

Développer son plein potentiel grâce au pouvoir de l'alimentation

Par **Mélissa Larivière**
Diététiste-Nutritionniste
Membre de l'OPDQ



Isabelle huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Plan de la présentation

- Quelques mythes et réalités en nutrition
 - ✓ Alimentation et TDAH
 - ✓ Alimentation et troubles du spectre de l'autisme
- Règles de bases pour bien manger
 - ✓ L'importance de la planification et de l'organisation alimentaire
 - ✓ L'assiette équilibrée, comment l'appliquer du matin au soir ?
 - ✓ Les collations saines
 - ✓ Lecture des étiquettes nutritionnelles

Isabelle huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Mythe ou réalité ?

La consommation de sucre accentue les symptômes des enfants souffrant de TDAH ?



Isabelle huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Mythe !

- C'est une perception ! Aucune évidence que le sucre affecte les comportements ou performances cognitives.
- Contexte de la consommation de sucre (anniversaire, fête, etc.)



Isabelle huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Alimentation et TDAH

- Diète Feingold (année 70), on élimine :
 - ✓ Les colorants et les saveurs artificielles
 - ✓ Les agents de conservations et les aliments contenant naturellement des salicylates (pommes, pêches, tomates)
- Cette diète a **peu d'impact** sur les symptômes de TDAH.
- Seul les enfants qui ont une **sensibilité** à ces additifs auraient des bénéfices à les éliminer.
- Les colorants sont plus susceptibles de causer hyperactivité (TDAH ou pas) chez les enfants **sensibles**.
- Ils ne sont pas reliés à l'apparition du TDAH.

<http://www.nospettismangeurs.org/alimentation-et-tDAH-un-levy/>

Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Alimentation et TDAH

Diète d'élimination

- Enfants allergiques ou sensibles ont avantage à les retirer de leur alimentation.
- Effets de ces restrictions < au potentiel de la médication sur les comportements TDAH.
- Élimination = privation
 - ✓ Carence en éléments nutritifs (↓ qualité et variété alimentaire)
 - ✓ Difficulté d'adhésion à long terme
 - ✓ Enfants qui vivent déjà avec plusieurs défis
 - ✓ Effet sur une **minorité** d'enfants

<http://www.nospettismangeurs.org/alimentation-et-tDAH-un-levy/>

Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Alimentation et TDAH

Approches alternatives

- **Suppléments acides gras essentiels (oméga 3 et 6)**
 - ✓ Pourraient atténuer les symptômes mais pas assez d'évidence pour le moment.
 - ✓ Ne remplace jamais la prise de médication.
 - ✓ Parfois suggérer en complémentarité aux médicaments.
- **Suppléments de minéraux**
 - ✓ Nécessaire seulement si carence démontrée
 - ✓ Aucune preuve que les suppléments contribuent au traitement.
 - ✓ Zinc → effet prometteur mais plus d'études nécessaires

<http://www.nospettismangeurs.org/alimentation-et-tDAH-un-levy/>

Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Alimentation et TDAH

Approches alternatives

- **Produits naturels**
 - ✓ Peu/pas d'évidence sur de potentiels effets bénéfiques
 - ✓ Innocuité et pureté de certains produits remis en doute
 - ✓ Tisane camomille et valériane peuvent aider certains enfants même si aucune preuve de leur efficacité.
 - ✓ Ces tisanes sont sécuritaires chez les enfants.



<http://www.nospettismangeurs.org/alimentation-et-tDAH-un-levy/>

Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Alimentation et TDAH

Les défis à table

- Enfant qui reste difficilement en place.
- N'écoute pas les consignes, difficulté à rester concentré.
- Appétit très variable, difficulté de reconnaître la faim quand elle est modérée.
- Mange très rapidement (impulsivité) ou éternellement (tombe dans la lune).



<http://www.nospetsmangeurs.org/a-table-avec-un-trouble-du-deficit-de-l'attention-avec-hyperactivite-tdah/>

Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Alimentation et TDAH

Les conseils à mettre en place

- Le repas doit être un moment calme et agréable.
- Quelques minutes d'activité physique combinées à un moment de calme avant les repas peuvent aider l'enfant à mieux écouter les consignes une fois à table.
- Faire une liste ou une affiche avec des consignes claires pour les comportements favorables aux repas.
- Lorsque l'enfant ne respecte pas les consignes, on favorise le dialogue et les explications aux conséquences.

