

## **Le Guide alimentaire canadien (première partie)**

Nous l'attendions depuis quelques temps déjà et voilà que 15 ans après la parution du dernier Guide alimentaire canadien, sa nouvelle version est sortie depuis peu.

Comme le Guide alimentaire canadien (GAC) est un sujet très dense, j'ai décidé de répartir les informations sur trois articles. Pour cette première partie, il sera question des portions.

### Tableau des portions

La différence majeure du nouveau GAC concernant les portions est que maintenant celles-ci sont réparties selon l'âge et le sexe, ce qui n'était pas le cas avant. Également, la quantité de la portion a été modifiée, car il faut avouer que dans l'ancien GAC, ces quantités pouvaient porter à confusion. On se rappellera des 5 à 12 portions de produits céréaliers recommandés dans l'ancien GAC. Certaines personnes bien intentionnées pouvaient décider de manger 12 portions de produits céréaliers dans une journée tout en se disant qu'elles étaient dans les normes. Par contre, nous savons très bien que cette personne mangeait bien au-dessus de ses besoins (à moins d'être un athlète de haut niveau).

Personnellement, je pense que la nouvelle façon dont est présenté le tableau du nombre de portions est maintenant claire. D'un coup d'œil, on y voit les portions appropriées par jour selon l'âge et le sexe. C'est intéressant de constater la variation lors de l'enfance et lorsque les gens ont atteint l'âge de 51 ans.

J'aime bien l'ajout qui a été fait sous le tableau des portions pour inciter les gens à manger toutes leurs portions. Il est indiqué que de consommer les quantités recommandées permet de :

- Comblent vos besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs.
- Réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancers et d'ostéoporose.
- Atteindre un état de bien-être et avoir une meilleure santé globale.

### Grosceur des portions

Autre point important dans un GAC est la représentation des portions. Cette partie doit être claire, car pour les gens n'ayant pas beaucoup de connaissances en nutrition, ce n'est pas toujours facile de s'y retrouver.

Pour la catégorie des fruits et légumes, les légumes sont illustrés en premier et plus loin, ce sont les fruits. De cette façon, on voit bien qu'on met l'accent sur les légumes et qu'il est très important d'en consommer. Pour la grosceur des portions, on fait surtout mention d'une tasse ou d'une demie tasse et on voit très bien le verre de jus qui n'est rempli qu'à moitié. Ceci m'a frappé, car les gens s'imaginent souvent qu'un grand verre de jus correspond à une portion alors le GAC remet les pendules à l'heure.

Dans le groupe des produits céréaliers, il est bien de voir l'ajout de nouvelles céréales comme le quinoa et le boulgour. Ceci permet de représenter l'alimentation des gens de d'autres cultures qui, dans le passé, était peu représentée. Également, cela permet aux consommateurs de découvrir d'autres produits. Pour le reste, on voit bien qu'une portion de pâtes alimentaires ne prend pas toute l'assiette, mais seulement une petite partie.

Dans la 3<sup>e</sup> catégorie qui est les produits laitiers, on voit maintenant une plus grande ouverture d'esprit en incorporant la boisson de soya enrichie et le kéfir dans les exemples de produits à consommer. Ces produits s'intègrent bien dans une alimentation diversifiée. Avec la boisson de soya enrichie, on donne une alternative aux gens ayant une intolérance au lactose, mais qui doivent eux aussi trouver des sources de calcium dans leur alimentation. D'ailleurs, le mot « enrichie » est très important, car cela permet de savoir que du calcium et d'autres vitamines et minéraux ont été ajoutés au produit.

La dernière catégorie qui se nomme viandes et substituts permet de voir que le poisson prend maintenant une grande place étant nommé en premier. L'importance des bienfaits des oméga-3 est prouvée et on veut inciter la population à manger plus de poisson. C'est aussi une excellente chose de voir les légumineuses et le tofu. Ces 2 produits sont difficiles à intégrer dans l'alimentation de la population. En constatant la grosseur d'une portion, les gens peuvent trouver plus facile d'en incorporer dans les menus de tous les jours. Également, j'aime bien que maintenant, la portion des œufs soit de deux. Dans l'ancien GAC, la portion était de 1 à 2 œufs ce qui est loin d'être clair surtout que maintenant, il n'y a plus vraiment de raison de limiter sa consommation d'œufs. Pour ce qui est de la grosseur de la viande cuite, elle a maintenant diminuée pour être de 75 g comparativement à une portion de 50 à 100 g dans l'ancien GAC. Atteindre la recommandation dans cette catégorie n'est pas un problème, les gens ayant plutôt tendance à manger trop de viande et de protéines.

#### Ordre des groupes alimentaires

L'ordre des catégories « fruits et légumes » et « produits céréaliers » a été interchangé depuis le dernier GAC. Si une plus grande importance était donnée aux produits céréaliers lors du dernier GAC, cela a été modifié pour le plus récent. Les fruits et légumes occupent maintenant la première place et c'est beaucoup plus logique comme cela avec entre autres les recherches dans le domaine du cancer, les aliments anti-cancer, etc. Également, les médias mettent beaucoup l'accent sur une consommation de fruits et légumes abondante et diversifiée. Nous n'avons qu'à penser, par exemple, au défi 5/30 qui encourage grandement la consommation de fruits et légumes combinée à l'exercice physique.

