

Une saine alimentation est-ce encore possible en 2004 ?

par Amélie Roy et Vicky Drapeau

Certainement ! Avec un peu de planification et d'imagination, toute la famille profitera d'une saine alimentation, ce qui ne rime pas nécessairement avec privation. En effet, la variété est primordiale pour éviter des carences nutritionnelles et entretenir le plaisir de manger.

COMME VOUS le savez, il n'existe aucun régime ni aucun aliment miracles en ce qui a trait à la perte pondérale. Un léger déficit énergétique (maximum de 500 kcal par jour) obtenu par l'amélioration de l'alimentation, selon les recommandations du *Guide alimentaire canadien* (GAC), combiné à la pratique régulière d'activités physiques, demeure la façon la plus sécuritaire, à ce jour, de perdre du poids¹.

Voici quelques renseignements pour aider vos patients à manger sainement en famille et à éviter les différents pièges et mythes alimentaires véhiculés par les médias. Vous y retrouverez également des éléments pratiques qui vous permettront d'aider vos patients à réduire légèrement leur apport calorique, sans restriction excessive mais en optimisant leurs choix alimentaires.

Qu'est-ce qu'une portion ?

Une mauvaise évaluation des portions est souvent liée à une augmentation involontaire de l'apport calorique chez certains patients, ce qui entraîne un déséquilibre énergétique menant à la prise de poids. Une seule pomme (environ 50 kcal) de « trop » par jour suffit pour entraîner un

M^{me} Amélie Roy est nutritionniste à l'Institut de recherches cliniques de Montréal (IRCM). M^{me} Vicky Drapeau, également nutritionniste et professionnelle de recherche, travaille à la Division de kinésiologie du Département de médecine sociale et préventive de l'Université Laval.

Valeur nutritive	
Pour 1/3 tasse (30 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 70	
Lipides 1 g	2 %
saturés 0 g + trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 200 mg	8 %
Glucides 24 g	8 %
Fibres 13 g	51 %
Sucres 8 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A	10 %
Vitamine C	10 %
Fer	25 %

Figure. Exemple d'étiquetage nutritionnel d'une boîte de céréales.

gain de 2,2 kilos par année ! Voici donc un outil simple et visuel qui permettra à vos patients de mieux cerner le concept de portion (*boîte à outils 1*).

Guide d'interprétation des étiquettes alimentaires

En janvier 2003, Santé Canada publiait la nouvelle réglementation en matière d'étiquetage nutritionnel. Les entreprises ont de trois à cinq ans pour s'y conformer. Les renseignements nutritionnels seront donc disponibles sous peu sur la majorité des aliments et produits alimentaires, ce qui ne signifie pas nécessairement qu'ils seront compris ! Vous trouverez ci-contre un bref aperçu des principaux concepts liés au nouvel étiquetage nutritionnel.

● **La portion :** La détermination de la portion est nécessaire à l'interprétation des données du tableau d'information nutritionnelle (*figure*).

● **Le pourcentage de la valeur quotidienne :** Il s'agit d'un nouvel élément d'information qui met en contexte la quantité de chacun des nutriments par rapport aux besoins quotidiens. Nous pouvons donc évaluer rapidement si un aliment contient beaucoup ou peu d'un nutriment. Par

● **Le pourcentage de la valeur quotidienne :** Il s'agit d'un nouvel élément d'information qui met en contexte la quantité de chacun des nutriments par rapport aux besoins quotidiens. Nous pouvons donc évaluer rapidement si un aliment contient beaucoup ou peu d'un nutriment. Par

La détermination de la portion est nécessaire à l'interprétation des données du tableau d'information nutritionnelle.

R E P È R E

Guide de référence des portions du *Guide alimentaire canadien*

Le *Guide alimentaire canadien* (GAC) suggère aux adultes de consommer quotidiennement :

- De 5 à 12 portions de produits céréaliers
- De 2 à 4 portions de produits laitiers
- De 5 à 10 portions de légumes et de fruits
- De 2 à 3 portions de viandes et de substituts

Voici des repères visuels simples :



Un pouce



Deux doigts



La paume de la main



Un poing

Mais, concrètement, en quoi consiste une portion ?