<http://www.nospetsmangeurs.org/a-table-avec-un-trouble-du-deficit-de-l'attention-avec-hyperactivite-tdah/>

Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Alimentation et TDAH

Les conseils à mettre en place

- Féliciter les bons comportements et non pas le fait d'avoir bien manger ou terminé son assiette.
- Aider l'enfant à mieux écouter ses signaux de faim et de satiété.
- Offrir un repas varié mais laisser l'enfant se servir seul la portion désirée.
- Ne jamais forcer un enfant à manger mais on peut l'encourager à goûter.
- On ajuste la fréquence des apports alimentaires selon l'appétit de l'enfant.
- Médicaments peuvent affecter l'appétit. On offre plus de collations pendant la journée.

<http://www.nospetsmangeurs.org/a-table-avec-un-trouble-du-deficit-de-l'attention-avec-hyperactivite-tdah/>

Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Faim vs satiété!

Faim

- ✓ Gargouillis à l'estomac
- ✓ Baisse du niveau d'énergie
- ✓ Diminution du niveau de concentration

Satiété

- ✓ Appétit comblé
- ✓ Les aliments ont moins d'intérêt
- ✓ Sensations physiques disparues



Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Guider son enfant à écouter ses signaux de faim et de satiété

1 Avant le repas

Coche ce qui se passe dans ton corps avant le repas.

Je sens un creux dans mon ventre.

Mon ventre gargouille et fait du bruit.

J'ai envie de manger.

* Jeu Détective Gargouillis par le groupe équilibre : <https://equilibre.ca/uploads/publication/93-equilibre-gargouillis-8-5x11-pourimpression.pdf>



Guider son enfant à écouter ses signaux de faim et de satiété

2 Tourne la roue et choisis l'assiette qui correspond à ta faim!

POUR LE PARENT

Signes que mon enfant a faim :

- Il a moins d'énergie pour jouer.
- Il s'écroule dans le coussin.
- Il devient impatient au moment où il a très faim.

* Jeu Détective Gargouillis par le groupe équilibre : <https://equilibre.ca/uploads/publication/93-equilibre-gargouillis-8-5x11-pourimpression.pdf>



Guider son enfant à écouter ses signaux de faim et de satiété

3 Pendant le repas

Coche ce qui se passe dans ton corps pendant le repas.

	Moult	Fin
Je sens que mon ventre est plein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai plus envie de manger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me sens bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai mal au ventre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* Jeu Détective Gargouillis par le groupe équilibre : <https://equilibre.ca/uploads/publication/93-equilibre-gargouillis-8-5x11-pourimpression.pdf>



Guider son enfant à écouter ses signaux de faim et de satiété

4 Après le repas

POUR LE PARENT

Signes que mon enfant n'a plus faim :

- Il mange moins vite.
- Il joue avec la nourriture.
- Il souhaite se lever de table.

POUR L'ENFANT

FIN DÉJOUR
FIN DÉJOUR
FIN DÉJOUR

* Jeu Détective Gargouillis par le groupe équilibre : <https://equilibre.ca/uploads/publication/93-equilibre-gargouillis-8-5x11-pourimpression.pdf>



Guider son enfant à écouter ses signaux de faim et de satiété

POUR L'ENFANT	POUR LE PARENT
<p>Je mange lentement et je prends le temps de goûter les aliments.</p> <p>Je me pose des questions sur ce qui se passe dans mon corps.</p> <p>Si je n'ai plus faim, l'arrêt de manger.</p> <p>Je n'écoute pas mes jouets à table.</p> <p>Je mange avec ma famille à table.</p>	<p>J'évite la télévision et l'ordinateur au moment des repas.</p> <p>J'encourage mon enfant à se poser des questions sur ce qui se passe dans son corps.</p> <p>Je me le ferme sans à terminer son assiette s'il n'a plus faim.</p> <p>Je sers de plus petites portions à mon enfant et je le ressers s'il a encore faim.</p>

* Jeu Détective Gargouille par le groupe équilibre : <https://equilibre.ca/uploads/publication/93-equilibre-gargouille-8-9r11-pourimpression.pdf>

Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Mythe ou réalité ?

Une alimentation sans gluten et sans caséine aide les personnes atteintes d'un trouble du spectre de l'autisme (TSA) ?



Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Mythe !

