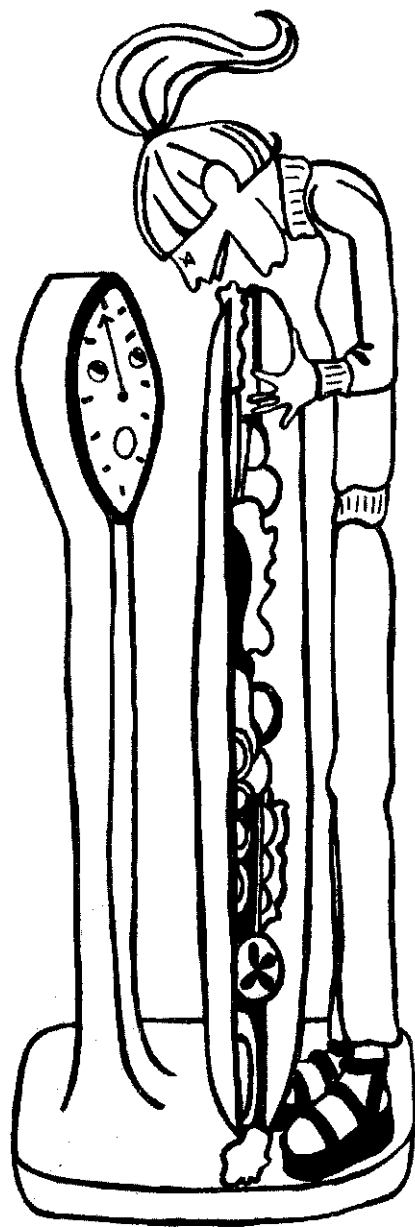


qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée?



Publiée par:
L'Association Féminine d'Éducation
et d'Action Sociale
(A.F.E.A.S.)

Réalisé par:
Diane Gagné, étudiante
en technique diététique

Francyne Lessard, étudiante
en communication

Dépôt légal
Bibliothèque nationale 1978

L'IMPORTANCE D'UNE Saine ALIMENTATION

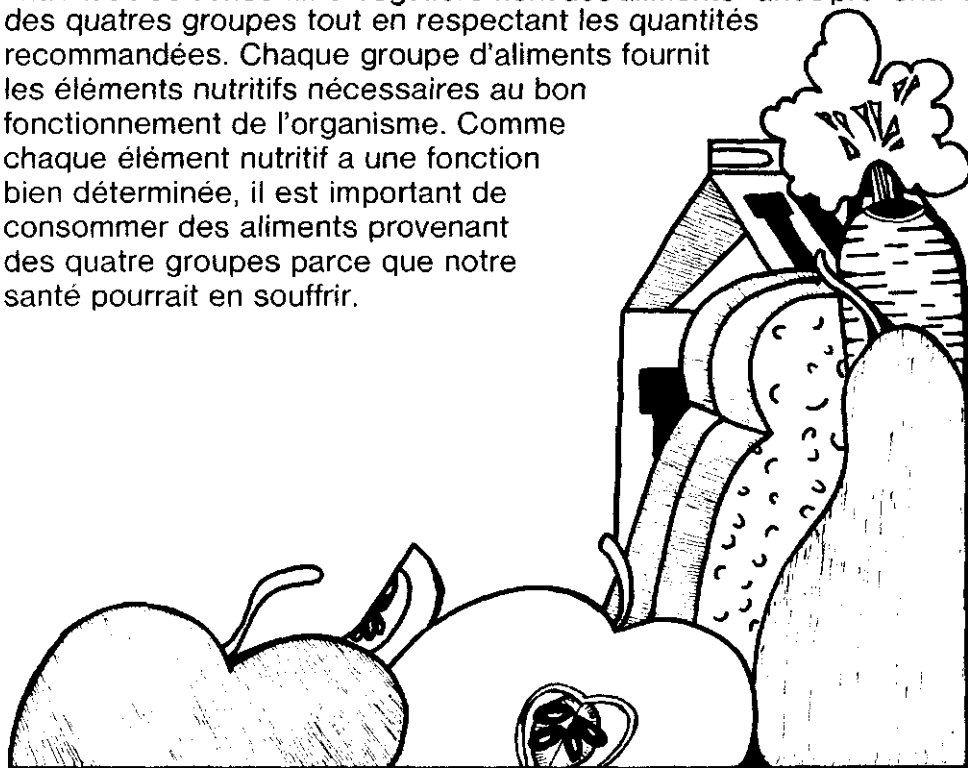
Bien s'alimenter ne veut pas dire manger beaucoup, pourtant nombre de personnes le croient. Est-il si nécessaire pour nous de bien s'alimenter? Et bien oui!