GAC	Groupes d'aliments	1 portion	Repères visuels
Produits céréaliers	Pain	1 tranche de pain à sandwich 1/2 : pain à hamburger ou à hot-dog, muffin anglais, pita ou bagel	
	Riz, pâtes, pommes de terre, couscous, etc. (cuits)	De 1/3 à 1/2 tasse (85 ml-125 ml)	
	Céréales prêtes à servir	30 g, soit de 1/2 à 3/4 tasse (125 ml-185 ml), selon les marques	
Légumes et fruits	Fruits	1 fruit de grosseur moyenne ou 1/2 tasse (125 ml)	
	Jus de fruits ou de légumes	1/2 tasse (125 ml)	
	Légumes	1 légume de grosseur moyenne ou 1/2 tasse (125 ml)	
Produits laitiers	Lait	1 tasse (250 ml)	
	Fromage	1 1/2 oz (50 g)	
	Yogourt	175 g ou 3/4 tasse (175 ml)	1 contenant individuel
Viandes et substituts	Viandes, volailles, poissons (cuits)	3 oz (100 g)	
	Légumineuses	De 1/2 à 1 tasse (125 ml-250 ml)	
	Tofu	3 oz (100 g)	
	Beurre d'arachides	2 c. à table (30 ml)	
Autres aliments	Matières grasses*	1 c. à thé (5 ml) : huile, beurre et margarine molle hydrogénée ou non 2 c. à thé (10 ml) : vinaigrette, mayonnaise et sauce à salade ordinaire 1 c. à table (15 ml) : mayonnaise ou sauce à salade allégée, noix, arachides et graines 2 c. à table (30 ml) : vinaigrette allégée 6-8 petites olives ou 4 grosses 1/6 avocat	1 ×  = 1 c. à thé 3 ×  = 1 c. à table

* Attention : Toutes les matières grasses contiennent la même quantité de gras et le même nombre de calories par portion, quelle que soit leur qualité.

exemple, l'aliment faisant l'objet de l'étiquette illustrée à la page 103 est une excellente source de fibres alimentaires puisque le pourcentage de la valeur quotidienne atteint 51 %.

● **La liste des ingrédients** : On y énumère, en ordre **décroissant** de poids, les ingrédients contenus dans un produit alimentaire.

Note : L'utilisation de synonymes pour certains ingrédients peut parfois leurrer les patients. Par exemple :

Sucre = glucose, fructose, saccharose, dextrose, sirop, cassonade, mélasse et miel ;

Matières grasses = saindoux, huile, shortening végétal.

● **Les allégations nutritionnelles** : Elles mettent en évidence les caractéristiques d'un aliment qui sont d'intérêt pour certains consommateurs ayant des besoins nutritionnels particuliers (*tableaux I et II*).

Les allégations nutritionnelles relatives aux nutriments et à la santé ne sont pas garantes de la qualité globale d'un aliment et elles sont strictement régies par la Loi sur les aliments et drogues. Par exemple, un produit « faible en gras » n'est pas nécessairement faible en calories, même si l'allégation nous certifie qu'il contient au plus trois grammes de matières grasses par portion. D'où la nécessité de toujours consulter le tableau de la valeur nutritive, de comparer les étiquettes alimentaires entre elles et de les interpréter dans le but de faire un meilleur choix.

T A B L E A U I

Allégations relatives à la valeur nutritive

Exemples	Signification
Sans sodium	L'aliment contient moins de 5 mg de sodium par portion*.
Sans cholestérol	L'aliment contient moins de 2 mg de cholestérol et une faible teneur en graisses saturées et <i>trans</i> .
Faible en gras	L'aliment contient 3 g ou moins de lipides par portion*.
Réduit en calories	L'aliment contient au moins 25 % moins de calories que l'aliment auquel il est comparé.
Source de fibres	L'aliment contient au moins 2 g de fibres alimentaires par portion*.

