe de nombreux produits végétariens qui ressemblent à la viande (p. ex., hamburger, saucisses, bacon, poulet, chili et pétoncles). Ils sont faits à base de soja, de légumes, de céréales ou de haricots.

Même s'il est facile d'élaborer un régime végétarien faible en matières grasses totales et saturées, cela ne signifie pas que tous les végétariens ont une alimentation faible en matières grasses. La quantité de matières grasses varie beaucoup d'un végétarien à l'autre et peut représenter entre 15 et 40 % de l'apport quotidien en calories. Lorsqu'elles proviennent de certains aliments d'origine végétale, ces matières grasses supplémentaires peuvent être bonnes pour la santé.

Guide alimentaire végétarien



Références : Figure 2 - A new food guide for North American vegetarians. Messina V, Messina V, Mangels AR. *Can J Diet Pract Res*. 2003; 64(2):82. (http://www.dietitians.ca/news/NewsItems/Vegetarian_Food_Guide_for_NA.pdf)

Le régime méditerranéen

Depuis près de 30 ans, les professionnels de la nutrition et de la santé s'intéressent de près aux habitudes alimentaires des habitants de la Crète, d'une grande partie de la Grèce et du Sud de l'Italie au début des années 1960. Les études ont révélé des taux faibles de maladie coronarienne et de cancer malgré une alimentation plus riche en matières grasses que la recommandation habituelle, soit plus de 30 %.

Les résultats d'une étude clinique publiée récemment, intitulée la « Lyon Diet Heart Study », ont confirmé les effets protecteurs du régime méditerranéen par comparaison au régime occidental « prudent » chez des patients ayant déjà subi une crise cardiaque. On a constaté que, près de quatre ans après le début de l'étude, les sujets continuaient d'adhérer rigoureusement au régime méditerranéen. Or, on sait qu'il est difficile d'apporter des changements importants à ses habitudes alimentaires et d'y adhérer à long terme. Cependant, parce que le régime méditerranéen est pratique, économique et savoureux, il est simple et agréable à suivre.

L'étude a été menée en France. Étant donné que les sujets Français étaient réticents à n'utiliser que l'huile d'olive comme source de matières grasses, les chercheurs ont ajouté l'huile de canola aux matières grasses permises. Cette dernière est riche en matières grasses monoinsaturées (comme l'huile d'olive) et contient des matières grasses polyinsaturées oméga-3. On croit qu'une partie des bienfaits pour la santé observés dans le cadre de l'étude sont attribuables à la plus grande consommation de matières grasses oméga-3 et à la plus faible consommation de matières grasses saturées et de matières grasses polyinsaturées oméga-6. On aborde plus en détail les matières grasses oméga-3 et oméga-6 à l'Étape n° 2.

Les chercheurs ont observé, dans le cadre d'autres études, les bienfaits suivants associés au régime méditerranéen :

- les matières grasses monoinsaturées et les matières grasses polyinsaturées oméga-3, surtout les huiles d'olive, de canola et de poisson, réduisent les taux sanguins de cholestérol et de triglycérides;
- les matières grasses polyinsaturées oméga-3 diminuent le risque d'arythmie (trouble du rythme cardiaque) et de mort subite d'origine cardiaque;
- les matières grasses polyinsaturées oméga-3 diminuent le risque de formation de caillots sanguins;
- les matières grasses polyinsaturées oméga-3 peuvent réduire le risque de crise cardiaque en empêchant la plaque d'athérome de se détacher de la paroi des artères;
- l'acide folique et d'autres vitamines B, trouvés principalement dans les légumes, réduisent le taux sanguin d'homocystéine (acide aminé pouvant endommager la paroi des artères coronaires et favoriser la formation de plaque);
- les antioxydants contenus dans les fruits et les légumes aident à protéger les cellules contre l'oxydation et les radicaux libres;
- la consommation modérée d'alcool, surtout le vin rouge, augmente le taux sanguin de cholestérol HDL (bon cholestérol).

Le régime méditerranéen présente les caractéristiques suivantes :

