



# NUTRISS

CENTRE NUTRITION, SANTÉ ET SOCIÉTÉ

## Bien manger pour sa tête et son corps

Par: Amélie Charest, Dt.P., M.Sc.

Coordonnatrice de la Chaire de nutrition, ULaVal



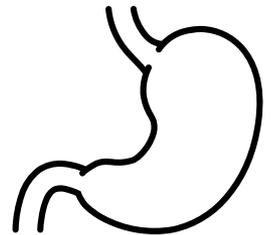
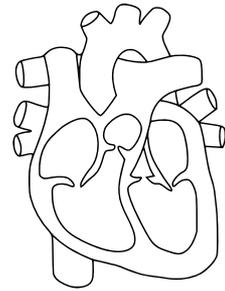
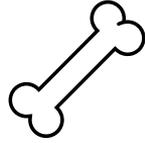
Chaire  
de nutrition

UNIVERSITÉ  
LAVAL



# Plan de la présentation

- La saine alimentation pour sa tête et son corps
- Dégustation de chocolat
- Période de questions



# Vrai ou faux Les Québécois mangent bien.

---

Levez votre main si vous croyez que la réponse  
est vraie

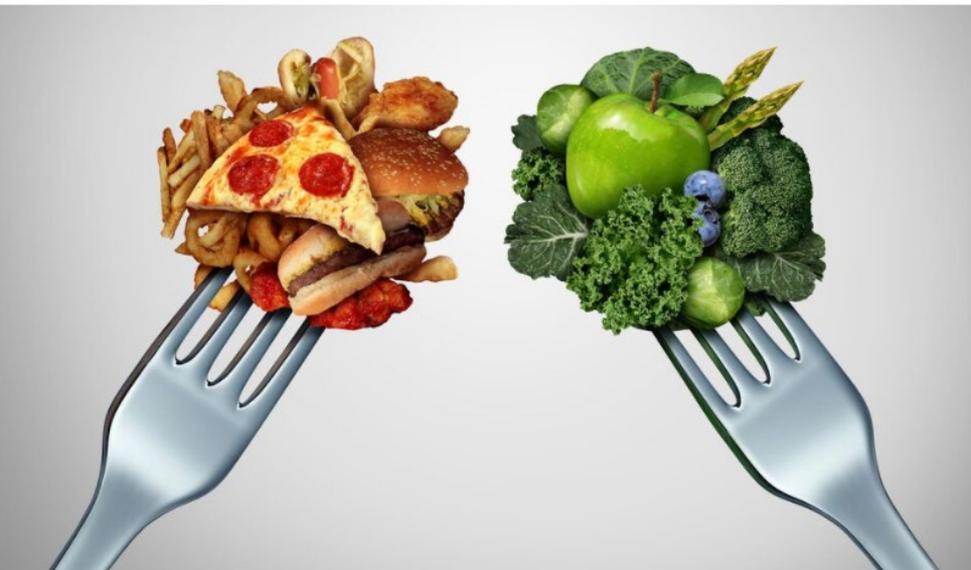
**Vrai ou faux**  
**Les femmes mangent**  
**mieux que les hommes.**

---

**Levez votre main si vous croyez que la réponse**  
**est vraie**

ACCUEIL | INFO | SCIENCE | SANTÉ

## L'assiette des Québécois n'est pas plus saine qu'il y a 15 ans



Seulement 24 % des répondants atteignent la cible recommandée pour les fruits et les légumes.  
 PHOTO : WILDPixel

75 % **croient** que leur alimentation est bonne, très bonne ou excellente.

- Ils sont nombreux à ne pas être conscients de leurs **mauvaises habitudes**.

Quelques faits :

 > 60 % n'en prennent pas assez.

 76 % n'en consomment pas assez

 88 % ne mangent pas suffisamment de grains entiers.

- **81 % consomment trop de sel et 74 % trop de gras saturés.**

# L'indice de qualité de l'alimentation des Québécois

- Score C-HEI reflète la qualité globale de l'alimentaires par rapport aux recommandations du Guide alimentaire canadien.
- Ce score s'établit à 54,5 % et il est inférieur à celui de la moyenne canadienne mesurée en 2004, soit 59 %.

