



SantéOptimale
OptimalHealth

Projet: Santé communautaire
globale – région Saint-John's, TNL

Alimentation saine pour vous et votre famille : Mythes et pistes de solution!

Natasha McLaughlin, BSc. (Nutr.) Dt. P.

Le 20 janvier 2011



Santé Optimale
Optimal Health

~AU MENU~

- Importance d'une saine alimentation à tous les âges
- Les glucides, les protéines et les gras
- Le sodium
- Les boissons sucrées et énergisantes
- Les mythes généraux





Santé Optimale
Optimal Health

La saine alimentation c'est quoi?

1. Tout aliment peut faire parti d'une alimentation saine.
2. **Choisir des aliments parce qu'ils sont riches en nutriments (fibres, vitamines, minéraux...) et non seulement par qu'ils sont bas en calories, en gras et en sucre.**
3. Mieux vaut prévenir que traiter!





Santé Optimale
Optimal Health

L'importance d'une saine alimentation

S'alimenter sainement permet:

- Réduction des risques de maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires...)
- Réduction des risques de déficiences nutritionnelles et des maladies liées.
- Une croissance optimale chez les enfants et adolescents
- Un système immunitaire fort
- Un poids santé



SantéOptimale
OptimalHealth

Enfants...

- Pourquoi faire attention à l'alimentation d'un enfant?
 - Souvent on transmet des habitudes parent-enfant
 - Plus on attend, plus les habitudes sont difficiles à changer.
 - Maigreur ne veut pas dire santé.



Santé Optimale
Optimal Health

Glucides: vrai ou faux?

- Les glucides sont les sucres et ils représentent la source principale d'énergie des muscles et du cerveau. **VRAI**
- Une diète faible en glucides permet aux gens de perdre du gras. **FAUX**





Santé Optimale
Optimal Health

Glucides: (explications)

- Chaque 1g de glucides absorbe 3g d'eau
- La déshydratation fait descendre les chiffres sur la balance et met de la pression sur le cœur
- Un faible apport calorique et une déshydratation ralentissent le métabolisme (hibernation)
- Un faible apport de glucides = perte musculaire

*Une diète faible en glucides apporte un gain de poids à la longue et augmente les risques de problèmes de santé.



Santé Optimale
Optimal Health

Glucides: Grains entiers

- Avantages des grains entiers vs. sucres raffinés
 - Aide aux selles régulières
 - Beaucoup plus de nutriments
 - Assure une satiété plus longue avec une plus petite consommation
 - Aide à diminuer le risque d'hypercholestérolémie, de diverticulose, etc.



Santé Optimale
Optimal Health

Sucre: vrai ou faux?

- Le sucre peut faire engraisser.
VRAI mais...trop de n'importe quel nutriment fait engraisser.
- Un apport très élevé en sucre cause le diabète **FAUX**
 - Un apport élevé de sucre peut amener à l'obésité
- Le sucre naturel n'affecte pas le corps de la même façon que le sucre ajouté aux aliments. **FAUX**



Santé Optimale
Optimal Health

Question!!!

- Devinez combien de sucre il y a dans...:
 - Jus vs. Coca cola
 - Céréral Fruit Loops vs. Cheerios





Santé Optimale
Optimal Health

Protéines: vrai ou faux?

Le rôle de la protéine est la réparation musculaire et le support du système immunitaire entre autres.

- Il faut consommer beaucoup de protéines pour devenir plus musclé. **FAUX**
 - La plupart des gens consomment assez de protéines.
 - Un excès de protéines devient du gras.



Santé Optimale
Optimal Health

Gras: vrai ou faux?

- Tous les gras sont mauvais **FAUX**
 - On retrouve des bons gras dans le poisson, les avocats, l'huile, les noix et les graines.
 - Les gras sont nécessaires pour l'absorption de certaines vitamines, le développement du cerveau et d'hormones, ainsi que l'énergie.



Santé Optimale
Optimal Health

Gras: vrai ou faux?

- Le gras dans les aliments peut faire engraisser. **VRAI**
 - Cependant, trop de n'importe quel nutriment peut faire engraisser!