*La *portion* est celle qui est indiquée dans le tableau de la valeur nutritive du produit. Elle est choisie en fonction d'une quantité de référence prescrite par la Loi sur les aliments et drogues*.

Source : Santé Canada, www.santecanada.ca/etiquetagenutritionnel.

T A B L E A U II

Nouvelles allégations relatives à la santé permises par Santé Canada

Une saine alimentation qui...	Aide à réduire le risque...
● contient peu de gras saturés et <i>trans</i>	de maladies cardiovasculaires
● contient une grande variété de fruits et de légumes	de certains types de cancers
● apporte suffisamment de calcium et de vitamine D	d'ostéoporose
● renferme peu de sodium et beaucoup de potassium	d'hypertension artérielle

Comment faire les meilleurs choix en tout temps !

Faire les meilleurs choix à l'épicerie, à la maison, au bureau et au restaurant n'est pas toujours facile. Voici quelques connaissances pratiques traduisant les différentes recommandations théoriques à transmettre à vos patients

Les allégations nutritionnelles relatives aux nutriments et à la santé ne sont pas garantes de la qualité globale d'un aliment et elles sont strictement régies par la Loi sur les aliments et drogues.

Il faut comparer les étiquettes alimentaires entre elles et les interpréter dans le but de faire un meilleur choix.

Épicerie santé : c'est pas compliqué, laissez-vous guider !

Groupes alimentaires	Aliments	Caractéristiques à privilégier	Information à rechercher sur l'étiquette ou exemples
Produits céréaliers	Pains	Faits avec de la farine entière	≥ 2 g de fibres par portion de 30 g de pain
	Craquelins, biscuits et Barres de céréales	Faibles en matières grasses	≤ 2 g gras saturés + <i>trans</i> par portion Privilégier les versions à teneur réduite en sel*
	Céréales prêtes à servir	Riches en fibres et faibles en sucre ajouté	≥ 2 g de fibres par portion ≤ 6 g de sucre par portion
Légumes et fruits	Fruits en conserve ou congelés	En conserve dans leur « vrai » jus, congelés ou en purée sans sucre ajouté	
	Jus de fruits	Jus « pur à 100 % » ou « sans sucre ajouté »	
	Soupes	Faibles en matières grasses	Choisir les produits dont les matières grasses et le sel sont le plus loin possible dans la liste des ingrédients
Produits laitiers	Lait et yogourt	Écrémé ou partiellement écrémé	≤ 2 % de matières grasses
	Fromage	Écrémé ou partiellement écrémé	≤ 20 % de matières grasses
Viandes et substituts	Viandes et volailles	Coupes maigres avec peu de gras visible et sans la peau	Longe, filet, poitrine, etc.
	Poissons	En conserve, dans l'eau	
	Beurre d'arachide		Privilégier le beurre d'arachide naturel
	Charcuterie	Coupes maigres avec peu de matières grasses visibles	≤ 10 % de matières grasses (noix de ronde, pastrami, jambon léger, poitrine de dinde, etc.)
Autres aliments	Huile	Monoinsaturée et polyinsaturée	Huiles d'olive et de canola
	Margarine	Molle non hydrogénée	
	Sauce et vinaigrette	Faibles en matières grasses	

* On recommande de ne pas consommer plus de 3000 mg de sodium par jour. Attention ! Certains aliments fournissent une quantité considérable de sel, même dans une toute petite portion (les soupes en conserve, par exemple).

pour les aider à faire les meilleurs choix n'importe où et en tout temps.

Les meilleurs choix à l'épicerie

En préparant une liste et en nous présentant à l'épice-

rie le ventre plein, nous nous assurons d'avoir une facture acceptable et nous évitons les achats impulsifs. Suggérez à vos patients de préparer une liste en s'inspirant de la circulaire du marché d'alimentation. En plus de donner des idées de repas, elle permet des économies (*boîte à outils 2*) !