**Table 3. C-HEI score in a sample of 1147 French-speaking adults from 5 administrative regions of the Province of Quebec, Canada**

	n (weighted)	C-HEI score/100 (95% CI)	Percentage with score		
			< 50	≥ 50 to < 80	≥ 80
All	1147	54.5 (53.8-55.2)	36.3	61.9	1.8
Sex					
Women	576	56.4 (55.1-57.7) <sup>a</sup>	26.0	71.5	2.5
Men	571	50.1 (48.7-51.5) <sup>b</sup>	46.6	52.2	1.2
<i>P</i>		< 0.0001			
Age group, y					
18-34	408	51.7 (50.3-53.2) <sup>a</sup>	40.3	58.5	1.1
35-49	338	53.8 (52.1-55.6) <sup>a,b</sup>	34.2	63.4	2.4
50-65	400	54.1 (52.7-55.5) <sup>b</sup>	33.9	64.0	2.1
<i>P</i>		0.01			

# Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

## Manger a une triple finalité : nourrir, réjouir, réunir

- Apporte les nutriments essentiels.
  - Il n'y a pas d'aliment parfait, miraculeux, indispensable ou poison.
- Est synonyme de plaisir.
  - Il faut miser sur la **variété** et **limiter les excès** : un peu de tout, abus en rien.
- Permet aussi de :
  - ✓ Stimuler les sens.
  - ✓ Avoir du plaisir en cuisinant et en mangeant des aliments aimés en bonne compagnie.



**Plaisir**  
~~**coupable**~~

**PAS BESOIN DE SE PRIVER POUR BIEN MANGER !**

RETROUVEZ VOTRE ÉQUILIBRE  
[EQUILIBRE.CA](http://EQUILIBRE.CA)

6 MARS | JOURNÉE INTERNATIONALE SANS DIÈTE

ÉquiLibre, 2015

# Le cycle de vie d'une diète à la mode

lepharmachien.com

Le secret de la santé m'a été révélé : c'est la diète **LUNOBAGÈNE**. Pendant le premier croissant de Lune, mangez uniquement des aliments dont la 1<sup>re</sup> lettre est celle de votre groupe sanguin !

#lunobagenic  
#lunoba-body  
#weightloss  
#empowered  
#stopfatshaming

Vous trouverez sur notre boutique des livres, produits, lavements et oeufs lunobagéniques pour le vagin.

Des recherches théoriques préliminaires non-concluantes semi-hors-sujet sur des levures prouvent hors de tout doute les bienfaits de cette diète chez l'humain.

J'ai une confiance aveugle en Dr Chose, donc « oui » à tout ce qu'il dit.

J'ai renoué avec mes enfants depuis que je fais la diète. Si c'est pas une preuve, je sais pas c'est quoi.



Ça marchait au début, pis pouf, ça marche pu. J'comprends rien !

Le secret de la santé m'a été révélé : c'est la diète **ALUNOBAGÈNE**. Pendant le premier croissant de Lune, **NE MANGEZ JAMAIS** des aliments dont la 1<sup>re</sup> lettre est celle de votre groupe sanguin !



Un gourou combine quelques vieilles idées, mais en utilisant des mots plus actuels

Une vedette endosse la diète sur Instagram, photo crédible à l'appui

Gwyneth Paltrow annonce qu'elle fait la diète

Un scientifique légitime, mais non-expert en nutrition se prononce en faveur de la diète

Quelques autres non-experts suivent la vague pour se sentir ouverts d'esprit

Les anecdotes de succès se multiplient.

Les médias embarquent

Des communautés d'adeptes se forment pour promouvoir la diète.

Ces communautés changent leur mission pour la domination du monde et la mort des hérétiques.

Les premières anecdotes d'échec à moyen-terme commencent à rentrer...

Un gouru combine vieilles idées en utilisant des mots plus actuels

Ici, des gens commencent à prétendre que la diète aide à guérir le cancer.

Cette semaine, je reçois Luc, qui avait abandonné ses enfants, avant de découvrir une diète extraordinaire il y a un mois et demi...

Faites vos propres recherches ! Mais faites-les seulement à partir des références citées sur notre groupe privé.