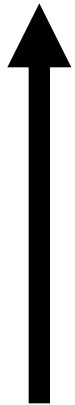




Santé Optimale
Optimal Health

Gras: Piste de solution...

Meilleur choix



Pire choix

Noix, graines, avocats, poisson

Huile (canola, olive)

Margarine molle (non-hydrogénée)

Beurre

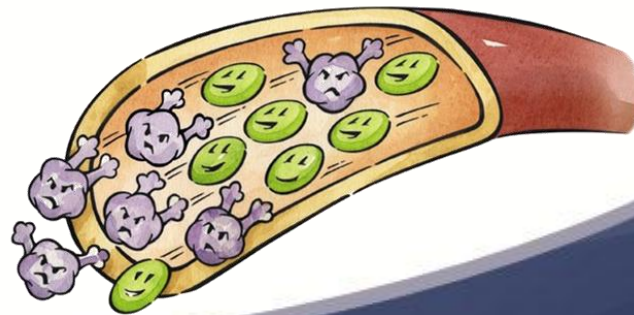
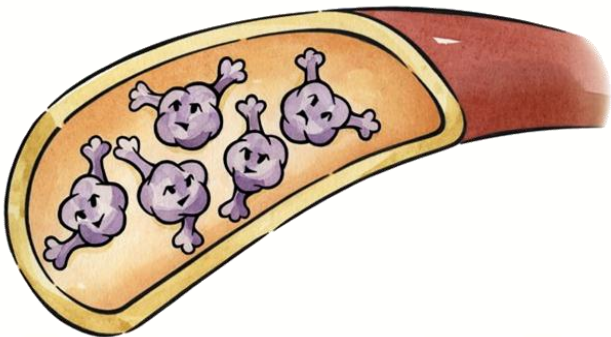
Margarine dure/Saindoux



Santé Optimale
Optimal Health

Le cholestérol

- Un type de gras produit par le foie
- 20% provient de notre alimentation
- Il existe du bon et du mauvais cholestérol
- Le cholestérol élevé est dangereux parce que...





Santé Optimale
Optimal Health

Cholestérol: vrai ou faux?

- Diminuer le montant de cholestérol dans l'alimentation est le meilleur changement nutritionnel pour diminuer le mauvais cholestérol. **FAUX**
- Arrêter de fumer (tabagisme) et augmenter l'activité physique sont les meilleures façons d'augmenter le bon cholestérol. **VRAI**

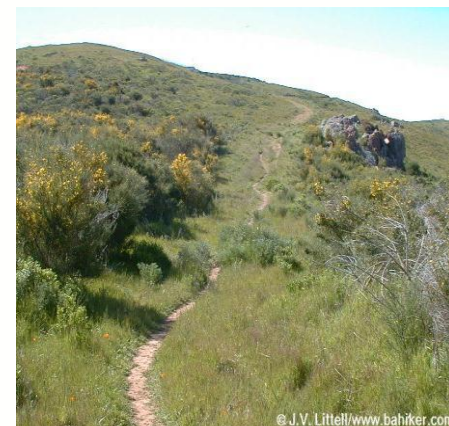


Santé Optimale
Optimal Health

Cholestérol: piste de solution

Pour avoir ou maintenir un bon taux de cholestérol à partir de l'alimentation:

- Grains entiers
- Fruits et légumes
- Choisissez plus souvent lentilles, poulet sans peau et poisson au lieu de porc, bœuf et charcuteries.
- Achetez des viandes maigres ou enlever le gras sur le porc et le bœuf
- Choisissez du lait écrémé ou 1% au lieu du lait plus gras et la crème (même dans vos recettes)
- Choisissez du fromage avec un % MG moins que 19%





SantéOptimale
OptimalHealth

Le sodium

- Le sodium est une composante du sel
- Une personne devrait habituellement avoir entre 1500 et 2300 mg de sodium provenant de la nourriture chaque jour.
 - Combien de sodium a-t-il dans un repas congelé ou dans un repas de restaurant?
- Trop de sodium augmente le risque de haute tension artérielle parce que...



Santé Optimale
Optimal Health

Sodium: vrai ou faux?