- Bien que plusieurs parents retirent le gluten et les produits laitiers de l'alimentation de leur enfant ayant une TSA, les données actuelles disponibles ne sont pas concluantes.



<http://www.autism.org/article/une-alimentation-sans-gluten-et-sans-caséine-aide-les-personnes-atteintes-d-un-trouble-du-spectre-autistique>

Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Alimentation et TSA

- **Rôle possible du gluten et des produits laitiers**
 - ✓ Digestion des protéines → peptides → acides aminés
 - ✓ Chez les personnes présentant un TSA, la digestion de certaines protéines (gluten et caséine) est incomplète.
 - ✓ La perméabilité intestinale serait plus grande que la normale → absorption des peptides non-dégradés → ce surplus de peptides affecterait le fonctionnement du cerveau.

<http://www.autism.org/article/une-alimentation-sans-gluten-et-sans-caséine-aide-les-personnes-atteintes-d-un-trouble-du-spectre-autistique>

Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Alimentation et TSA

➤ Ce que dit la science

- ✓ Plusieurs études sur le sujet.
- ✓ Étude européenne (2010), amélioration des symptômes à 8 et 12 mois mais après 24 mois aucune amélioration supplémentaire. Limite dans l'amélioration des symptômes.
- ✓ 2011 et 2013, 2 revues de littérature qui ont répertorié les effets d'une diète SGSC.
 - Limite dans le temps (étude de courte durée)
 - Nombre de participants faible
 - Plusieurs limites méthodologiques

<http://www.autismo.org/article/une-alimentation-sans-gluten-et-sans-caseine-aide-les-personnes-atteintes-d-un-trouble-de-specite-autistique>



Alimentation et TSA

➤ Ce que dit la science

- ✓ 2012, étude américaine sur l'effet d'une alimentation SGSC chez les enfants avec TSA.
- ✓ Amélioration des comportements rapportée par les parents.
- ✓ 387 participants, effet favorable chez ceux ayant suivi la diète de façon très strict.
- ✓ 93,4% des enfants présentaient également des troubles gastro-intestinaux, 68,3% avaient des symptômes d'allergies et 61,8% avaient au moins une allergie alimentaire diagnostiquée.

<http://www.autismo.org/article/une-alimentation-sans-gluten-et-sans-caseine-aide-les-personnes-atteintes-d-un-trouble-de-specite-autistique>



Alimentation et TSA

➤ Ce que dit la science

- ✓ L'alimentation SGSC semblent plus efficace chez les enfants présentant déjà des allergies alimentaires.
- ✓ Donc oui, certains enfants avec un TSA pourraient bénéficier d'une alimentation SGSC **mais pas tous !**
- ✓ Si vous décidez de proposer ou d'offrir vous-même comme parent une alimentation SGSC il est important de référer au médecin traitant et à une nutritionniste spécialisée afin d'éviter les carences nutritionnelles.
- ✓ La nutritionniste permet également une meilleure adhésion à long terme puisqu'elle facilitera l'application au quotidien avec des conseils personnalisés.

<http://www.autismo.org/article/une-alimentation-sans-gluten-et-sans-caseine-aide-les-personnes-atteintes-d-un-trouble-de-specite-autistique>



Règles de base pour bien manger !



Les étapes de la planification

- 1) Choisissez une journée par semaine pour planifier les repas hebdomadaires.
- UTILE: Un calendrier placé sur le frigo ou à un endroit **VISIBLE** dans la cuisine!!



Isabelle huot DOCTEURE EN NUTRITION

Outils disponibles

Fondation OLO

Les belles combines

Moi d'abord

Isabelle huot DOCTEURE EN NUTRITION

Les étapes de la planification

2) Les outils de recettes

- Livres de recettes (Kilo Cardio, Kilo Solution, Ricardo), Boîte à lunch de Geneviève O'Gleman
- SITES WEB: SOS cuisine, recettes du Québec, Cuisine futée
- REVUES: 5-15, 400 calories et moins, Trois fois par jour
- Les recettes traditionnelles

Isabelle huot DOCTEURE EN NUTRITION

Les étapes de la planification

3) Se mettre au défi

- Remplacer le riz par de l'orge, du quinoa ou du millet
- Viser minimum 1 poisson par semaine, maximum 1 viande rouge par semaine
- Intégrer les légumineuses et le tofu à au moins 1 recette de la semaine
- Cuisinez une nouvelle recette à base de légumes



Les étapes de la planification

- 4) Choisir 3-4 recettes et les noter dans votre calendrier (incluant le site ou le nom du livre, la page de la recette...)