Année 1

Année 2

Année 3

Année 4

Année 5

Ar

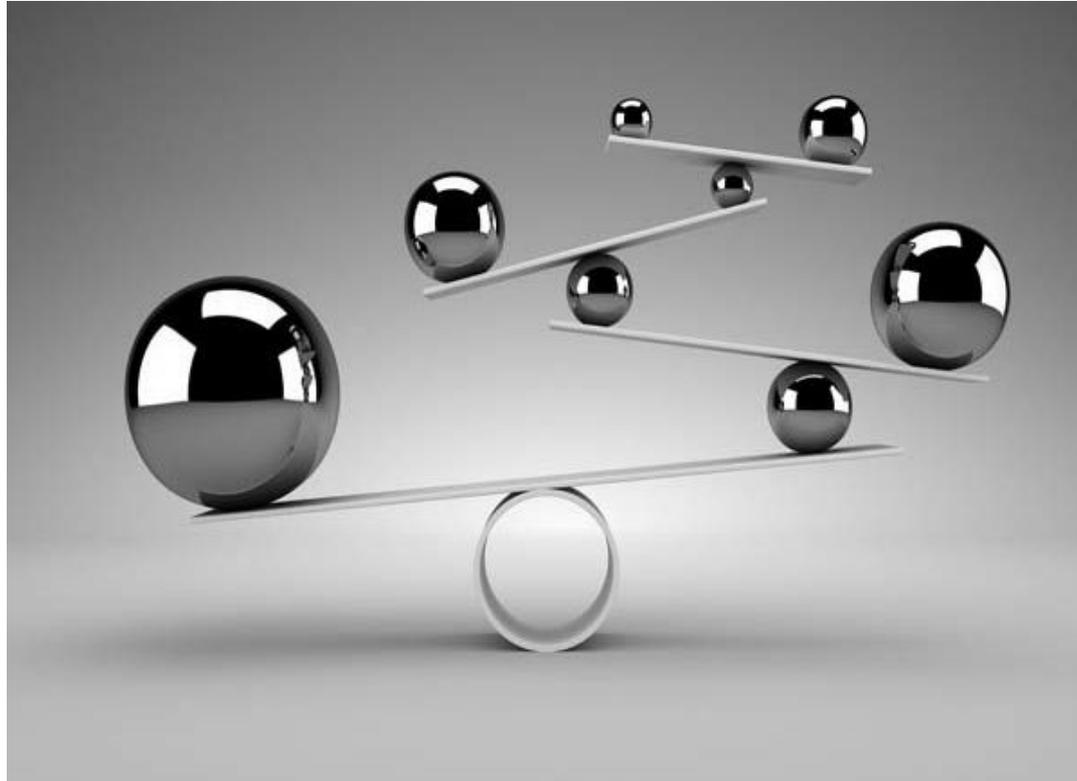
# Pas besoin de se priver pour bien manger

Se priver pour être en santé est un mythe souvent véhiculé

- Être insatisfait de son poids semble être la norme.
- Selon un sondage québécois :
  - 53 % femmes ressentent une insatisfaction de leur poids, quand elles mangent.
  - 31 % femmes croient que le contrôle des portions est synonyme de privation des aliments aimés.
- Les femmes mangent à leur faim, quand elles ont faim.

Obsession de la nourriture

# La recherche de l'équilibre



<https://www.nextplatform.com/2018/02/26/striking-practical-computational-balance/>

# Bien manger. Bien vivre.

## Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance

Associés à une ↓  
du risque  
d'obésité, de  
maladies du  
cœur et de  
cancer et à de  
meilleures  
fonctions  
cognitives



Consommez  
des aliments  
protéinés

Faites de  
l'eau votre  
boisson  
de choix

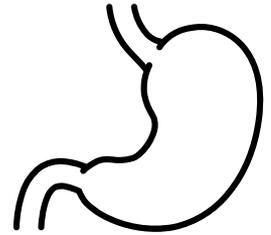
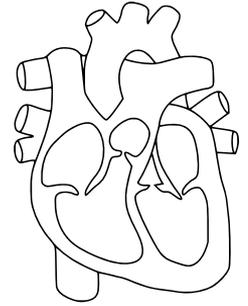
Choisissez  
des aliments à  
grains entiers



# Les légumes et fruits, les super aliments

---

- L'idéal serait d'en consommer au moins 8 portions par jour.
- Les légumes verts et les légumes et fruits riches en vitamine C ont un plus grand effet cardioprotecteur en raison de leur teneur élevée en vitamines, minéraux, fibres et antioxydants.
- Les fibres contribuent à la satiété et à la santé intestinale.
- Une grande consommation d'antioxydants est aussi associée à un ralentissement du déclin cognitif.





**Vrai ou faux**  
**Les bleuets sont bons**  
**pour la mémoire.**

Levez-vous si vous croyez que la réponse est vraie

# Les effets des petits fruits sur la mémoire

## Étude réalisée à l'Université Laval et en France

- 215 participants âgés entre 60 et 70 ans ont pris un supplément de bleuets et de raisins durant 6 mois.
- Le supplément n'a pas eu d'effet sur la mémoire des participants avec de bonnes fonctions cognitives.
- Mais, il a permis aux participants ayant un déclin des fonctions cognitives de récupérer leur capacité cognitive qu'ils auraient dû avoir pour leur âge.
  - Au début de l'étude, ils avaient des résultats aux tests de mémoire qui correspondant à un âge de 83 ans et 6 mois plus tard, ils avaient des résultats qui correspondaient à un âge de 69 ans.