Notre alimentation est directement reliée à l'état de notre santé.

L'absence de variété ou le fait de délaisser certains groupes d'aliments essentiels peut créer des problèmes de digestion, de lassitude, de santé dentaire, de manque de résistance aux infections, enfin tout notre organisme peut s'en ressentir.

Tout au long de notre vie, divers changements physiologiques apparaissent, c'est pourquoi les besoins nutritifs ne sont pas toujours les mêmes. Il est donc primordial que les personnes de tous les groupes d'âge sachent comment parvenir à une saine alimentation.

Un modèle d'alimentation a été mis sur pied pour nous aider à y arriver. Ce dernier se nomme le "**Guide Alimentaire Canadien**" et a été conçu pour aider l'individu à répondre à ses besoins nutritionnels en prenant l'habitude de consommer régulièrement des aliments variés provenant des quatre groupes tout en respectant les quantités recommandées. Chaque groupe d'aliments fournit les éléments nutritifs nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Comme chaque élément nutritif a une fonction bien déterminée, il est important de consommer des aliments provenant des quatre groupes parce que notre santé pourrait en souffrir.



Mangez chaque jour des aliments choisis dans chacun de ces groupes

lait et produits laitiers

Enfants jusqu'à 11 ans 2-3 portions

Adolescents 3-4 portions

Femmes enceintes et allaitantes 3-4 portions

Adultes 2 portions

viande et substituts

2 portions



pain et céréales

3-5 portions

à grains entiers ou enrichis

fruits et légumes

4-5 portions

Inclure au moins deux légumes



Mangez chaque jour des aliments choisis dans chacun de ces groupes

Les besoins énergétiques varient selon l'âge, le sexe et le type d'activité. Les menus équilibrés d'après le guide fournissent entre 1 000 et 1 400 calories. Pour augmenter l'apport énergétique, augmentez les quantités consommées ou ajoutez des aliments d'autres catégories.

lait et produits laitiers

Enfants jusqu'à 11 ans	2-3 portions
Adolescents	3-4 portions
Femmes enceintes et allaitantes	3-4 portions
Adultes	2 portions

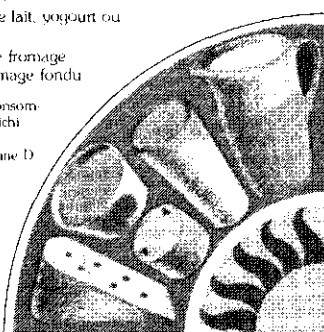
Prendre du lait écrémé, partiellement écrémé ou entier, du lait de beurre, du lait en poudre ou évaporé, comme boisson ou comme ingrédient principal dans d'autres plats. On peut également remplacer le lait par du fromage.

Exemples d'une portion

250 ml (1 tasse) de lait, yogourt ou fromage cottage

45 g (1 1/2 once) de fromage cheddar ou de fromage fondu

Les personnes qui consomment du lait non enrichi devraient prendre un supplément de vitamine D



viande et substituts

2 portions

Exemples d'une portion

60 à 90 g (2 à 3 onces après cuisson) de viande maigre, de volaille, de foie ou de poisson

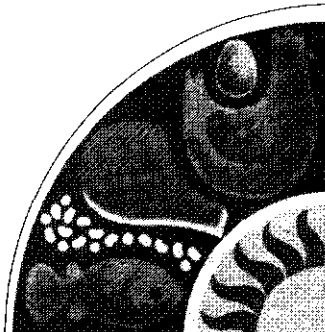
60 ml (4 c. à table) de beurre d'arachides

250 ml (1 tasse après cuisson) de pois secs, de fèves sèches ou de lentilles

80 à 250 ml (1/3 à 1 tasse) de noix ou de graines

60 g (2 onces) de fromage cheddar, fondu ou cottage

2 oeufs



pain et céréales

3-5 portions

à grains entiers ou enrichis. Choisir des produits à grains entiers de préférence.