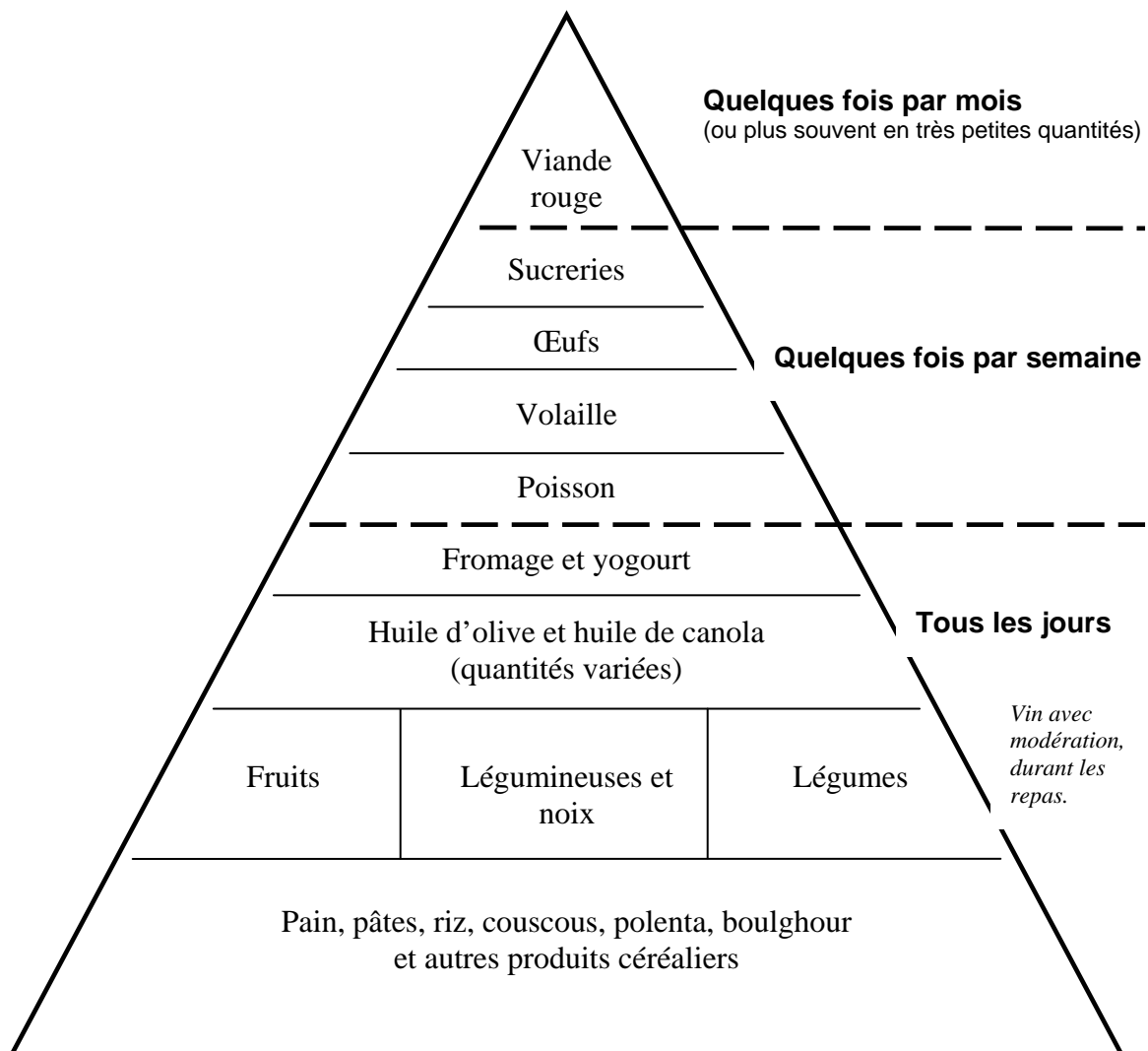
- teneur plus élevée en matières grasses monoinsaturées et en matières grasses polyinsaturées oméga-3 (surtout l'huile d'olive et l'huile de canola) qu'en matières grasses saturées;
- riche en légumineuses, en noix et en graines;
- riche en pains et en produits céréaliers;
- riche en fruits;
- riche en légumes, surtout les légumes racines et les légumes-feuilles verts;
- pauvre en viande et en produits de viande;
- teneur modérée en poisson;
- teneur modérée en lait et en produits laitiers.

Une consommation modérée d'alcool durant les repas, surtout le vin rouge, est une autre caractéristique du régime méditerranéen. Si vous n'avez pas l'habitude de consommer de

l'alcool, ne commencez pas à le faire pour vous protéger contre la maladie du cœur. L'alcool peut entraîner une dépendance et causer d'autres problèmes de santé ou des problèmes personnels, dont l'hypertension artérielle, les lésions au foie, le risque accru de cancer du sein, la violence physique et les accidents d'automobile. Si vous consommez déjà de l'alcool, limitez-vous à deux verres par jour si vous êtes un homme et à un verre par jour si vous êtes une femme. De plus, rappelez-vous que l'alcool contient presque autant de calories par gramme que les matières grasses, soit sept calories et neuf calories par gramme, respectivement). De plus, ces calories sont *vides*, car l'alcool n'a aucune valeur nutritive.

Il est à noter que l'huile se situe au centre de la pyramide du régime méditerranéen et qu'elle est « à consommer tous les jours ».

PYRAMIDE DU RÉGIME MÉDITERRANÉEN



Le régime asiatique

Tout comme le régime méditerranéen, le régime asiatique traditionnel met aussi l'accent sur les aliments d'origine végétale. Les chercheurs ont constaté que les personnes qui consomment régulièrement du soja ont un taux moins élevé de maladies cardiovasculaires que les personnes qui suivent un régime occidental. Les Asiatiques consomment généralement 55 g de soja par jour par comparaison à moins de 5 g par jour pour les Occidentaux.