Préparer votre liste d'épicerie

- 5) Ajouter les essentiels à votre liste: fruits, légumes à couper, yogourts (yogourt grec)
 - Application mobile des épiceries
- 6) Faire au moins 2 recettes le dimanche, couper les légumes, bouillir quelques œufs (prendra MAXIMUM 1 HEURE)



Pourquoi planifier ?

- ✓ Moins de stress
- ✓ Moins de gaspillage
- ✓ Moins de restos
- ✓ Plus de temps
- ✓ Plus d'argent
- ✓ Plus de variété



UNE MEILLEURE SANTÉ!!!



Cuisiner !

- Inspirez-vous dans des livres, des revues ou des sites internet.
- Varier les recettes en variant les catégories de recettes.
- Impliquez chaque membre de la famille dans le choix du menu de la semaine.



Stocker!

- Cuisinez des repas en double/triples
- Lorsque vous préparez des muffins, des galettes ou des barres maison, doublez la recettes et congelez les surplus !



Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Aliments à conserver en tout temps

Dans le garde-manger

Thon et saumon en conserve, légumineuses, compotes de fruits, couscous, pâtes alimentaires, craquelins de grains entiers, riz, fruits séchés et noix.

Au congélateur

Pain, bagel, pita, tortilla, naan, restes congelés en portions individuelles, poisson et fruits de mer surgelés, légumes et fruits surgelés.

Au réfrigérateur

Fromages, crudités, fruits frais, lait, yogourt, cocktails de légumes, œufs cuits durs, viandes cuites



Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Aliments clés non périssables

- ✓ Boisson de soya
- ✓ Barres de céréales
- ✓ Noix en sachets individuels
- ✓ Boîte de raisins secs
- ✓ Compotes sans sucre ajouté
- ✓ Craquelins de grains entiers

Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Déléguer!

Faites participer chaque membre de la famille :

- ✓ mettre la table
- ✓ mettre la lasagne au four
- ✓ préparer la salade, couper ou laver les légumes
- ✓ vider le lave-vaisselle



Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Vrai ou faux? Il est préférable de manger 5 à 6 fois par jour.



Isabelle huot
DOCTEURE EN NUTRITION

Vrai !

Manger aux 2-3 heures!



- ✓ Stabilise la glycémie
- ✓ Aide à gérer les rages alimentaires
- ✓ Meilleure écoute des signaux de faim et de satiété
- ✓ Métabolisme plus efficace – Brûle les calories plutôt que de les stocker
- ✓ Meilleure digestion

Isabelle huot
DOCTEURE EN NUTRITION

Vrai ou faux?



Le sucre donne de l'énergie!

Isabelle huot
DOCTEURE EN NUTRITION

Complexe ou simple, les sucres?

Complexes
... produits céréaliers, légumineuses, légumes

- ✓ absorbés plus lentement
- ✓ fournissent une énergie durable



Isabelle huot
DOCTEURE EN NUTRITION

Complexe ou simple, les sucres?

simples

... sucre de table, sirop d'érable, miel, confiseries,
boissons sucrées et jus de fruits

- ✓ rapidement assimilables
- ✓ énergie de courte durée

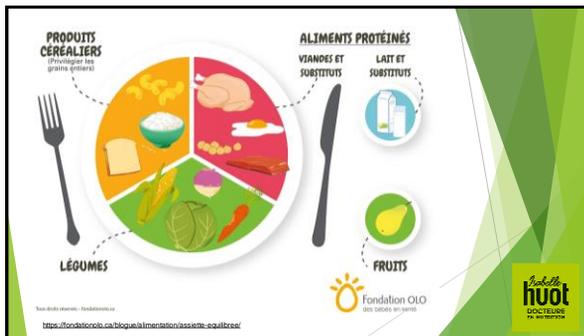


Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

L'assiette équilibrée : Comment l'appliquer du lever au coucher ?



Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION



Autour du déjeuner



Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION



Repas incontournable!