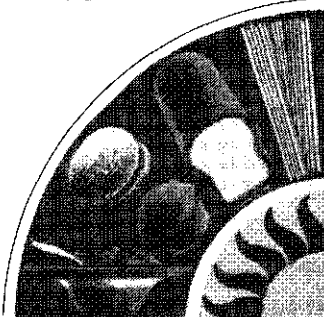
Exemples d'une portion

1 tranche de pain

125 à 250 ml (1/2 à 1 tasse) de céréales cuites ou prêtes à servir

1 petit pain ou muffin

125 à 200 ml (1/2 à 3/4 tasse après cuisson) de riz, de macaroni ou de spaghetti



fruits et légumes

4-5 portions

Inclure au moins deux légumes.

Manger des légumes et des fruits variés -- cuits, crus ou leur jus. Choisir des légumes jaunes, verts ou verts feuillus.

Exemples d'une portion

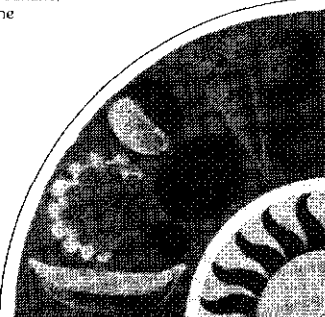
125 ml (1/2 tasse) de légumes ou de fruits

125 ml (1/2 tasse) de jus

1 pomme de terre, carotte, tomate, pêche,

pomme, orange ou banane,

de grosseur moyenne



PRINCIPAUX ÉLÉMENTS NUTRITIFS FOURNIS PAR LES GROUPES D'ALIMENTS

Éléments nutritifs	Fonctions principales	Lait et produits laitiers	Pain et céréales	Fruits et légumes	Viande et substituts
Glucides (sucres)	Source d'énergie Action d'épargne sur les protéines		●	●	
Lipides (graisses)	Source d'énergie Favorisent l'absorption des vitamines liposolubles A, D, E et K.	●			●
Protéines	Formation et réparation des tissus de l'organisme Formation d'anticorps pour lutter contre l'infection	●	●		●
Vitamine A	Aide au développement normal des os et des dents Permet une bonne vision dans l'obscurité Aide à conserver la peau et les muqueuses en bon état	●		●	●
Vitamines du complexe B: a- Thiamine	Aide à libérer l'énergie des glucides Favorise une croissance et un appétit normaux Contribue au fonctionnement normal du système nerveux et de l'appareil digestif		●		●
b- Riboflavine	Aide à conserver la peau et les yeux en bon état Contribue au fonctionnement normal du système nerveux Aide à libérer l'énergie au cours des transformations chimiques et biologiques du corps (métabolisme)	●	●		●
c- Niacine	Favorise une croissance et un développement normaux Contribue au fonctionnement normal du système nerveux et de l'appareil digestif		●	●	●
Acide folique	Aide à la formation des globules rouges			●	●
Vitamine C	Aide à conserver les dents et les gencives saines Garde les parois des vaisseaux sanguins en bonne condition			●	
Vitamine D	Stimule l'utilisation du calcium et du phosphore pour la formation et l'entretien des os et des dents	●			
Minéraux: a- Calcium	Contribue à la formation et à l'entretien d'os et de dents solides Favorise le bon fonctionnement du système nerveux et aide à la coagulation normale du sang	●			
b- Fer	Élément essentiel de l'hémoglobine, la partie constituante des globules rouges qui transportent l'oxygène et le gaz carbonique		●	●	●

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

ALIMENTS CONTENUS DANS CE GROUPE:

- le lait sous toutes ses formes: entier, partiellement écrémé (à 2%), totalement écrémé, lait de beurre, évaporé, en poudre... etc.
- le fromage
- le yogourt
- les desserts au lait: blanc-manger, flan, pouding...
- les soupes à base de lait (soupe-crème)
- les produits laitiers glacés

N.B.: Le beurre, la crème à fouetter et les fromages mous (fromage à la crème) ne sont pas dans ce groupe car ils contiennent de grandes quantités de matières grasses et peu de calcium.