Cette première partie sur le GAC se termine ici et nous poursuivrons cette analyse lors du prochain numéro.

Josée Beauregard t.dt., t.n.

#### Sources :

- Guide alimentaire canadien 2007.
- *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, Ressource à l'intention des éducateurs et des communicateurs, 2007.
- Notes sur la formation continue de Hélène Baribeau M. Sc., Dt. p., diététiste-nutritionniste, mai 2007.

## Le Guide alimentaire canadien (2<sup>e</sup> partie)

Cette 2<sup>e</sup> partie de l'analyse du Guide alimentaire canadien (GAC) se fera surtout à propos des recommandations qui y sont présentes.

En plus des portions, le GAC contient une section importante qui consiste à nous aider dans le choix de nos aliments. C'est bien beau de manger huit portions de fruits et légumes par jour, mais y en a-t-il qui sont meilleurs que d'autres et que l'on devrait privilégier? C'est dans ce but que le GAC nous fait certaines recommandations.

Si l'on regroupe les recommandations, on peut dire que le GAC souhaite que les gens aient une alimentation :

-plus faible en lipides : le but est de s'efforcer de limiter la consommation de lipides saturés et trans, c'est-à-dire les viandes grasses, les huiles, les fritures, les pâtisseries, etc.

-plus faible en sucre : ceci permet d'éviter un excès de calories dans l'alimentation. Cela comprend les boissons sucrées, bonbons, chocolat, biscuits et autres produits de boulangerie.

-plus faible en sel : la plupart des gens consomment une quantité de sodium supérieure à leurs besoins. Nous trouvons une teneur élevée en sodium dans les grignotines, les mets préemballés, les viandes transformées, les soupes en conserve ou déshydratées.

Grande nouveauté dans le GAC, il recommande de boire de l'eau pour étancher notre soif. Il s'agit d'une excellente recommandation quand on sait que beaucoup trop de jeunes boivent des boissons gazeuses et des jus sucrés tous les jours. L'eau étanche la soif et favorise une bonne hydratation sans ajouter de calories à l'alimentation. On se dit qu'une canette de boisson gazeuse les après-midi, une bière avant le souper ou un café glacé avec crème fouettée en soirée n'est pas si pire pour la santé. Pourtant, il s'agit de réfléchir au nombre de calories élevées que contiennent ces boissons. Ces calories superflues de tous les jours amènent une prise de poids. L'eau est l'aliment par excellence pour s'hydrater et il ne contient aucune calorie!

Les nouvelles recommandations concernant les femmes en âge de procréer et les gens de plus de 50 ans sont aussi très intéressantes. On recommande aux femmes en âge de procréer de prendre une multivitamine renfermant de l'acide folique et du fer. Je trouve cette recommandation très utile, car il n'est pas toujours facile d'atteindre ces quantités de folate uniquement à partir de l'alimentation. Les besoins sont encore plus grands lorsque la femme est enceinte ou allaite.

L'autre recommandation indique aux femmes et hommes de plus de 50 ans de prendre un supplément quotidien de vitamine D. Cette recommandation est vraiment utile, car on sait que la vitamine D aide à l'absorption du calcium et que la vitamine D et le calcium jouent un rôle important dans le renforcement des os et dans la réduction du risque d'ostéoporose et de fractures chez les adultes plus âgés. Également, après l'âge de 50 ans, leurs besoins en vitamine D sont supérieurs à l'apport fourni par l'alimentation. C'est pour cette raison qu'il est important pour eux de prendre chaque jour un supplément de vitamine D tout en continuant de suivre les portions de produits laitiers du GAC.

La recommandation de bien manger et d'être actif tous les jours veut que la population puisse avoir entre autres, une meilleure santé et un poids santé. Cette recommandation veut aussi

encourager les adultes à accumuler de 30 à 60 minutes d'activités physiques modérées chaque jour. Quant aux jeunes, ils devraient accumuler au moins 90 minutes d'activités physiques par jour. Il n'est pas si difficile d'être actif tous les jours. On peut emprunter les escaliers au lieu de l'ascenseur, faire une marche rapide de 10 minutes à l'heure du dîner ou après le souper, parcourir une partie du trajet vers le travail à pied, jouer au soccer ou faire du vélo avec les enfants. Il s'agit de vouloir être actif.

On s'aperçoit que les recommandations présentes dans le GAC sont un complément d'information aux portions. Cela nous aide à faire de meilleurs choix alimentaires. Je considère les recommandations aussi importantes que le tableau des portions.

Cet article termine la 2<sup>e</sup> partie consacrée au GAC. Dans le prochain numéro, il sera question du GAC sur Internet.

Josée Beauregard t.dt., t.n.

Sources :

- Guide alimentaire canadien 2007
- *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, ressource à l'intention des éducateurs et des communicateurs, 2007.
- Notes sur la formation continue de Hélène Baribeau M. Sc., Dt. P., diététiste-nutritionniste, mai 2007.