Question de sandwiches...

- Variez les pains de vos sandwiches : pain de blé entier en tranches, pita, bagel ou tortilla.
- Variez les garnitures : viande maigre en tranches, salade de poisson, œufs, tofu, volaille, beurre d'arachide ou purée de pois chiches (houmous).
- Ajoutez-y des légumes émincés
- Variez aussi les condiments : mayonnaise légère, yogourt nature, moutarde préparée ou de Dijon, chutney, salsa.

Surtout, n'oubliez pas de compléter votre repas ou votre sandwich par des fruits, des légumes, du lait, du yogourt ou une combinaison de ces produits!

Lorsque faire des heures supplémentaires signifie sauter un repas

Voici quelques exemples d'aliments qui peuvent être gardés sous la main et qui ne nécessitent pas de réfrigération !

- Fruits en conserve dans leur jus
- Barres de céréales faibles en matières grasses
- Légumineuses en sauce tomate ou en salade (en conserve)
- Noix diverses rôties à sec
- Poisson en conserve dans l'eau ou assaisonné aux tomates
- Soupes en conserve ou déshydratées faibles en matières grasses
- Beurre d'arachide naturel
- Craquelins ou biscottes à grains entiers et faibles en matières grasses
- Céréales prêtes à servir non sucrées
- Lait UHT (≤ 2 % m.g.)



Les meilleurs choix au bureau

Quoi de plus pratique qu'un sandwich pour le repas du midi au bureau ? Voici quelques idées pour égayer et varier vos boîtes à lunch.

De plus, afin d'éviter d'avaler un biscuit au gruaux de la distributrice au dîner ou une tablette de chocolat au souper, ayez à portée de la main quelques aliments « dépanneurs » pour

les situations où les repas peuvent être compromis ou retardés (boîte à outils 3).

Cette assiette est composée de :

- 5 oz de brochettes de crevettes et de poivrons rouges avec oignons
- 2 champignons portobello
- 6 asperges
- 1 pomme de terre
- 1 zucchini
- 1 épi de maïs
- 2 livres de melon d'eau



Cette assiette est composée de :

- 2 oz de saucisse fumée
- 2 oz de saucisse
- 1/3 tasse de salade de macaroni



Assiettes contenant le même nombre de calories, mais pas la même densité énergétique.

Extrait du livre D' Shapiro's Picture Perfect Weight Loss : The Visual Program for Permanent Weight Loss publié par le D' Howard M. Shapiro ©D' Howard M. Shapiro 2000. Reproduit avec l'autorisation de Rodale, Inc., Emmaus, PA 18098. Disponible dans toutes les bonnes librairies ou directement auprès de l'éditeur au 1 800 848-4735 ou au www.rodalestore.com

Lorsque dîner rime avec repas congelé!

N'oubliez pas que les repas surgelés commerciaux ne sont pas des repas complets en soit. En effet, ils contiennent en moyenne de 250 kcal à 350 kcal, mais souvent très peu de protéines et beaucoup de sel. Il est nécessaire de les compléter avec des fruits, des légumes, du lait, du yogourt ou une combinaison de ces produits. Autrement, vous risquez d'avoir l'estomac dans les talons bien avant le retour à la maison !

Les meilleurs choix au restaurant

Un repas au restaurant est toujours plaisant... mais à quel prix nutritionnel ? N'hésitez pas à laisser des aliments dans votre assiette lorsque la portion est trop généreuse, ou encore de partager un plat ou de commander deux entrées. Aussi, lisez bien le menu afin d'optimiser vos choix (boîte à outils 4).

Le principe de dilution !