<https://www.reponses-bien-veillir.fr/sante-bien-etre-senior/maintien-a-domicile-limiterait-declin-cognitif/>

# Exemples de produits québécois



<http://bleuetbon.com/>



<https://www.patiencefruitco.com/nos-produits/bleuets-sauvages-entiers-seches-biologiques/>

# Bien manger. Bien vivre.

## Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance



Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers

Le raffinage des grains ↓ les fibres, vitamines et minéraux.

# Les produits céréaliers font-ils engraisser ?

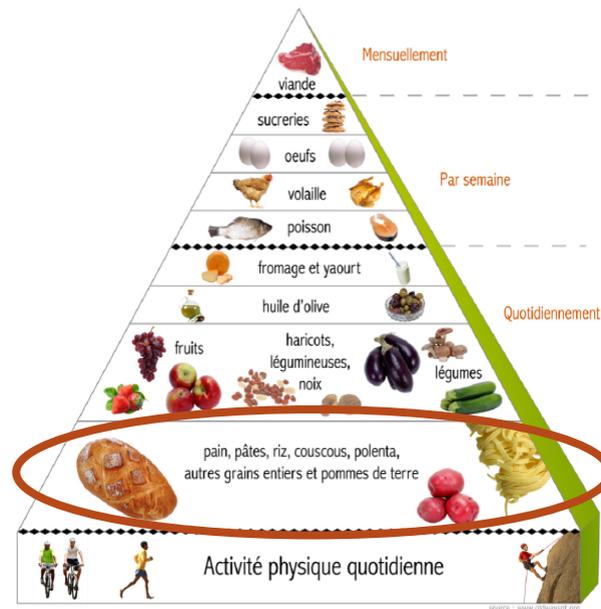
C'est un mythe fort populaire

- Les produits céréaliers ne font pas plus engraisser que les autres aliments.
- Les glucides complexes nécessitent un effort de digestion donc, l'effet rassasiant est élevé.
- Sources de glucides complexes, fibres, vitamines du groupe B et minéraux comme le magnésium et le zinc.

# Mangeons-nous trop de produits céréaliers ?

NON !

- La consommation moyenne est de 7 portions pour les hommes et de 5 pour les femmes.
  - Mais, la plupart sont des produits raffinés.
- Ils devraient être à la base de notre alimentation, puisqu'ils permettent de maintenir un bon niveau d'énergie.



<http://www.conseilsnutrition.tv/doc/pyramide.pdf>

Recommandations  
de boissons quotidiennes :

Adulte { 6 verres d'eau

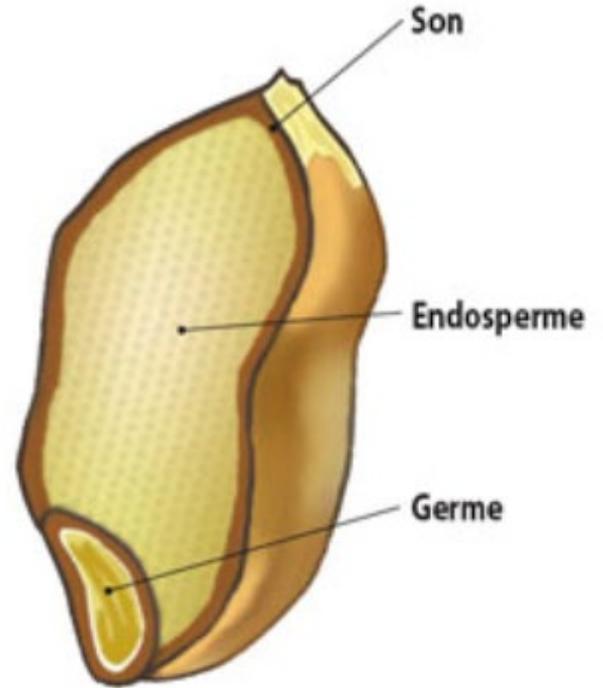
Vin avec modération

Enfant { 6-8 verres d'eau  
ou du jus 100%

# Les bienfaits des grains entiers

Riches en fibres, vitamines et minéraux.

- Ils ont des effets bénéfiques sur :
  - La santé intestinale
  - La satiété et l'obésité
  - Le taux sanguin de cholestérol et de glucose
    - Fibres solubles contenues dans l'avoine, l'orge, les légumineuses et certains fruits comme la fraise et les pommes.