VALEUR NUTRITIVE:

- Excellente source de:**
- calcium
 - riboflavine (vitamine du complexe B)
 - vitamine D (toujours ajouté au lait)
 - protéine
- Importante source de:**
- vitamine A
 - niacine (vitamine du complexe B)
 - thiamine (vitamine du complexe B)

Beaucoup de personnes croient que le lait et les produits laitiers ne sont bons que pour les enfants et les adolescents parce que la formation de leurs os et de leurs dents n'est pas terminée. Il est faux de croire cela car il est aussi important pour les adultes d'en consommer parce que le calcium contribue en plus de la formation, à l'entretien des os et des dents.

FRUITS ET LEGUMES

ALIMENTS CONTENUS DANS CE GROUPE:

- tous les fruits et les légumes frais, en conserve ou congelés.
- tous les jus de fruits et de légumes.

VALEUR NUTRITIVE:

Excellente source de:

- vitamine C:

Elle se retrouve principalement dans les fruits et les légumes suivants: cantaloups, fraises, agrumes (1), brocoli, mentes verts et choux de Bruxelles. Comme nous le voyons, l'orange n'est pas l'unique source de vitamine C. Elle peut être remplacée par les fruits et les légumes que nous venons d'énumérer. Nous devons ingérer de la vitamine C tous les jours car cette dernière ne s'accumule pas dans l'organisme.

- vitamine A:

Elle se retrouve principalement dans les légumes orange, jaune et vert foncé. Pour ce qui est des fruits, elle est surtout présente dans ceux de couleur jaune.

Importante source de:

- fer:

On le retrouve dans la majorité des fruits et des légumes mais il est en plus grande quantité dans les pruneaux, les fruits secs, les abricots, les pois, les haricots, le brocoli et les légumes verts feuillus.
(vitamine du complexe B)

- thiamine:
- acide folique
- glucides
- minéraux:

On retrouve dans les fruits et les légumes, en plus du fer, de très petites quantités de minéraux comme le calcium, le potassium et le cuivre.

- cellulose
(fibre alimentaire):

Elle est présente dans la paroi des cellules et dans les fibres alimentaires de tous les végétaux (fruits et légumes). "La cellulose... contribue à augmenter le volume alimentaire au cours de la digestion, ce qui a pour effet de favoriser les mouvements de l'intestin et de faciliter le passage des aliments à travers le tube digestif, donc prévient la constipation". (2)

(1) Nom collectif désignant les fruits à saveur acide comme le citron, le pamplemousse, les oranges, les mandarines, etc...

(2) Lambert-Lagacé, Louise, *La diététique dans la vie quotidienne*, p. 37.

PAIN ET CEREALES

ALIMENTS CONTENUS DANS CE GROUPE:

- le pain sous toutes ses formes: pain blanc enrichi, pain blé entier, pain de seigle, pain à "hamburger", à "hot dog", petit pain
- les céréales à déjeuner cuites (gruau) ou prêtes à servir
- les biscuits, biscottes, toasts melba, grissol
- les pâtes alimentaires (spaghetti, macaroni...)
- riz
- gâteaux, muffins
- les pâtes (pâtes à tarte, à pizza)

VALEUR NUTRITIVE

Les produits céréaliers à grains entiers ou enrichis fournissent à l'organisme **d'importantes sources** de fer, de thiamine, de niacine, de riboflavine, de glucides et de protéines.

LES PRODUITS À GRAINS ENTIERS

Il est préférable de consommer des produits à grains entiers comme par exemples le pain de blé entier, la farine d'avoine, les flocons de son. Les procédés utilisés durant leur fabrication leur ont laissé la majeure partie de leur valeur nutritive soit, les protéines, les glucides, les vitamines, les sels minéraux et la cellulose.

Malheureusement, **ce n'est pas tous les produits céréaliers qui sont à grains entiers**. Ces derniers sont appelés "céréales raffinées" et ont perdu certains de leurs éléments nutritifs lors du procédé de fabrication. C'est pourquoi ceux-ci ont dû être enrichis. L'enrichissement a pour but de rajouter aux céréales raffinées une bonne partie de vitamines et minéraux qu'elles ont perdu lors de leur fabrication, seul la cellulose ne peut être ajoutée à ces produits. Les céréales à grains entiers restent donc le meilleur choix pour les consommateurs.