- ✓ Refaire ses réserves d'énergie
- ✓ Plus de concentration au travail ou à l'école
- ✓ Meilleures efficacité
- ✓ Aide à la gestion du poids

Isabelle huot
DOCTEURE EN NUTRITION

Autour du petit déjeuner

- **Produits céréaliers à grains entiers :**
 - Pain, céréales, granola, bagel, gruau, etc.
- **Fruit frais, séchés, surgelés, compote, etc.**
- **Produit laitier (protéine) :**
 - Lait, fromage, yogourt, skyr, boisson de soya enrichie
- **Source de protéines supplémentaire :**
 - Beurre de noix, œuf, noix, creton maison, saumon fumé, etc.



Isabelle huot
DOCTEURE EN NUTRITION

EXEMPLE DE REPAS ÉQUILIBRÉ



FRUITS CRANÉ

LAIT ET SUBSTITUTS LAIT

PAIN

MANGER ET SUBSTITUTS BEURRE D'ARACHIDE

FONDATION CLO

<https://fondationclo.ca/blogue/la-nutrition-bien-manger/exemples-de-journee-equilibree/>

Isabelle huot
DOCTEURE EN NUTRITION

Autour d'un lunch santé !



Isabelle huot
DOCTEURE EN NUTRITION

La boîte à lunch équilibrée doit contenir ...

- ✓ 2 à 3 collations
- ✓ 1 lunch équilibré (assiette GAC)
- ✓ De l'eau

Toujours avoir une bouteille!



ABC d'un lunch équilibré!

- ✓ **Produits céréaliers, source de glucides**
Pains à grains entiers, riz, pâtes, craquelins riches en fibres, pita, tortilla, etc.
- ✓ **Au moins 1 légume**
Jus de tomate ou de légumes, crudités, légumes grillés, soupe ou salade.
- ✓ **Protéines pour maintenir le niveau d'énergie**
Oufs, poisson en conserve, tofu, légumineuses, poulet, viande maigre, crevettes, etc.
- ✓ **Fruit et/ou dessert au lait pour compléter le repas**



<https://fondationo.ca/blogue/la-nutrition/bien-manger/exemples-d-un-lunch-equilibre/>

Trucs pour la boîte de lunch des petits et des grands

- Consulter et impliquer les enfants
- Préparer les sandwichs avec créativité. Les découper en différentes formes à l'aide d'emporte-pièces à biscuits! ☺



- Varier simplement le choix de pain et de garnitures.

Isabelle huot DOCTEURE EN NUTRITION

Trucs pour la boîte de lunch des petits et des grands

- Ajouter des petits messages et décorer les plats et les gourdes avec des autocollants amusants.
- Pour les plus grands, miser sur des mots d'encouragement le jour d'un examen ou d'une présentation orale.
 - Pour quoi ne pas en profiter pour leur annoncer une permission spéciale ?
 - Sourire et appétit garantis !



Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Trucs pour la boîte de lunch des petits et des grands

- Des plats de plastique colorés, des ustensiles résistants, des gourdes amusantes... serviettes de papier colorées ornées de motifs.



Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Des aliments intéressants à avoir dans la boîte à lunch

- Yogourt grec : peut servir de trempette pour les légumes ou les fruits
- Hummus : peut être servi avec des légumes ou des craquelins de pita
- Le paprika fumé doux : peut être ajouté aux trempettes



Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Remplacer...

- Les charcuteries (occasionnelles) par le poulet, le thon, les œufs, le rôti de bœuf ou de porc qu'on peut servir froid après.
- Remplacer les sucreries par des poudings faits à base de lait (de riz ou tapioca ou maison avec graines de chia).



Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Pour éviter la routine

- Alternier les pains : tortilla, pita, ciabatta, bagels minces, pains plats, muffin anglais, etc.
 - Varier les céréales: blé, seigle, avoine, etc.
- Alternier entre repas chauds et froids.
- Miser sur la variété, la saveur et la couleur. Inclure, par exemple, de petits éléments surprises comme des tranches de poire dans le sandwich au brie.



Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Pour éviter la routine

- Les repas décomposés : on dispose les ingrédients séparés dans la boîte à lunch (craquelins, morceaux de fromage, crudités, etc.)
- Les muffins salés, quiches préparées dans des moules à muffins, les salades-repas
- Thèmes: lundi italien, mardi thaï, mercredi libanais: exige planification et curiosité!



Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Exemples de lunches



- Tortillas blé entier au tofu mariné, laitue effilochée et carotte râpée + 1 pomme + cheddar
- Salade de quinoa, pois chiches et pommes + 1 yogourt
- Mini quiches au crabe + tranches de concombre et carottes + hummus + craquelins blé entier + 2 prunes
- Petits pains au jambon + crudités (poivrons en tranches deux couleurs) + 200 ml de lait + 2 clémentines

Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Autour du souper



Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION



Conseils pour un souper équilibré!