# Les fibres



## Grains entiers, fruits, légumes, légumineuses, noix

- Les fibres ont un rôle clé sur le transit intestinal et la santé du microbiote.
  - La constipation est fréquente chez les personnes âgées.
  - Les fibres sont la nourriture des bonnes bactéries et un microbiome intestinal en santé est lié à la longévité.
- Le microbiote :
  - 1<sup>er</sup> endroit de défense de l'organisme : compétition entre les bactéries pathogènes et bénéfiques, la fermentation lactique des bactéries renforce le système immunitaire...
  - 2<sup>e</sup> cerveau : 500 millions de neurones et des neurotransmetteurs, donc production de sérotonine & dopamine.

# Apports en fibres

## Grande lacune des Québécois

- Plus de 90 % des Québécois n'en consomment pas assez.
- Apports moyens = 15 à 20 g/jour.
- Recommandations :
  - Pour les + de 50 ans :
    - 21 g/jour pour une femme
    - 30 g/jour pour un homme

## Comment atteindre les besoins ?

- Exemple pour une femme de + de 50 ans (21 g/j) :
  - 4 fruits (4 x 2 g = 6 g)
  - 4 légumes (4 x 2 g = 8 g)
  - 3 produits céréaliers à grains entiers (3 x 2 g = 6 g)
  - 3 produits céréaliers raffinés (3 x 1 g = 3 g)
  - Davantage si on ajoute des légumineuses, noix et graines

} 25 g

# Exemples d'aliments à grains entiers

Les fibres ont un effet rassasiant



<https://www.patisseriegourmande.com/pr-oduits/pain-multigrains/>

Attention aux pièges



<https://ryvitanada.com/home-fr/>

Meilleur craquelin selon  
Protégez-vous

# Bien manger. Bien vivre.

Besoins en protéines  
facilement comblés.  
Mauvaise répartition des  
apports.

## Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des  
légumes et  
des fruits en  
abondance



Consommez  
des aliments  
protéinés



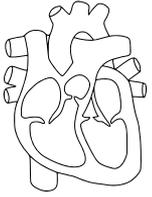
Faites de  
l'eau votre  
boisson  
de choix

Choisissez  
des aliments à  
grains entiers

# Les protéines

*Viande, volaille, poisson, produits laitiers, boissons de soya, légumineuses, noix, graines*

- Prévoir une source de protéines à chacun des repas, y compris au déjeuner.
- Les besoins augmentent en vieillissant et s'ils ne sont pas comblés, le corps puisera dans les muscles, ce qui augmente la perte de masse musculaire ...
- *Quantités requises (50 ans et plus)*
  - Source à chacun des repas : ~ 20 à 30 g protéines
  - Pour les viandes/poissons/volailles : volume de votre paume (~ 100 g)
  - Pour les légumineuses : ~ 250 ml (1 tasse)

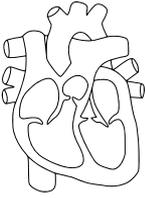


# Les protéines animales

## Elles n'ont pas toutes le même effet

- La viande rouge est riche en protéines de qualité, en vitamine B12 et en fer et en zinc.
- Consommée en grande quantité, elle augmente le risque de maladies du cœur et de cancer.
- Les viandes maigres ne sont pas aussi néfastes que les charcuteries (qui sont riches en gras, en sel et nitrites).
- Limiter la **grosseur de la portion** et la **fréquence** de consommation
  - Viser un maximum de **1 lb (454 g)** par semaine (3 repas de 150 g/semaine).
  - Consommer qu'**occasionnellement** des charcuteries et les choisir sans nitrites et nitrates.

# Le poisson



## Protéines et gras de qualité

- La protéine de poisson aurait des bénéfices sur le métabolisme des glucides.
- Les oméga-3 du poisson (DHA et l'EPA) seraient associés à une réduction du risque de maladies du cœur en diminuant la pression artérielle et le taux de triglycérides et en prévenant la formation de caillots sanguins.
- Les oméga-3 peuvent également jouer un rôle afin de réduire l'inflammation et le déclin des fonctions cognitives.
- L'idéal = 2-3 portions de poisson par semaine.



# Exemples d'aliments protéinés économiques

Varier les sources de protéines.  
Satiété à long terme.



<https://chefcuisto.com/recette/graines-citrouille/>



[https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=lentille\\_nu](https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=lentille_nu)

L'idéal : 3 à 4 fois/semaine



9-8  
Quand le tofu devient irrésistible!  
#recette #recettefacile #tofu...

 stephanie\_c...