Élaborer un plan de repas végétarien

Servez-vous du plan de repas inclus dans votre plan d'action personnel et de l'arc-en-ciel du *Guide alimentaire végétarien* pour planifier vos repas végétariens. Conservez le même nombre de portions dans chacun des groupes, mais choisissez des aliments d'origine végétale dans les groupes « viandes et substituts » et « produits laitiers ». Si vous choisissez de ne consommer aucun produit laitier, vous devrez choisir des aliments de remplacement d'origine végétale riches en calcium, tels que les produits à base de lait de soja enrichi. Utilisez la « feuille de devoir » à la fin de la trousse pour planifier des collations et des repas végétariens faciles à préparer et bons au goût. Au besoin, demandez l'aide de votre conseiller.

Mon plan de repas est le plan _____.

Si vous choisissez de consommer plus de matières grasses, faites en sorte de choisir des matières grasses monoinsaturées ou des matières grasses polyinsaturées oméga-3 plutôt que des matières grasses saturées. Essayez de limiter autant que possible votre consommation de matières grasses saturées. Vous trouverez d'autres renseignements à ce sujet à l'Étape n° 2.

Étape n° 2

Choisir et préparer les fruits, les légumes et les céréales

Les fruits et les légumes

Il existe, sur le marché, une grande variété de fruits et de légumes frais, congelés, en conserve et séchés. Choisissez des fruits et des légumes frais et mangez-les crus aussi souvent que possible. Les fruits et les légumes biologiques (cultivés sans engrais ni pesticides chimiques) coûtent souvent plus chers et ne sont généralement pas plus nutritifs que les fruits et les légumes de culture traditionnelle. Le régime méditerranéen met l'accent sur les légumes-racines (carotte, navet, pomme de terre, oignon, radis) et les légumes-feuilles verts. Les légumes colorés – rouges (poivrons), jaunes (courges), orange (patates douces, carottes, citrouille) et vert foncé (épinards, feuilles de navet, chou vert) – sont riches en vitamine A. Les agrumes, les fraises, la papaye, le cantaloup, le chou cru et les poivrons verts et rouges sont riches en vitamine C. Mangez plus souvent les fruits entiers au lieu de boire des jus de fruits. Ces derniers contiennent beaucoup plus de calories (il faut environ quatre oranges pour produire une tasse de jus) et moins de fibres que le fruit entier. Les crucifères (brocoli, chou de Bruxelles, chou, chou-fleur) sont aussi des choix sains.

Les fruits et les légumes congelés (sans sucre ni sauce) sont aussi d'excellents choix. Ils sont à la fois pratiques, économiques et très nutritifs. Le processus de congélation est rapide et préserve la valeur nutritive des aliments. Les fruits et les légumes en conserve perdent généralement une partie de leur valeur nutritive durant la mise en conserve, mais ils représentent quand même des choix sains, surtout lorsqu'ils ne contiennent pas de sucre ni de sel ajouté. Achetez des fruits en conserve dans l'eau ou dans le jus plutôt que dans un sirop. Rincez les légumes avant de les réchauffer pour éliminer une partie du sodium.

Les fruits et les légumes frais et sains

Au Canada, l'approvisionnement alimentaire est probablement le plus sûr et le plus abondant au monde et ce, grâce à une utilisation appropriée de pesticides. Outre ces derniers, on utilise aussi la cire comestible pour protéger certains fruits et légumes contre l'humidité et aider à en prolonger la durée de conservation pour qu'ils soient disponibles toute l'année. Certains consommateurs préfèrent acheter des produits biologiques pour éviter les pesticides et autres résidus. Toutefois, puisque tous les fruits et les légumes proviennent de la terre et sont manipulés par des humains avant d'arriver à l'épicerie, il est important de bien les laver avant de les manger. Pour ce faire :

- Lavez les fruits et les légumes à l'eau courante ou à l'aide d'un produit nettoyant pour fruits et légumes. Ce type de nettoyant contient du bicarbonate de soude et de l'acide

citrique qui aident à éliminer la terre, la cire et les pesticides. Utilisez une brosse et rincez bien.

- Jetez les feuilles extérieures des légumes-feuilles, comme la laitue et le chou.
- Avant de trancher le melon, brossez bien l'écorce à l'eau ou à l'aide d'un produit nettoyant pour fruits et légumes, puis rincez bien.
- Pelez les fruits et les légumes enduits de cire ou lavez-les à l'aide d'un produit nettoyant pour fruits et légumes.
- Coupez les légumes sur une planche à découper ou sur une autre surface propre. Ne réutilisez jamais une planche ou une surface qui a servi à la préparation de viandes crues. Utilisez aussi un couteau propre.
- Au réfrigérateur, entreposez les fruits et les légumes sur une tablette ou dans un tiroir situé au-dessus des viandes crues pour éviter toute contamination par les jus de la viande.
- Nettoyez et désinfectez régulièrement votre tiroir à fruits et à légumes.