VIANDE ET SUBSTITUTS

ALIMENTS CONTENUS DANS CE GROUPE

- Toutes les viandes: boeuf, porc, veau, mouton, cheval, lapin, les gibiers et les charcuteries. La viande est une excellente source de protéines animales et parmi tous les aliments de tous les groupes d'aliments, elle est la meilleure source de niacine. Elle est également riche en riboflavine et en thiamine quoique cette dernière se retrouve le plus abondamment dans le porc. La viande contient aussi une quantité assez appréciable de fer. À tout cela vient s'ajouter une quantité considérable de matières grasses qui, absorbées en abondance, peuvent provoquer des maladies cardio-vasculaires.
- les abats: le coeur, le foie, les rognons, la langue, le ris, la cervelle, etc. Ces parties de l'animal, surtout le foie, sont des aliments qui nous fournissent le plus de fer, de vitamine A, de vitamine du complexe B, sauf la thiamine, et beaucoup de protéines.
- les volailles et les poissons: ils sont riches en protéines animales mais un peu moins en vitamines du complexe B. La plupart des poissons à chair blanche et des volailles contiennent moins de matières grasses que la viande.
- les légumineuses: les pois secs, les lentilles, les gourganes, les pois chiches, les fèves ou haricots de tous genres: rouges, blancs, rognons, flageolets, soya. Elles sont un bon substitut de la viande car elles contiennent également des protéines, quoique celles-ci sont d'origine végétale. De plus, leurs minéraux et leurs vitamines sont les mêmes. Les légumineuses diffèrent de la viande pour certaines valeurs nutritives comme les glucides, la cellulose et une plus faible teneur en matières grasses. Cette dernière contribue à diminuer les risques de maladies cardio-vasculaire.

- les fromages: Le fromage constitue une excellente source de protéines animales. Cet aliment n'est cependant pas très riche en fer. Si à un repas on substitue le fromage à la viande, on doit le consommer avec d'autres aliments riches en fer tels que le pain, les céréales à grains entiers ou enrichis ou les légumes verts feuillus. Lors de la fabrication du fromage les vitamines du complexe B sont réduites.
- les noix et les graines: Elles peuvent remplacer la viande car elles contiennent des protéines quoique celles-ci sont d'origine végétale. Selon la variété, elles contiennent des quantités différentes de protéines, c'est pourquoi la grosseur d'une portion peut varier.
- les oeufs: Source de protéines animales. Ils sont un bon substitut de la viande.

VALEUR NUTRITIVE:

Excellente source de: — protéines

Importante source de: — lipides

- fer
- niacine (vitamine du complexe B)
- thiamine (vitamine du complexe B)
- riboflavine (vitamine du complexe B)
- acide folique

TABLEAU D'EXEMPLES DE PORTIONS

LAIT ET PRODUITS LAITIERS

Une portion égale:

- 8 onces de lait sous toutes ses formes. Il est à noter que 8 onces de lait ajoutées à une recette quelconque équivalent toujours à une portion.
- 1.5 onces de fromage ferme ou fondu ou 8 onces de fromage cottage
- 8 onces de yogourt
- 12 onces de crème glacée
- 8 onces de lait glacé

VIANDE ET SUBSTITUTS

Une portion égale:

- 2 à 3 onces après cuisson: de viande, de volaille, de poisson ou de foie (2 à 3 onces sans compter la peau, les os et le gras)
- 2 oeufs
- 2 onces de fromage fondu, ferme ou cottage
- 4 c. à table de beurre d'arachides
- 8 onces de légumineuses après cuisson
- 1/3 à 1 tasse de noix ou de graines selon la variété: 1/3 tasse d'arachides écalées, 1/2 tasse d'amandes, de noix d'acajou, de graines de sésame ou de tournesol, 1 tasse de noix de grenoble écalées.