Afin de diminuer la teneur calorique des repas, il est intéressant de remarquer que les aliments qui contiennent beaucoup d'eau contiennent souvent peu de calories. Le meilleur moyen « d'ajouter de l'eau » à une assiette, c'est-à-dire d'en diminuer le nombre de calories sans pour autant en réduire le

Les meilleurs choix au restaurant

Déjeuner

- Optez pour du vrai jus, des fruits et de la salade de fruits avec du yogourt.
- Privilégiez les œufs pochés ou à la coque et le jambon ou les fèves au lard plutôt que le bacon, les saucisses et les cretons.
- Choisissez des crêpes ou des gaufres garnies de fruits, d'un peu de sirop ou de yogourt.
- Essayez des céréales froides ou chaudes avec un peu de yogourt.
- Demandez des rôties sans beurre ni margarine pour limiter la quantité de matières grasses.
- Tartinez vos rôties avec une seule matière grasse (beurre, margarine ou beurre d'arachide).

Dîner ou souper

- Commencez le repas par une soupe aux légumes ou un jus de légumes ou de tomates.
- Choisissez du riz nature ou encore des pommes de terre au four ou bouillies plutôt que des frites.
- Privilégiez les viandes, les volailles et les poissons grillés au four, pochés, cuits à la vapeur ou braisés.
- Limitez la quantité de mayonnaise et de sauce en demandant qu'elles soient servies à part.
- Pour vos pâtes, choisissez des sauces à base de tomates plutôt qu'à base de crème.

Boissons

- Demandez un pichet d'eau en arrivant au restaurant.
- Choisissez de l'eau gazeuse (non minérale) en apéritif.
- Buvez un verre d'eau entre chaque consommation alcoolisée.
- Lorsque vous demandez une boisson gazeuse, privilégiez la version « diète ».

Pain

- Choisissez de préférence du pain à grains entiers, mais attention à la quantité consommée avant le repas et aussi à la quantité de gras ajoutée!

Salades

- Demandez toujours votre vinaigrette à part et choisissez, de préférence, une vinaigrette faible en matières grasses.
- Privilégiez des salades vertes contenant des protéines maigres (comme le poulet, le saumon, le thon, les œufs, le tofu, les pois chiches et les haricots rouges), au lieu des salades de pâtes, de pommes de terre ou celles à base de fromage et de bacon.

Desserts

- Terminez votre repas en beauté avec des fruits frais, du sorbet ou du yogourt glacé.
- Partagez un dessert avec un ami.
- Versez du lait plutôt que de la crème dans votre café.

Repas-minute santé ? C'est possible !

Sandwichs

- Optez pour un sandwich contenant une poitrine de poulet grillée et non panée, du jambon, du rôti de bœuf ou du tofu (version « veggie »). Un hamburger régulier, à une seule boulette, est aussi un bon choix.
- Attention à la mayonnaise et aux sauces ajoutées, car elles augmentent l'apport en gras et en calories! Choisissez plutôt la moutarde, la relish, la sauce barbecue, la salsa ou le ketchup comme condiment.
- Si possible, ajoutez des légumes en garnitures (salade, tomates, concombres, etc.).

Accompagnements

- Privilégiez les salades servies avec une vinaigrette légère (commandez la vinaigrette à part pour en limiter la quantité).
- Lorsque c'est possible, choisissez une soupe ou un jus de légumes pour commencer le repas.
- Si vous ne pouvez vous passer des frites, choisissez le plus petit format ou partagez-les !
- Si vous ne pouvez vous passer des croustilles, choisissez celles qui sont cuites au four.

Boissons

- Choisissez du vrai jus de fruits, une boisson gazeuse diète, du lait ($\leq 2\%$ m.g.) ou tout simplement de l'eau !