Conseils pour cuire les légumes

- Surveillez le temps de cuisson des légumes frais, car il varie beaucoup. Les légumes verts et les légumes-feuilles cuisent plus rapidement que les légumes-racines.
- Réduisez le temps de cuisson des légumes congelés et en conserve, car ils sont cuits partiellement durant la transformation.
- Coupez les légumes frais en petits morceaux pour en accélérer la cuisson.
- Faites cuire au four la pomme de terre, l'igname, l'oignon, l'aubergine, la citrouille et le potiron; ils s'y prêtent très bien.
- Faites cuire les légumes à la vapeur pour en préserver la couleur, la texture, la saveur et bon nombre de vitamines solubles.
- Utilisez les liquides de cuisson des légumes comme bouillon dans les sauces, les soupes et les ragoûts.

Les légumineuses

Les légumineuses, y compris les haricots secs, sont économiques et constituent d'excellentes sources de protéines. Par exemple, les haricots communs contiennent plus de protéines et d'autres nutriments que le bœuf haché et beaucoup moins de matières grasses. Il existe une grande variété de haricots en conserve; ces produits sont d'emploi pratique. Si vous achetez des haricots en conserve, rincez-les bien pour éliminer une partie du sodium avant de les ajouter à vos plats préférés. Entreposez les haricots secs dans un contenant hermétique, dans un endroit frais et sombre.

Légumineuses courantes

Haricots - noirs - blancs - communs - Pinto - ronds blancs - de Lima - Mung	Doliques à œil noir Petits pois Pois chiches (garbanzos) Lentilles Fèves de soja*
--	---

*aussi une source d'huile végétale

Conseils pour cuire les haricots secs

- Lavez les haricots et triez-les pour enlever les résidus.
- Faites tremper les haricots secs (sauf les lentilles et les pois cassés) pendant au moins quatre heures, ou toute la nuit, avant de les faire cuire. Utilisez environ trois parties d'eau pour une partie de haricots. Si l'eau du robinet est dure, utilisez de l'eau embouteillée pour faire tremper et cuire les haricots.
- Utilisez une casserole assez grande – au moins un tiers plus grande que le volume des haricots et de l'eau. Amenez les haricots à ébullition, réduisez le feu et laissez mijoter pendant une heure (45 minutes dans le cas des lentilles et des pois). Utilisez un autocuiseur pour une cuisson plus rapide.
- Changez l'eau en cours de cuisson pour réduire les gaz intestinaux. Toutefois, cela éliminera certaines vitamines. Certains croient que l'ajout d'une pincée généreuse de bicarbonate de soude à l'eau de cuisson pourrait aider à prévenir les gaz.
- Durant la cuisson, ajoutez de l'oignon, du céleri, du poivron ou de l'ail hachés ainsi que des herbes et des assaisonnements pour rehausser la saveur des haricots (au lieu d'y ajouter de la viande). Évitez d'ajouter du sel (ralentit la cuisson) ou ajoutez-le à la fin, après les autres assaisonnements. Rappelez-vous que le sel peut augmenter la tension artérielle et aggraver l'insuffisance cardiaque.
- Faites cuire les haricots jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais non pâteux.
- Une fois cuits, vous pouvez les congeler pendant plusieurs mois.

Les produits de soja

Aliments de base du régime asiatique, les produits de soja sont relativement nouveaux dans le régime occidental. Au cours des quinze dernières années, on a vu apparaître une plus grande variété de produits de soja et on ne cesse de créer des produits qui répondent aux préférences des consommateurs. La consommation de produits du soja semble destinée à augmenter. En effet, selon l'American Heart Association, le fait de remplacer les protéines d'origine animale par 25 g de protéines de soja par jour dans le cadre d'un régime alimentaire faible en matières grasses saturées et en cholestérol pourrait réduire le risque de maladie du cœur, surtout chez les personnes qui ont un taux élevé de cholestérol.

Les sources de soja

- Les fèves de soja sont récoltées alors qu'elles sont encore vertes et sucrées. On peut les acheter écosées ou dans leur cosse. On les trouve aussi dans la section des produits congelés à l'épicerie.
- En mûrissant dans leur cosse, les fèves de soja durcissent et sèchent. La plupart sont jaunes, mais il existe aussi des variétés brunes et noires.
- Le *tofu* est un caillé de soja. On le fabrique à partir de lait de soja frais et chaud, auquel on ajoute un coagulant. Le tofu est facile à digérer, riche en protéines de haute qualité et faible en calories, en matières grasses et en sodium. C'est un produit économique et polyvalent. Seul, le tofu est plutôt fade, mais il absorbe facilement le goût des autres aliments auxquels il est mélangé. Bien qu'il ait une texture semblable, le tofu ne fond pas comme le fromage. En cuisant, il devient plus ferme. Le tofu est emballé dans l'eau. On doit le conserver dans l'eau, au réfrigérateur, sinon il sèchera. Il existe du tofu extra ferme, ferme, mou et soyeux.
- Le miso et le tempeh sont aussi des aliments courants du régime asiatique. Ils sont similaires au tofu, mais sont faits à partir de fèves de soja fermentées.
- La *protéine végétale texturée (PVT)* est transformée, assaisonnée et moulée pour ressembler à une viande ou un fruit de mer spécifiques, tels que la saucisse, les hamburgers, le bacon, le poulet ou les pétoncles. Elle sert aussi d'allongeur de viande.
- Le *lait de soja* est fait à partir de fèves de soja trempées, moulues et égouttées. Il est un bon substitut pour les nourrissons allergiques au lait de vache. On trouve aussi du *yogourt de soja* et du *fromage de soja*. Choisissez des produits faits de lait de soja enrichi de calcium, de vitamine D et de vitamine B₁₂.
- La *farine de soja* est faite à partir de fèves de soja rôties et moulues en une poudre fine. On peut l'utiliser dans les produits de boulangerie et pâtisseries pour en améliorer la valeur nutritive sans en altérer le goût.