- 1. Entrée pour freiner l'appétit**
Légumes : salade d'épinards, soupe minestrone
- 2. ½ de l'assiette en légumes : Varier en suivant les saisons**
Vapeur, sautés, cuits au four (endives, brocoli, poivrons grillés, céleri-rave, aubergines), soupe, salade, crudités, etc.
- 3. Viandes maigres**
Volaille, poisson, limiter viande rouge, inclure 1 repas végété
- 4. Féculent**
¼ assiette de pomme de terre, riz, couscous, quinoa, etc.




EXEMPLE DE REPAS ÉQUILIBRÉ



Consultez le dossier sur notre site Internet: <https://fondation.ca/blogue/la-nutrition/bien-manger-exemples-dun-souper-equilibre/>




Les collations sont essentielles!

La prise de collations permet...

- ✓ Un niveau d'énergie optimal toute la journée
- ✓ Une meilleure gestion du poids
- ✓ Une meilleure régulation de l'appétit
- ✓ De garder le métabolisme actif



Une collation équilibrée contient

Une source de glucides/fibres

- ✓ Un fruit frais, séché, surgelé ou en compote
- ✓ Craquelins à grains entiers
- ✓ Pain, pita, tortilla, etc.
- ✓ Lait/boisson de soya
- ✓ Yogourt
- ✓ Jus de légumes/crudités
- ✓ Muffin, galette ou barre de céréales maison
- ✓ Pois chiches/lentilles/edamames grillés



Une collation équilibrée contient

Une source de protéines

- ✓ Lait/boisson de soya
- ✓ Yogourt
- ✓ Fromage
- ✓ Noix et graines
- ✓ Pois chiches/lentilles/edamames grillés
- ✓ Beurre de noix
- ✓ Houmous, ou autre tartinaie à base de fromage ou yogourt



Exemples

GLUCIDES + PROTÉINES

- ✓ Pomme + yogourt
- ✓ Raisins + fromage
- ✓ Crudités + craquelins + houmous
- ✓ Muffin maison + boisson de soya
- ✓ Yogourt + noix
- ✓ Barre tendre + lait



FAIRE DES COMBINAISONS!



Hydratation : misez sur l'eau et le lait

- Si vous offrez du jus à vos enfants, optez pour du jus à 100 % en petites quantités et pas tous les jours.
- Essayez les eaux aromatisées avec des herbes fraîches et des fruits pour remplacer les jus de fruits et les autres boissons sucrées.



Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Attention, toutefois, aux calories liquides!



Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION



Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Combien de sucre ajouté par jour ?

- 4 – 6 ans : 5 à 6 carrés de sucre
- 10 – 12 ans : 8 à 10 carrés de sucre
- Ado et adulte : 8 à 10 carrés de sucre



Selon OMS: les sucres libres (sucres ajoutés et jus de fruits) ne constituent pas plus de 10 % des calories quotidiennes.

Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION



Les étiquettes... simplifiées !

Sur l'emballage :

- Liste d'ingrédients**

Ingrédients: Blé entier, son de blé, sucre/glycose-fructose, sel, malt (farine de maïs, orge maltée), vitamines
- Tableau de la valeur nutritive

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Porc • Bacon (200 g) / Porc • Bacon (200 g)			
Calories		No. calories / Energy	
Calories / Calories		440	
Fat / Lipides		15 g	
		20%	
- Allégations nutritionnelles

Sans cholestérol

Liste d'ingrédients

- La plus courte possible
- Ordre croissant
- Éviter le sucre dans les 3 premiers ingrédients, sinon voir le tableau
- À bas l'huile de palme, de palmiste modifiée et les huiles hydrogénées
- Attention aux additifs et édulcorants !

Liste d'ingrédients

NOUVEAU

Pièce de coacervation noire en ingrédients et en résidus

Regroupement des ingrédients à base de sucre

Une hauteur minimale requise est exigée

Ingrédients : Sucres (mélasse qualité farine, cassonade, sucre) • Fatru • Shortening d'huile végétale • Odeur entière liquide • Sel • Bicarbonate de sodium • Épices • Rouge allura

Des pièces noires peuvent se trouver dans les ingrédients

Peux "ingrédients" et "Contient" en caractères gras

Fruit blanc ou de couleur noire

Colorants alimentaires déclarés par nom

https://www.canada.ca/fr/sarc-canada/services/modifications_etiquetage_aliments.html

Les étiquettes... simplifiées !