Desserts

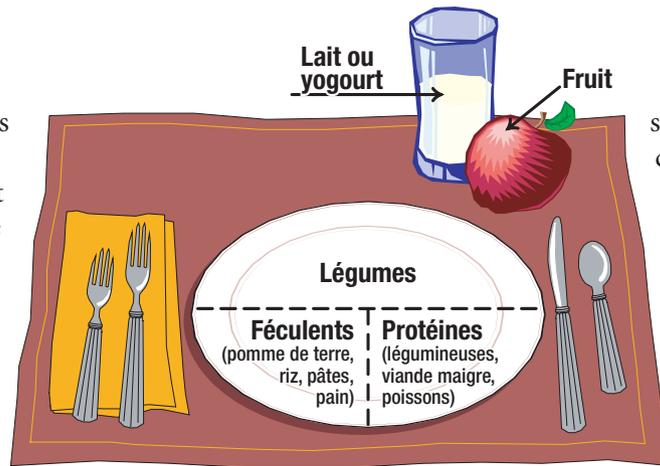
- Choisissez un dessert à base de yogourt ou de lait glacé accompagné de fruits.

volume, est d'y ajouter divers fruits et légumes ainsi que des produits céréaliers.

La satisfaction visuelle est bien plus grande lorsqu'on a devant les yeux une assiette bien remplie plutôt que

de simples « taches » dans l'assiette !

Il importe que le patient soit attentif à ses signaux de faim et de satiété. Si la satiété est atteinte et que certains éléments de l'assiette équilibrée n'ont pas été consommés, ils peuvent l'être ultérieurement sous forme de collations (voir la figure ci-contre).



Voici à quoi ressemble une assiette équilibrée.

saines habitudes de vie est un cheminement à long terme, d'où l'importance d'aider le patient à se fixer des objectifs en fonction de ses capacités actuelles.

Afin de favoriser la réflexion, demandez à votre patient ce qu'il est concrètement prêt à faire pour perdre du poids (ou le maintenir) de manière à mieux cerner ce qui peut être modifié dans son quotidien. Ces questions vous per-

mettront également de bien situer son niveau de motivation et de découvrir les principales barrières au changement.

Vous croyez que votre patient n'est pas en mesure de passer à l'action ? Établissez avec lui des objectifs simples mais réalistes et, surtout, **encouragez-le**. N'oubliez pas que même si les enjeux et les déterminants psychosociaux ne sont pas traités dans le cadre de cet article, ils doivent être

Le niveau de motivation et les barrières au changement

La décision de perdre du poids demande obligatoirement une réflexion quant au niveau de motivation (modèle de Prochaska) du patient². Nous devons, en tant qu'intervenant, situer le patient dans sa démarche et l'aider dans son évolution. La perte de poids ou le maintien du poids et de

BOÎTE À OUTILS 5

Sites Internet d'intérêt en nutrition

Voici une liste **non exhaustive** de sites Internet intéressants et fiables en matière de nutrition pour les professionnels de la

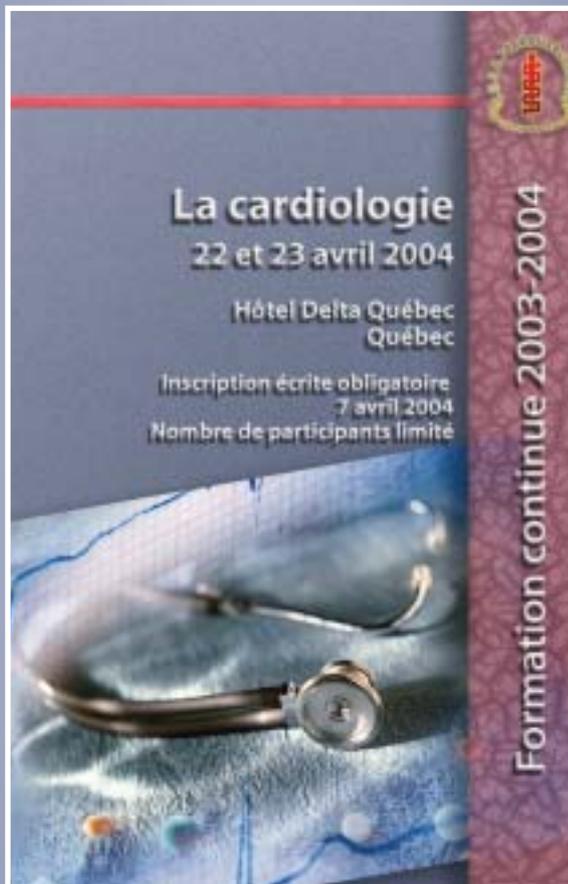
- American Dietetic Association : www.eatright.org
- Institut national de la nutrition (Canada) : www.nin.ca
- Arbor Nutrition Guide (É.-U.) : www.arborcom.com
- Les diététistes du Canada : www.dietitians.ca
- Association Diabète Québec : www.diabete.qc.ca
- National Institute of Diabetes & Digestive & Kidney Diseases (É.-U.) : www.niddk.nih.gov/health/nutrition.htm
- Center for Science in the Public Interest : www.cspinet.org
- Ordre professionnel des diététistes du Québec : www.opdq.org
- Chaire de recherche sur l'obésité D.B. Brown : www.obesite.chaire.ulaval.ca/
- Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca/francais
- Collectif action alternative en obésité (CAAO) : www.caaao.qc.ca
- Université Tufts : www.navigator.tufts.edu/
- Extenso, Centre de référence sur la nutrition humaine : www.extenso.org