Les céréales

Les céréales sont des plantes de la famille des graminées, cultivées pour leurs grains. Toutes les céréales contiennent une graine (germe), de la nourriture pour la graine (endosperme) et une enveloppe pour protéger le germe et l'endosperme (coque et son). La mouture et le raffinage éliminent le germe et le son des céréales, ce qui permet de réduire la cuisson et de les transformer en farines. Ces éléments contiennent 28 % des protéines de la céréale, la totalité de ses fibres et une bonne partie de ses vitamines B. Le blanchiment élimine encore plus de vitamines. Les pains, les céréales et les pâtes enrichis ont retrouvé une partie des vitamines B perdues durant la transformation. Toutefois, ils ne contiennent habituellement pas les protéines et les fibres contenues dans les produits de blé entier. Choisissez des produits de grains « entiers » aussi souvent que possible. Conservez les grains, les céréales, les pains et les pâtes dans des contenants hermétiques, dans un endroit frais. Conservez les pâtes fraîches au congélateur pendant plusieurs mois. Essayez le spaghetti de blé entier ou d'autres pâtes faites de grains entiers.

Céréales courantes

Orge	Grosse semoule de maïs
Sarrazin	Millet
Boulghour	Avoine
Maïs*	Riz
Couscous	Seigle
	Blé

*aussi une source d'huile végétale

Conseils pour cuire les céréales

- En règle générale, utilisez 250 ml (1 tasse) de céréales crues pour obtenir quatre portions de céréales cuites.
- La quantité d'eau requise et le temps de cuisson varient selon le type de céréale. Par exemple, utilisez deux parties d'eau pour une partie de riz et quatre parties d'eau pour une partie de grosse semoule de maïs.
- Suivez les directives sur l'emballage. Voici le mode de cuisson habituel. Mélanger les céréales et l'eau dans une casserole, puis porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir la casserole et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide soit presque tout absorbé. Découvrir et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le reste du liquide soit évaporé.
- La plupart des directives demandent d'ajouter du sel. Si vous choisissez d'ajouter du sel, faites preuve de modération. Essayez d'autres herbes et assaisonnements pour rehausser la saveur des céréales. Consultez la trousse « Consommer moins de sodium » pour obtenir plus de renseignements et d'autres conseils sur la cuisson.

Conseils pour cuire les pâtes et les nouilles

- Remplissez une casserole d'eau et portez à ébullition.
- Ajoutez les pâtes, puis remuez-les avec une cuillère à manche long pour les empêcher de coller. N'ajoutez pas d'huile à l'eau de cuisson.
- Vérifiez régulièrement les pâtes pour voir si elles sont cuites. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les pâtes soient tendres, mais fermes ou *al dente*. Le temps de cuisson variera selon le type de pâtes. Il faut d'une à trois minutes pour cuire des pâtes fraîches alors qu'il en faut jusqu'à dix pour des pâtes sèches.
- Égouttez les pâtes, puis apprêtez-les à votre goût.
- Comme vous n'ajoutez pas d'huile à l'eau de cuisson, rincez les pâtes ou les nouilles à l'eau froide pour les empêcher de coller, surtout si vous ne les servez pas immédiatement.

Les noix et les graines

Les végétariens mangent plus de noix et de graines que les non-végétariens. Pour eux, les noix et les graines ne sont pas une collation occasionnelle, mais plutôt un élément important de leur alimentation quotidienne. Les noix sont riches en protéines et en matières

grasses insaturées. Elles représentent une source d'énergie importante pour les végétariens. Habituellement, les lacto-ovo-végétariens consomment 30 à 40 g de noix (environ 26 à 34 amandes) par jour et les végétaliens en consomment de 50 à 70 g (43 à 60 amandes) par jour.