▶ 43.6K

# Produits laitiers et substituts

## Un concentré de protéines et nutriments

- Sources de protéines à ne pas négliger.
  - Yogourt grec, fromage (même s'il contient des gras saturés)...
- 1 portion = 30 % des besoins en calcium.
  - En moyenne, les Canadiens consomment 1,6 portion/jour.
- Ceux qui ne consomment pas les portions recommandées ont souvent des **déficits en calcium**.
  - Les carences en vitamine D et calcium sont fréquentes au Canada.



# Les gras saturés

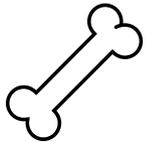
## À limiter !

- Principal gras contenu dans les produits laitiers, le beurre, la viande, le chocolat...
  - 30 à 40% des gras saturés consommés proviennent des produits laitiers.
- L'association entre les gras saturés et le risque de maladies du cœur a grandement nuí aux produits laitiers, surtout le lait.
- Les gras saturés contenus dans le lait et le fromage n'auraient pas les mêmes effets délétères que ceux contenus dans la viande et dans le beurre.

# Vitamine D

## Supplément recommandé

- Santé Canada recommande un supplément de vitamine D de 400 UI aux personnes âgées de plus de 50 ans.
- C'est particulièrement vrai entre les mois d'octobre et avril, où l'ensoleillement n'est pas suffisant pour que la peau produise de la vitamine D.
- En vieillissant, les besoins en vitamine D augmentent et ne peuvent être comblés seulement par les aliments.



# Le calcium

## Important à tous les âges !

- Le calcium est indispensable au maintien en santé des os et des dents et pour assurer le bon fonctionnement des muscles.
- L'idéal est de consommer **3 portions** de produits laitiers ou de substituts, dont les boissons de soya, chaque jour.
- On peut aussi accroître son apport de calcium en misant sur le tofu, les amandes, les légumineuses et certains légumes verts, dont le brocoli et les épinards.

# Les boissons végétales

## Elles ne sont pas toutes équivalentes

- La **boisson de soya enrichie** est la seule boisson végétale à être considérée comme un substitut du lait par les autorités canadiennes et américaines.
- La teneur en **protéines** des autres boissons végétales n'est pas élevée.
  - 8 g de protéines/250 ml de boisson de soya vs 1g pour la boisson d'amande.
- Ces boissons ne sont pas toujours enrichies en vitamines et minéraux.

The screenshot shows a webpage from McGill University's Press Room. The main article is titled "Le lait de soya, meilleur lait végétal sur le plan nutritionnel" and is dated 26 JAN 2018. It discusses the nutritional benefits of soy milk compared to other plant-based milks like almond, rice, and coconut. A central diagram compares the nutritional profiles of these four types of plant-based milks. The article is accompanied by social media sharing icons and a sidebar with contact information and social media links.

**McGill** Salle de Presse Relations médias

Rechercher

Accueil

### Le lait de soya, meilleur lait végétal sur le plan nutritionnel

Nouvelles

Par son contenu nutritionnel, c'est celui qui se rapproche le plus du lait de vache

PUBLIÉ: 26 JAN 2018

Vous ne jurez plus que par le lait d'amande, mais... est-ce vraiment un choix santé? Vous le trouvez agréable au goût, et il ne provoque pas chez vous les effets désagréables du lait de vache, soit. Bien que les boissons végétales de ce type soient sur le marché depuis quelques décennies et qu'on les présente comme des options saines et indiquées en cas d'intolérance au lactose, on a peu étudié leurs avantages et leurs désavantages respectifs. Or, dans une nouvelle étude, des chercheurs de l'Université McGill ont comparé la valeur nutritionnelle des quatre boissons lactées d'origine végétale les plus populaires dans le monde – les laits d'amande, de soya, de riz et de coco – à celle du lait de vache. Leur constat : le lait de vache demeure le plus nutritif de tous, mais le lait de soya arrive bon deuxième et se distingue nettement des autres boissons végétales.

Dans tous les cas, les chercheurs ont comparé le lait de vache à la version non sucrée du lait végétal. Les chiffres ci-après sont valables pour une portion de 240 mL.

#### Lait de soya – Profil nutritionnel le plus équilibré

- Les bénéfices du lait de soya pour la santé sont largement reconnus : la présence de phytonutriments, appelés « isoflavones », confère à ce lait des propriétés anticarcinogènes.
- On l'utilise depuis 40 ans comme substitut du lait de vache.
- Son goût ne fait toutefois pas l'unanimité, et la présence dans ce lait de facteurs antinutritionnels désagréables (ces substances réduisent l'absorption des nutriments sur le plan digestif ou métabolique).