* Prenez note que la majorité des sites ci-dessus comportent des sections qui s'adressent au grand public.

Il importe que le patient soit attentif à ses signaux de faim et de satiété. Si la satiété est atteinte et que certains des éléments de l'assiette équilibrée n'ont pas été consommés, ils peuvent l'être ultérieurement sous forme de collations.

REPÈRE

Inscrivez-vous TÔT !



Fédération des médecins omnipraticiens du Québec
1440, rue Sainte-Catherine Ouest, bureau 1000,
Montréal (Québec) H3G 1R8
Téléphone : (514) 878-1911 — 1 800 361-8499
Télécopieur : (514) 878-4455
Courriel : fmc@fmoq.org

S U M M A R Y

Healthy eating: is it still possible in 2004? This article includes different themes which refer to how to have good family eating habits, such as portion size, best choices to make at the grocery store, at work, at home and in restaurants. The article also includes new ideas for healthy lunch boxes, tips on how to cook quick nutritious meals and advice on how to prepare satiating low calorie meals. A section on food labelling discusses the new law adopted by Health Canada in January 2003 and identifies the food labelling information which helps to make better food choices. For each theme, the article includes a practical section to help patients to have better family eating habits, to slightly decrease their caloric intake and to take the mystery out of different nutrition myths. This article also includes a section on motivation and barriers, all factors which could influence the adoption of healthy eating habits. Finally, Internet addresses are provided for patients who want to know more about nutrition and healthy eating.

Key words: healthy eating, portion size, food labelling, healthy food, motivation.

110

pris en considération dans l'évaluation du processus de modification des habitudes de vie.

À long terme, de petits changements peuvent faire la différence sur la balance :

- 1 verre de boisson gazeuse de moins par jour = une perte de 4,5 kg par année* ;
- 2 carrés de beurre de moins par jour = une perte de 2,2 kg par année* ;
- Montez les escaliers une fois par jour (5 min) = une perte de 2,2 kg par année*.

* Calculs estimés pour une personne de 80 kg³.

Date de réception : 3 septembre 2003

Date d'acceptation : 3 décembre 2003

Mots clés : saine alimentation, grosseur des portions, étiquettes alimentaires, aliments santé, motivation.

Bibliographie

1. Freedman MR, King J, Kennedy E. Popular Diets: A Scientific Review. *Obes Res* March 2001 ; 9 (suppl 1) : 1S-40S.
2. Prochaska JO, DiClemente CC, Norcross JC. In search of how people change. Applications to addictive behaviors. *J Am Psychol* 1992 ; 47 (9) : 1102-14.
3. Ainsworth BE, Haskell WJ, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath ST et coll. Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities. *Med Sci Sports Exerc* 2000 ; 32 (suppl 9) : S498-504.