Noix et graines courantes

Noix	Graines
- amandes	- lin*
- noix du Brésil	- citrouille
- noix de cajou	- colza*
- noix de coco*	- carthame*
- avelines	- sésame*
- noix de macadamia	- courges
- pacanes	- tournesol
- arachides*	
- pignons	
- pistaches	
- noix*	

**aussi une source d'huile végétale*

Conseils pour choisir et utiliser les noix et les graines

- Choisissez des noix et des graines crues ou rôties à sec (sans huile) et non salées.
- Mangez des noix et des graines de lin; elles sont riches en acides gras oméga-3.
- Mangez du beurre de noix; une portion équivaut à 30 ml ou 2 c. à table.
- Ajoutez des noix et des graines dans les salades, la vinaigrette, les céréales à déjeuner, les mélanges de type « granola », les pains de grains entiers, les sautés, les pestos et les desserts aux fruits cuits. Préparez un mélange campagnard, fait de noix, de graines et de fruits séchés, pour une collation santé.
- Optez pour un beurre de noix naturel plutôt que pour le beurre d'arachide. Ce dernier contient le plus souvent des matières grasses hydrogénées pour prévenir la séparation du produit, ce qui augmente sa teneur en matières grasses saturées. Mélangez bien le beurre de noix, puis conservez-le au réfrigérateur pour prévenir la séparation. Il existe aussi du beurre de soja, qui ressemble beaucoup au beurre d'arachide.
- Conservez les noix et les graines dans un contenant hermétique, dans un endroit frais. Si vous ne prévoyez pas vous en servir pendant un certain temps, conservez-les au réfrigérateur ou au congélateur pour les empêcher de rancir. Les noix et les graines se conservent au congélateur pendant plusieurs mois.
- À moins de n'avoir aucun problème de poids, consommez les noix et les graines avec modération. Même si les matières grasses dans les noix et les graines sont généralement insaturées, elles contiennent quand même neuf calories par gramme.
- Évitez la noix de coco, l'un des rares aliments d'origine végétale qui contient beaucoup de matières grasses saturées.

Les matières grasses polyinsaturées et monoinsaturées

Les régimes végétariens contiennent quand même des matières grasses, présentes dans les graines, les noix et les huiles. À l'exception des matières grasses contenues dans la noix de coco, le cacao et le palmiste, les matières grasses d'origine végétale sont généralement insaturées. Par conséquent, elles n'augmentent pas le risque de maladie du cœur. En fait, elles seraient même bénéfiques pour la santé.

Voici un rappel des trois principaux types de matières grasses :

- *Matières grasses saturées* – Ces matières grasses sont habituellement solides à la température ambiante et proviennent principalement de produits d'origine animale, comme la viande, la volaille, les jaunes d'œuf et les produits laitiers. On les trouve aussi dans certains produits d'origine végétale, comme les huiles de noix de coco, de palme et de palmiste ainsi que le cacao. Les matières grasses saturées augmentent le taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol). On doit les éviter autant que possible.
- *Matières grasses polyinsaturées* – Ces matières grasses sont habituellement liquides à la température ambiante. Comme pour toutes les matières grasses, elles sont riches en calories. Contrairement aux matières grasses saturées, elles ne font pas augmenter le taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol). Les matières grasses polyinsaturées se présentent sous deux formes, soit les *matières grasses oméga-6* et les *matières grasses oméga-3*. Les huiles végétales, comme les huiles de carthame, de tournesol, de maïs et de coton sont riches en matières grasses oméga-6, lesquels semblent avoir un effet « neutre » sur la maladie du cœur; c'est-à-dire qu'ils ne sont ni nocifs, ni bénéfiques. Par contre, les matières grasses oméga-3 semblent protéger contre la maladie du cœur. Les huiles de lin, de canola, de soja et de noix sont riches en matières grasses oméga-3, de même que les poissons d'eau froide, comme le saumon, la truite, le thon blanc et le maquereau. Par conséquent, il est recommandé de consommer au moins deux portions de poisson par semaine.
- *Matières grasses monoinsaturées* – Ces matières grasses sont habituellement liquides à la température ambiante. L'huile d'olive et l'huile de canola en sont deux exemples. Elles représentent les meilleurs choix pour la prévention des maladies du cœur. En effet, ces huiles pourraient entraîner une réduction du taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) et une augmentation du taux de cholestérol HDL (bon cholestérol). L'utilisation d'huile d'olive dans la préparation des repas, une pratique courante du régime méditerranéen, pourrait encourager la consommation d'une plus grande quantité de légumes et de légumineuses sous formes de salades et de mets cuisinés. En raison de son goût, l'huile d'olive ne convient pas à la préparation de produits de boulangerie et pâtisseries. L'huile de canola, préparée à partir d'une variété canadienne de colza, a des propriétés semblables à celles de l'huile d'olive (mais un goût différent), mais elle coûte moins cher.

Les *acides gras trans* n'existent pas à l'état naturel. Ils sont formés lors de l'*hydrogénation*, un processus qui consiste à transformer une huile liquide en graisse solide par l'ajout d'hydrogène. L'hydrogénation prolonge la durée de vie des produits de consommation. Les acides gras trans augmentent le risque de maladie du cœur au même titre que les matières grasses saturées. On les trouve principalement dans les repas de restauration rapide, les produits de boulangerie et pâtisseries du commerce et les margarines dures.