#### Lait de riz – Goût sucré, faible valeur nutritive

- Exempte de lactose, cette boisson peut répondre aux besoins des personnes allergiques au soya et aux amandes.
- Le lait de riz possède une forte teneur en glucides; de plus, faite de vigilance, sa consommation peut conduire à la malnutrition, surtout chez les nourrissons.

#### Lait de coco – Absence de protéines, peu de calories, la plupart provenant toutefois des lipides

- L'Asie et l'Amérique du Sud sont de grands consommateurs de lait de coco.
- Ce lait peut réduire le taux des lipoprotéines de basse densité (le mauvais cholestérol), associées aux maladies cardiovasculaires.
- La valeur nutritive du lait de coco diminue s'il est conservé plus de deux mois.

#### Lait d'amande – Complément alimentaire indispensable à l'obtention des nutriments essentiels

- Les amandes sont riches en acides gras monoinsaturés qui, croit-on, favorisent la perte de poids et la gestion du poids. En outre, ces acides gras diminuent le taux des lipoprotéines de basse densité (le mauvais cholestérol).

Relations avec les Médias

info.communication@mcgill.ca  
514-398-6693  
Toutes nos coordonnées

Twitter

McGill University @McGill

C'est équilibré qui crève des antipyrétiques... plus les personnes calculeuses (0/0/1) 2... via @ipr leprosoo @OubaineCentre @jeanp...

C'est étudiants qui cré... L'entrepreneuriat sur les... plus leprosoo.ca

McGill University @McGill

nanGIG @McGill nanGIG

People with rare disease face challenges including medications and diagnostic options. Via @McGillMed students, raising awareness among future health care professionals. Register for nanGIG #RareDiseaseDay! <http://url.com/30dmcgill@nanGIG> #AcrossAmerica #RareDisease

19 Nov. 2018

McGill University @McGill



[Page d'accueil du site](#) > [Santé et alimentation](#) > Comment choisir votre boisson végétale ?

## Comment choisir votre boisson végétale ?

☰ Sommaire de l'article

♥ Favoris



Par Mathilde Roy

🕒 19 février 2021

📅 Mars 2021



<https://www.protegez-vous.ca/sante-et-alimentation/comment-choisir-votre-boisson-vegetale>

# Bien manger. Bien vivre.

## Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

Mangez des légumes et des fruits en abondance



Consommez des aliments protéinés



Sans calorie

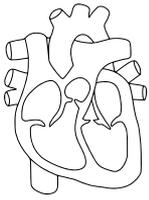
Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers

# L'eau

## La boisson par excellence

- Perception de soif diminue avec l'âge.
- Boire régulièrement de l'eau même si pas soif :
  - 1 à 2 litres par jour, tout au long de la journée, en petite quantité chaque fois
- Symptômes du manque d'eau :
  - Constipation
  - Fatigue, maux de tête
  - Mastication et déglutition difficiles



# Le thé

## 2<sup>e</sup> boisson la plus consommée au monde après l'eau

- Le **thé vert** est la boisson ayant la plus forte activité antioxydante en raison de sa forte concentration en polyphénols.
  - Teneur en antioxydants 3,5 fois plus élevée que le jus d'orange.
- Une consommation QUOTIDIENNE de **3 tasses par jour** contribue à prévenir le cancer et les maladies du cœur (infarctus et les AVC).
- De nombreux bienfaits :
  - Teneur modérée en caféine (améliore la mémoire et la concentration)
  - Protège les cellules du vieillissement (incluant les cellules de la peau)
  - Préviend les caries dentaires.



# Recommandations d'Éduc'alcool



An advertisement with an orange background. In the center, a female silhouette is labeled with the number '2' and a male silhouette with '3'. To the left and right are bar counters with two glasses each. Below the silhouettes is a small icon of a man and a woman.

**C'EST PAS SEXISTE.  
C'EST SCIENTIFIQUE.**

Les recherches scientifiques sont claires : les femmes devraient limiter leur consommation d'alcool à 2 verres par jour et à 10 par semaine. Pour les hommes, la limite est de 3 verres par jour et de 15 par semaine. Au bout du compte, la modération, c'est bon pour tout le monde.

Pour en savoir davantage : [educalcohol.org/2340](http://educalcohol.org/2340)

**Éduc'alcool**  
La modération a bien meilleur goût.



An advertisement with a purple background. In the center, a female silhouette holds a sign with the number '10' and a male silhouette with '15'. To the left and right are bar counters with one glass each. Below the silhouettes is a small icon of a man and a woman.