- Limiter le sodium veut dire arrêter d'utiliser la salière.

VRAI mais...il faut aller encore plus loin



- Le sel de mer est un meilleur choix pour la tension artérielle. **FAUX**



Santé Optimale
Optimal Health

Sodium: piste de solution

- Choisissez plus souvent des fruits et légumes frais ou congelés.
- Limitez les repas pré-préparés
- Mangez au restaurant seulement 1 fois par semaine.
- Diminuez le montant de sauces que vous utilisez.
- Essayez les épices sans sel (Ms. Dash, McCormicks) et les herbes (poudre chili, paprika, gingembre, thyme...)





Santé Optimale
Optimal Health

Sodium: piste de solution

- Attention au repas pré-préparés, aux aliments en conserve et aux aliments en boîte. Faites la cuisson à partir d'aliments de base.
- Choisissez des aliments dont le niveau de sodium sur l'étiquette est de 400 mg ou moins. (Attention à la taille de portion!)

Nutrition Facts			
Per 3/4 cup (175 g)			
Amount	% Daily Value		
Calories 110			
Fat 3 g	5 %		
Saturated 2 g	10 %		
+ Trans 0 g			
Cholesterol 10 mg			
Sodium 125 mg	5 %		
Carbohydrate 12 g	4 %		
Fibre 0 g	0 %		
Sugars 8 g			
Protein 9 g			
Vitamin A 4 %	Vitamin C 2 %		
Calcium 30 %	Iron 0 %		



Santé Optimale
Optimal Health

Général: vrai ou faux?

- On ne devrait jamais manger après 7h le soir. **FAUX**
- Les boissons fruitées et les jus de fruits sont différents. **VRAI**
- Les femmes enceintes doivent manger double le montant habituel. **FAUX**
- Prendre la vitamine C est la meilleure façon de diminuer les risques de maladies. **FAUX**
- *Les suppléments de vitamines et minéraux donnent l'énergie. **FAUX**



SantéOptimale
OptimalHealth

Suppléments de vitamines et minéraux

- La plupart des vitamines et minéraux nécessaires sont obtenus par une alimentation saine (fruits, légumes, produits laitiers, produits céréaliers, viandes et substituts).
- Habituellement, à moins d'une déficience, les suppléments n'améliorent pas la performance.
- Un supplément multivitaminé respecte habituellement les doses recommandées. (Attention aux doses extrêmes!!)



Santé Optimale
Optimal Health

Boissons énergisantes



- La sécurité des boissons énergisantes est **mise en doute** :
 - Quantité excessive de caféine (guarana)
 - Stress ajouté au cœur, déshydratation, irritabilité...
 - Taurine: effets à long terme inconnus...
 - Pas de preuves scientifiques que ça rend les gens plus alerte



Santé Optimale
Optimal Health

Le temps d'agir!

- Établissez des petits but comportementaux sur une échelle de temps.
- Écrivez-les!
- Faites un suivi.





Santé Optimale
Optimal Health

Information supplémentaire...

- Les recommandations d'aujourd'hui sont très généraux. Si vous des questions spécifiques reliées à votre santé, SVP consulter un/une diététiste professionnel(le).
 - Hôpital
 - Clinique privée (compagnies d'assurances...)
 - Sobeys, etc...
 - Diététiste vs. nutritionniste?



Santé Optimale
Optimal Health

Information supplémentaire...

- Les diététistes professionnelles sont les professionnels de la santé experts en tout ce qui à trait à la nutrition. Ceci inclus entre autres:

- √ Interactions médicaments/nutriments
- √ Nutrition sportive
- √ Hypertension
- √ Diabètes/hypoglycémie
- √ Maladies gastro-intestinales
- √ Maladies cardiovasculaires
- √ Dyslipidémie
- √ Alimentation entérale et parentéral
- √ Maladie céliaque
- √ Végétarisme
- √ Désordres alimentaires
- √ Obésité
- √ Cancer
- √ Ostéoporose
- √ Déficiences en nutriments
- √ Grossesse/allaitement
- √ Allergies/intolérances

QUESTIONS?

It's your health | C'est votre santé