Aux États-Unis, on trouve, depuis quelques années, divers produits alimentaires – surtout des tartinades visant à remplacer le beurre et la margarine ordinaire – qui sont enrichis de *stanols* et de *stérols* végétaux, des substances présentes à l'état naturel dans les huiles végétales. Ces produits sont commercialisés notamment sous les marques *Benecol*, *Flora pro-activ* et *Take Control* (aux États-Unis seulement). Les stanols et les stérols contribuent à réduire le cholestérol LDL (mauvais cholestérol) en bloquant l'absorption du cholestérol dans le tube digestif. Bien que les résultats varient beaucoup d'une personne à l'autre, on a signalé des baisses du taux de cholestérol LDL de 9 à 20 %. Néanmoins, malgré l'innocuité apparente de ces produits, on s'interroge sur la possibilité qu'ils nuisent à l'absorption de certaines vitamines. En attendant les résultats d'études plus poussées, seules les personnes ayant un taux de cholestérol élevé ou ayant une maladie du cœur devraient utiliser ces produits. Pour obtenir une baisse du cholestérol LDL, il faut consommer 2 g de stanols et de stérols végétaux par jour.

Conseils pour choisir et utiliser les huiles végétales

- Évitez les produits qui contiennent les mots « hydrogéné » et « partiellement hydrogéné » dans la liste des ingrédients.
- Optez pour une margarine liquide ou molle plutôt qu'une margarine dure. Choisissez une margarine dont le premier ingrédient est l'eau. Les personnes qui ont un taux élevé de cholestérol ou une maladie du cœur devraient utiliser une tartinade enrichie de stanols et de stérols plutôt que la margarine ordinaire.
- Conservez l'huile dans un contenant hermétique et dans un endroit frais pour l'empêcher de rancir.
- Préparez vos vinaigrettes en utilisant moins d'huile (une partie d'huile de canola ou d'olive, une partie de vinaigre et une partie de jus ou d'eau). Essayez une variété de vinaigres aromatisés, de jus de fruits, d'herbes, d'épices et d'assaisonnements.
- Trempez une tranche de pain croûté complet dans une petite quantité d'huile d'olive versée dans une assiette. Saupoudrez l'huile avec des herbes ou des épices variées (poivre noir broyé, origan ou basilic séchés, poudre d'ail, piment rouge).

Pour obtenir d'autres renseignements

Consultez les trousse « Magasiner judicieusement » et « Cuisiner sainement » ainsi que les autres trousse sur la nutrition pour obtenir des renseignements utiles sur la planification et la préparation de repas et de collations santé. Vous devrez peut-être modifier certaines de vos habitudes de magasinage ou acheter de nouveaux ustensiles de cuisine.

Étape n° 3

Remplacer les aliments d'origine animale par des aliments d'origine végétale

Si vous n'avez pas l'habitude de manger beaucoup de fruits, de légumes et de produits céréaliers, il est préférable de commencer graduellement. Apportez de petits changements, un à la fois.

- Commencez par diminuer votre consommation de viande rouge maigre à une ou deux portions par semaine, puis passez à une fois par mois, jusqu'à ce que vous ayez complètement éliminé la viande rouge. Si vous désirez adopter un régime végétarien, faites de même avec la volaille et le poisson.
- Réduisez graduellement votre consommation de fromage et de produits laitiers riches en matières grasses.
- Remplacez le lait et le yogourt entiers ou à 2 % M.G. par le lait ou le yogourt écrémés ou faibles en matières grasses. Vous pouvez aussi les remplacer par du lait ou du yogourt de soja enrichis.
- Mangez des œufs avec modération.
- Dans les recettes qui contiennent de la viande (ragoûts, sautés, pâtes, plats en cocotte et soupes), omettez-la tout simplement. Pour maintenir le volume ou la texture de la recette, remplacez la viande par une quantité égale de l'un des aliments suivants :
 - céréales cuites, telles que le riz, le boulghour, le millet ou le couscous;
 - haricots cuits;
 - protéine végétale texturée;
 - légumes cuits à la vapeur hachés finement, tels que les carottes, les oignons, la courge ou les champignons (dans les sauces à spaghetti ou les ragoûts);
 - tofu en cubes ou émietté (pour remplacer le fromage ou le bœuf haché dans les sauces, ou encore, la viande dans les ragoûts et les soupes).
- Essayez différents produits sans viande pratiques, tels que les hamburgers, les hot dogs, les croquettes, les saucisses sur bâtonnet et les aliments pour déjeuner préparés. Lisez les étiquettes, car la valeur nutritive de ces produits varie.
- Achetez un livre de recettes végétariennes ou recherchez des recettes sans viande dans les journaux et les revues culinaires.
- Au restaurant, commandez un plat végétarien.

Manger plus de fibres

En remplaçant les aliments d'origine animale par des aliments d'origine végétale, vous augmenterez votre apport en fibres. Seuls les aliments d'origine végétale contiennent des fibres. La fibre alimentaire est la partie des aliments végétaux qui ne peut être digérée par l'appareil digestif humain. Il existe deux types de fibres : les fibres solubles et les fibres insolubles. La cellulose, que l'on trouve dans la laitue et le son de blé, est une fibre insoluble. Elle donne du volume aux selles et favorise le bon fonctionnement des intestins. Les fibres solubles, que l'on trouve dans diverses céréales, fruits, légumes, haricots et pois secs, contribuent à réduire le taux de cholestérol sanguin. Presque tous les aliments qui contiennent des fibres ont une proportion plus élevée de fibres insolubles que de fibres solubles.