Sur l'emballage :

1. Liste d'ingrédients

Ingrédients: Blé entier, son de blé, sucre, glucose, fructose, sel, malt (farine de maïs, orge maltée), vitamines

2. **Tableau de la valeur nutritive**

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Pour 1 tasse (250 mL) / Pour 1 tasse (250 mL)	
Calories / Calories 4 60	
Fats / Lipides 12 g 24 %	

3. Allégations nutritionnelles

Sans cholestérol



Tableau de valeurs nutritives

- Aperçu **rapide** du profil nutritionnel d'un aliment
- Pour **comparer** deux produits alimentaires différents et faire un meilleur choix
- Pour **choisir** des produits qui renferment les nutriments que vous voulez consommer en plus grande quantité

Valeur nutritive	
Pour 8 grains (21 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 60	
Lipides 1,5 g	2 %
saturés 0,4 g	2 %
trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 105 mg	4 %
Glucides 16 g	5 %
fibres 1 g	4 %
sucres 2 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	6 %
Fer	6 %
Vitamine E	2 %
Thiamine	
Riboflavine	
Niacine	
Phosphore	
Magnésium	



Tableau de valeurs nutritives

ORIGINAL	
Valeur nutritive	
par 250 mL / Par 250 mL	
Calories / Calories 110	
Lipides / Fat 0 g	
Glucides / Carbohydrate 26 g	
Protéines / Protein 2 g	

NOUVEAU	
Valeur nutritive	
pour 1 tasse (250 mL)	
Calories 110	
Lipides / Fat 0 g	
Glucides / Carbohydrate 26 g	
Protéines / Protein 2 g	

La portion ressort plus et est plus similaire sur les aliments similaires. Les valeurs quotidiennes sont actualisées. Un nouveau menu est introduit pour la santé publique et accessible.

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/modifications-etiquetage-aliments.html>



Tableau de valeurs nutritives

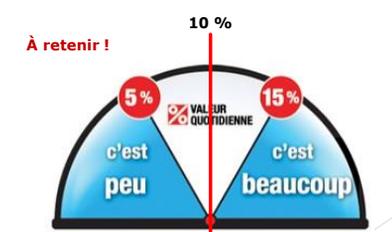


Tableau de valeurs nutritives

À retenir !

- 4 g Lipides = 1 X 
- 140 mg Sodium / 5 % VQ = Faible en sel
- 4 g Sucres = 1 X 

Isabelle huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Tableau de valeurs nutritives

Favoriser

Fibres
Protéines
Vitamines
Minéraux

Limiter

Lipides
Gras saturés et trans
Sodium
Sucres

Isabelle huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Les étiquettes... simplifiées !

Sur l'emballage :

1. Liste d'ingrédients

Ingrédients: Blé entier, son de blé, sucre/glassée, fructose, sel, malt (farine de maïs, orge maltée), vitamines

2. Tableau de la valeur nutritive

Nutrition Facts
Valeur nutritive
Par 1 bol (370 g) / Pour 1 bol (370 g)
Énergie / Calories 440
Protéines 12 g
Lipides 12 g

3. **Allégations nutritionnelles**

Sans cholestérol

Isabelle huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Allégations nutritionnelles

- Attention au marketing
- Éviter les aliments avec des personnages pour enfants
- Règlementation très variable selon l'organisme
- Vous êtes la meilleure personne pour juger de la qualité d'un produit !

Isabelle huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Les aliments ultra-transformés – Quelle place leur accorder ?



Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Quelques statistiques...