## Le Guide alimentaire canadien (3<sup>e</sup> partie)

Dans cette partie portant sur le Guide alimentaire canadien (GAC), j'ai décidé de vous parler de ce qu'on trouve sur Internet à l'adresse [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html) qui est le site officiel du GAC.

Lorsqu'on arrive sur la page d'accueil, nous avons le choix entre 4 sections importantes du site. Il s'agit de :

- 1- Renseignements de base
- 2- Comment choisir vos aliments
- 3- Comment utiliser le Guide alimentaire canadien
- 4- Adoptez de saines habitudes

La section « renseignements de base » permet d'avoir différentes informations. En fait, il s'agit sensiblement des mêmes informations que dans la version papier du GAC. Par exemple, les quantités d'aliments nécessaires par jour par groupe alimentaire, les grosseurs de portion, l'activité physique et comment faire des choix judicieux.

Pour la section « comment choisir vos aliments », elle est très intéressante, car elle est divisée selon les 4 groupes alimentaires et dans chacun des groupes, on trouve énormément d'exemples d'aliments. Également, la grosseur de la portion à consommer pour chaque aliment est indiquée. Par exemple, dans la section des fruits et légumes, on trouve des litchis (portion 10 fruits) et des zucchini (portion : ½ tasse); on ne trouve pas ces équivalences dans la version papier du GAC. Il s'agit d'une section très intéressante du site Internet à découvrir. En plus, dans chaque groupe alimentaire, on trouve des trucs pour choisir les aliments et pour les préparer. Cette section comprend les 4 groupes alimentaires habituels, mais il y a aussi 3 autres sections qui sont : « huiles et autres matières grasses », « boissons », et « conseils en fonction de l'âge et des étapes de la vie ». La section des huiles et des boissons fonctionne sur le même principe que le reste de la section, donc on trouve des exemples de portions, des équivalences, ainsi que des conseils pour faire de meilleurs choix.

La section « comment utiliser le guide alimentaire » renseigne les internautes sur la façon de compter les portions du GAC dans un repas avec des exemples. On a aussi accès à des trucs pour la planification des repas, donc des idées de repas faciles et rapides à préparer; on nous renseigne sur des choix de collations bien pensées, des trucs pour faire l'épicerie et aussi comment faire de bons choix lorsqu'on mange à l'extérieur de chez soi, par exemple au restaurant.

Dans la section « adoptez de saines habitudes », on nous donne des conseils sur les aliments à consommer en quantité limitée; on nous incite à être actif; on nous aide à surmonter les obstacles et on nous donne des trucs pour prendre conscience de ce que l'on mange.

La page d'accueil du site nous permet aussi de faire un tour guidé du GAC. Il faut posséder l'animation Flash pour être en mesure de faire ce tour guidé. On peut le faire avant de consulter le reste du site si on le désire. On nous donne l'information de base que l'on trouve dans la version papier. Donc, on peut voir le nombre de portion et des exemples de portion dans chaque groupe alimentaire. Ensuite, on nous donne des conseils sur les aliments, des conseils selon l'âge et on nous parle d'activités physiques. Ce tour guidé est bien intéressant à faire surtout si on ne possède pas la version papier du GAC et que l'on n'a pas beaucoup de connaissance par

rapport au GAC et à l'alimentation en général, car il s'agit d'information de base. Mais pour la population en général, il peut être intéressant de s'y attarder.

Une autre section du site qui est intéressante, car elle est interactive, s'appelle « créer mon guide alimentaire ». Dans cette section, il s'agit de se faire un guide alimentaire personnel selon différentes informations que l'on donne. Comme information, on doit entrer à l'ordinateur : le sexe, l'âge. Ensuite, on choisit de 1 à 6 exemples d'aliments dans chaque groupe alimentaire (on peut choisir nos aliments préférés ou ceux que l'on mange souvent) et on termine en choisissant de 1 à 6 exemples d'activités physiques. Le résultat est un guide alimentaire personnalisé que l'on peut imprimer pour s'y référer. On y voit le nombre de portion à consommer chaque jour selon l'âge et le sexe. Les exemples d'aliments et d'activités physiques que l'on a choisis y sont aussi inscrits. C'est un outil pratique que l'on peut garder à portée de main et consulter au besoin.

Cette troisième partie termine la section sur le Guide alimentaire canadien. Ce sujet étant très concentré en information, j'espère vous avoir éclairé le plus possible en divisant mon article dans trois parutions du journal. Je veux remercier Lucie Smith et le C.A. de la STN pour m'avoir permis d'assister à la formation continue sur le Guide alimentaire canadien et de cette façon, m'aider à vous transmettre l'information sur ce sujet riche et intéressant à couvrir.

Josée Beauregard t.dt., t.n.

Sources :

- Site Internet : [www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html)
- Guide alimentaire canadien 2007
- *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, Ressources à l'intention des éducateurs et des communicateurs, 2007.
- Notes sur la formation continue de Hélène Baribeau, M. Sc., Dt. P., diététiste-nutritionniste, mai 2007.