Les adultes devraient consommer de 20 à 35 g de fibres alimentaires par jour. Consultez votre plan d'action personnel pour connaître votre objectif en matière de consommation de fibres. La plupart des adultes ne consomment pas suffisamment de fibres. Au Canada, la consommation moyenne de l'adulte est de 14 ou 15 g de fibres par jour. Le régime occidental est souvent composé d'aliments hautement transformés et pauvres en fibres. La plupart des produits céréaliers raffinés contiennent moins de 1 g de fibres par portion, tandis que les fruits et les légumes en contiennent entre 1 et 4 g. Les légumineuses et les grains entiers sont les sources les plus importantes de fibres alimentaires.

Conseils pour manger plus de fibres

- Évitez les compléments de fibres. En règle générale, l'alimentation procure un apport suffisant de fibres.
- Ne comptez pas sur une seule source de fibres ou un seul aliment riche en fibres. Consommez des fibres solubles et des fibres insolubles. Pour réduire votre taux de cholestérol LDL, vous devez consommer entre 10 et 25 g de fibres solubles par jour.
- Recherchez le mot « entier » dans la liste d'ingrédients des produits céréaliers. En règle générale, la fibre grossière est plus efficace que la fibre fine.
- Privilégiez les fruits frais et les légumes crus, avec la peau ou la pelure; ils contiennent plus de fibres que les fruits et les légumes pelés, cuits, en purée ou transformés.
- Privilégiez les fruits et les légumes entiers aux jus de fruits; ils contiennent plus de fibres.
- Augmentez graduellement votre consommation de fibres pour éviter les gaz intestinaux. Après quelques semaines, votre organisme s'adaptera à votre nouveau régime.
- Assurez-vous de boire beaucoup d'eau pour hydrater les fibres et prévenir la constipation.

Pour obtenir d'autres renseignements

Consultez la trousse « Prévenir et gérer l'hypercholestérolémie et l'hypertriglycéridémie » pour obtenir d'autres renseignements sur la façon de réduire les taux de cholestérol LDL et de triglycérides par le biais d'une alimentation saine.

Manger des fruits, des légumes et des céréales

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 ».

- Élaborez un plan visant à remplacer les aliments d'origine animale par des aliments d'origine végétale.

Au lieu de (aliments d'origine animale) Je vais choisir (aliments d'origine végétale)

- Utilisez votre plan de repas du CPRIC pour planifier des collations et des repas végétariens faciles à préparer et bons au goût.

Mon plan de repas est le plan ____.

<i>Groupe alimentaire</i>	<i>Nombre de portions par jour</i>	<i>Déjeuner (Portions)</i>	<i>Dîner (Portions)</i>	<i>Collations (Portions)</i>	<i>Souper (Portions)</i>

- 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. Les végétariens qui choisissent de ne pas consommer de produits laitiers doivent opter pour d'autres aliments végétaux riches en _____.
2. Les végétariens n'ont pas tous une alimentation _____ en matières grasses.
3. Le régime méditerranéen a une teneur plus élevée en matières grasses _____ qu'en matières grasses saturées.
4. Il est à noter que l'huile se situe au centre de la pyramide du régime méditerranéen et qu'elle est « à consommer _____ ».
5. Les fruits et les légumes biologiques ne sont généralement pas plus _____ que les fruits et les légumes de culture traditionnelle.
6. Mangez plus souvent les fruits entiers au lieu de boire des ___ de fruits; ils sont plus riches en fibres.
7. Il est important de bien _____ les fruits et les légumes avant de les manger.
8. Les légumineuses et les haricots secs sont de bonnes sources de _____.
9. Le tofu absorbe facilement le _____ des autres aliments auxquels il est mélangé.
10. Choisissez des produits faits de lait de soja _____ de calcium, de vitamine D et de vitamine B₁₂.
11. Les végétariens mangent plus de _____ que les non-végétariens.
12. À moins de n'avoir aucun problème de poids, consommez les noix et les graines avec _____.
13. On trouve aussi les matières grasses saturées dans les huiles de _____, de palme et de palmiste ainsi que dans le cacao.
14. L'huile de _____ a des propriétés semblables à celles de l'huile d'olive, mais elle coûte moins cher.
15. Seuls les aliments d'origine végétale contiennent des _____.
16. Les adultes devraient consommer de ___ à ___ g de fibres alimentaires par jour.
17. Augmentez graduellement votre consommation de fibres pour éviter les _____.
18. Assurez-vous de boire beaucoup d'___ pour hydrater les fibres.

Réponses : 1) calcium; 2) faible; 3) moninsaturées; 4) tous les jours; 5) nutritifs; 6) jus; 7) laver; 8) protéines; 9) goût; 10) enrichi; 11) noix; 12) modération; 13) noix de coco; 14) canola; 15) fibres; 16) 20, 35; 17) gaz intestinaux; 18) eau

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