- 1930 → moins de 30% de l'énergie
- 2001 → 80 % des ménages canadiens ont 50 % des calories de leur panier d'épicerie qui proviennent des produits transformés et ultra-transformés.
- Seuls 20 % des canadiens se rapprochent des recommandations de l'OMS en macronutriments.
- Une alimentation constituée exclusivement de produits transformés et ultra-transformés contiendrait :
 - 2x plus de calories, 50% moins de fibres
 - 6x plus de sucres, de gras et de sodium

<http://www.extenso.org/documents/files/lien-entre-aliments-transformes-et-sante-final.pdf>

Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Définition

- **Aliment transformé** : méthodes et techniques utilisées par l'industrie alimentaire et des boissons pour modifier des aliments frais en produits alimentaires.
- **Catégories**
 - **Groupe 1** : **ALIMENTS** non transformés et/ou minimalement transformés.
 - **Groupe 2** : **INGRÉDIENTS** culinaires ou de l'industrie (plus dense en énergie. Normalement consommés avec les aliments du groupe 1 ou pour préparer les produits du groupe 3.
 - **Groupe 3** : **PRODUITS** transformés et ultra-transformés

<http://www.extenso.org/documents/files/lien-entre-aliments-transformes-et-sante-final.pdf>

Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Groupe 1 : ALIMENTS non transformés et/ou minimalement transformés

- Nettoyé, pelé, séché, dénoyauté, dégraissé, désossé, stérilisé, pasteurisé, surgelé, emballé sous vide, fermenté (sans alcool).
- Légumes, fruits, noix et graines non-salées;
- Haricots, légumineuses, racines de tubercules, champignons;
- Fruits séchés et jus de fruits;
- Œufs, viande, volaille et poisson;
- Lait, lait fermenté (kéfir, yogourt nature)
- Thé, café, tisane, eau du robinet et embouteillée



Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

<http://www.extenso.org/documents/files/lien-entre-aliments-transformes-et-sante-final.pdf>

Groupe 2 : INGRÉDIENTS culinaires ou de l'industrie

- Pressé, broyé, écrasé, moulu, pulvérisé, raffiné. Possible ajout de stabilisant ou de purification.
- Huiles végétales, gras animal (beurre)
- Sucre
- Sel
- Farines
- Féculent (riz)
- Pâtes alimentaires



<http://www.extenso.org/documents/files/lien-entre-aliments-transformes-et-sante-final.pdf>

Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Groupe 3 : PRODUITS transformés

- Transformer les aliments dans le but de les conserver. Les aliments sont « reconnaissables ».
- Salage, marinade, fumage, mise en conserve, embouteillage avec ajout de sel, sucres et huiles.
- Conserves de légumes dans un bouillon
- Coupe de fruits dans un sirop
- Poisson dans l'huile
- Fromage
- Viandes transformées : jambon, bacon, poisson fumé



<http://www.extenso.org/documents/files/lien-entre-aliments-transformes-et-sante-final.pdf>

Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Groupe 3 : PRODUITS ultra-transformés

- Pour imiter la forme, la palatabilité et l'apparence de l'aliment.
- Utilisation d'ingrédients industriels (huiles, gras, farines, féculents, sucre).
- Ajout de stabilisant, fibres, émulsifiants, liants, agents sucrants, saveurs, rehausseur de saveurs, colorants et micronutriments de synthèse.



<http://www.extenso.org/documents/files/lien-entre-aliments-transformes-et-sante-final.pdf>

Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Groupe 3 : PRODUITS ultra-transformés

- Céréales à déjeuner, mélanges à gâteau et/ou muffin, barres de céréales et/ou de protéines.
- Soupes et nouilles prêtes à manger, soupes en conserves et déshydratées.
- Pains, gâteaux, pâtisseries et desserts sucrés.
- Collations sucrées et salées prêtes à manger
- Lait et boissons sucrées, boissons énergisantes
- Mets prêts-à-manger, biscuits, craquelins, confitures, margarine, crèmes glacées, chocolats, bonbons.
- Sauces, levures et autres extraits.



<http://www.extenso.org/documents/files/lien-entre-aliments-transformes-et-sante-final.pdf>

Isabelle
huot
DOCTEURE
EN NUTRITION

Comment les limiter ?

- > Je CUISINE
- > Je CUISINE
- > Je CUISINE
- > Je regarde la liste des INGREDIENTS
- > Attention MARKETING alimentaire !



Isabelle
huot
DOCTEUSE
EN NUTRITION

Références

- > <https://equilibre.ca/>
- > <https://fondationolo.ca/>
- > <https://www.canada.ca/fr/sante-canada.html>
- > <http://www.extenso.org/>
- > <http://www.nospetitsmangeurs.org/>

équilibre
Image corporelle • santé • poids



Fondation OLO
des tubercules en santé



Santé
Canada

Health
Canada

Extenso

Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

nospetitsmangeurs.org
Centre de référence en alimentation à la petite enfance



Isabelle
huot
DOCTEUSE
EN NUTRITION

Des questions ?