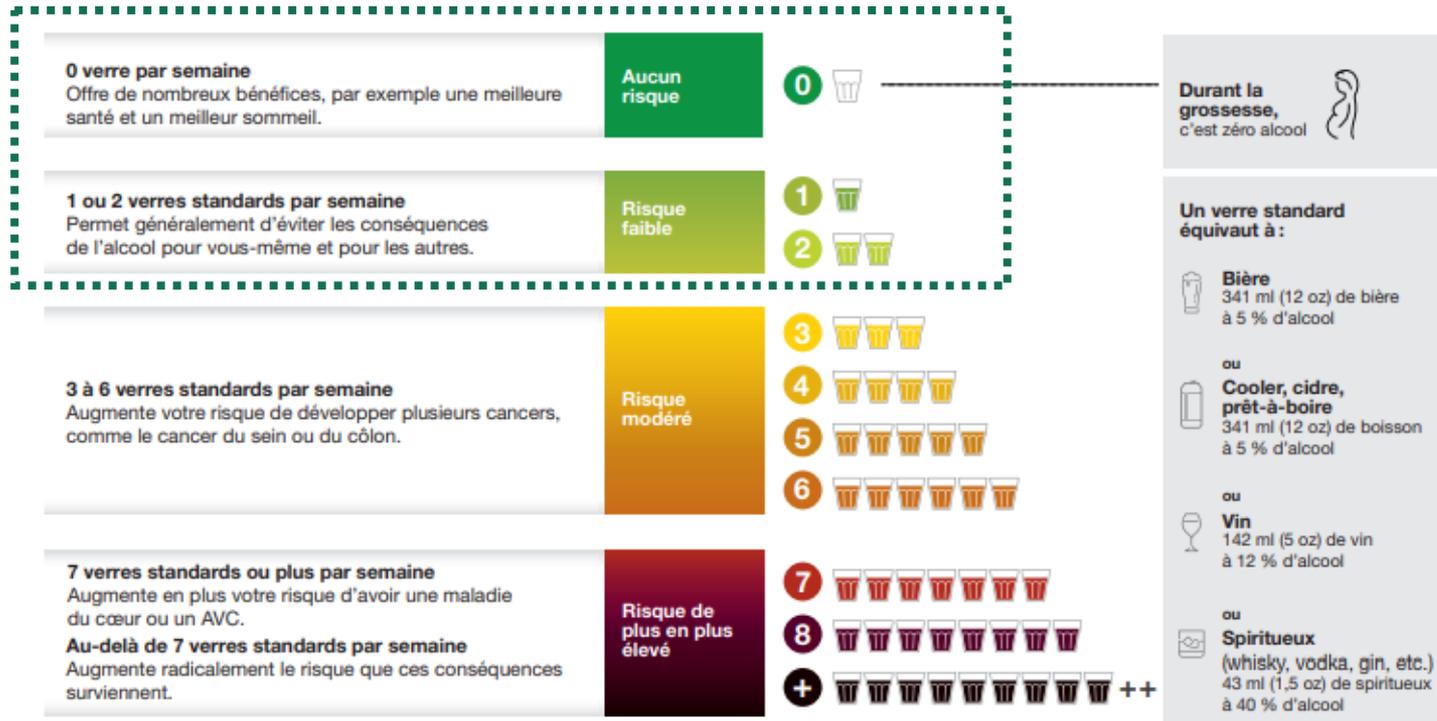
**L'HOMME PEUT  
EN PRENDRE PLUS.**

Les recherches scientifiques sont claires : les femmes devraient limiter leur consommation d'alcool à 10 verres par semaine et à 2 verres par jour. Pour les hommes, la limite est de 15 verres par semaine et de 3 verres par jour. Et comme tout le monde le sait, la modération, ça se prend bien.

Pour en savoir davantage : [www.educalcohol.org/2340](http://www.educalcohol.org/2340)

**Éduc'alcool**  
La modération a bien meilleur goût.

# Recommandations du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances





**Vrai ou faux  
Le chocolat fait  
engraisser.**

**Levez votre main si vous croyez que la réponse est fausse**



# Dégustation de chocolat

Pour me rejoindre :  
[amelie.charest@fsaa.ulaval.ca](mailto:amelie.charest@fsaa.ulaval.ca)



**NUTRISS**

CENTRE NUTRITION, SANTÉ ET SOCIÉTÉ



**INAF**

INSTITUT SUR LA  
NUTRITION ET LES  
ALIMENTS FONCTIONNELS