PAIN ET CÉRÉALES

Une portion égale:

- 1 tranche de pain ou 1 petit pain
- 1/2 pain à hamburger
- 1/2 à 3/4 tasse de riz après cuisson
- 1/2 à 3/4 tasse de pâtes alimentaires après cuisson
- 1/2 tasse de céréales cuites ou prêtes à servir
- 2 po³ de gâteau ou 1 muffin
- 3 biscuits Graham
- 6 biscuits soda
- 4 biscuits social tea
- 4 toasts melba
- 2 biscottes ou 3 grissols

FRUITS ET LÉGUMES

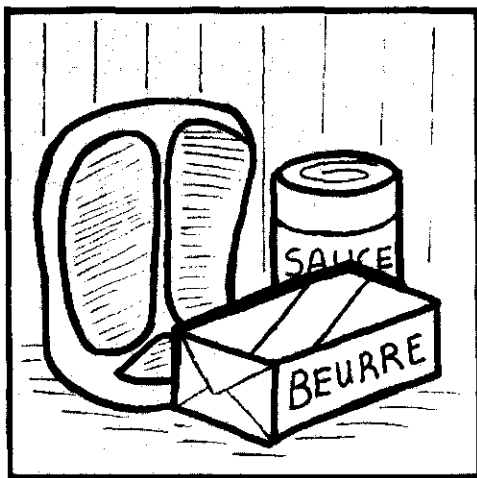
Une portion égale:

- 1 fruit entier de grosseur moyenne
- 1 légume de grosseur moyenne
- 1/2 tasse de légumes
- 1/2 tasse de fruits
- 1/2 tasse de jus de fruits
- 1/2 tasse de jus de légumes

Maintenant que vous connaissez et comprenez bien le guide alimentaire, il est important que vous vous en serviez tous les jours. Avec cet outil de travail, vous êtes maintenant en mesure d'équilibrer votre alimentation. Le guide alimentaire recommande des portions différentes pour les quatre groupes d'aliments afin d'éviter la surconsommation de certains aliments et des carences nutritionnelles.¹

TROP GRANDE CONSOMMATION DE MATIERES GRASSES (lipides)

La surconsommation de matières grasses dans notre alimentation est un problème courant au Québec. Tous les jours nous consommons des aliments qui contiennent un taux élevé de matières grasses tels que la viande, le beurre, les sauces, les fritures et plusieurs autres aliments. La surabondance de matières grasses dans notre alimentation entraîne une élévation du taux de cholestérol dans le sang ce qui peut provoquer les



maladies cardio-vasculaires. Une alimentation contenant trop d'aliments riches en calories (aliments ayant un taux élevé en matières grasses ou de glucides (sucres)) peut causer l'obésité. Cette dernière augmente les dangers d'hypertension.

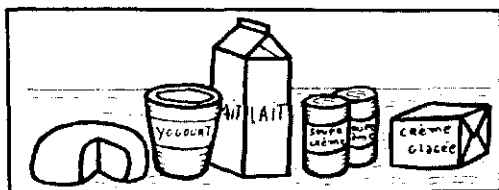
TROP GRANDE CONSOMMATION DE SUCRE (glucides)

Un Québécois moyen consomme 100 livres de sucre par année. Chaque jour en moyenne, nous consommons 10 cuillerées à table de sucre sous toutes ses formes. On peut diviser le sucre en trois grandes catégories: le sucre naturel, le sucre évident et le sucre caché. Il est important lors de l'achat d'un produit alimentaire de vérifier si celui-ci contient du sucre par la lecture de l'étiquette. L'absorption de glucides en grande quantité n'a pas seulement comme conséquence l'obésité mais d'autres maladies telles que le diabète et la carie dentaire.

(1) Absence ou insuffisance d'un ou plusieurs éléments nutritifs indispensables à l'organisme.

FAIBLE CONSOMMATION DE PRODUITS LAITIERS

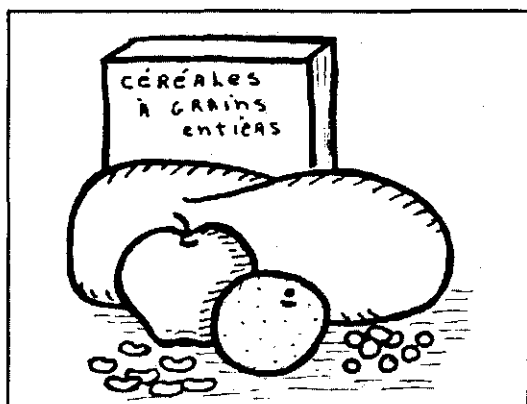
Le lait et les produits laitiers contribuent au maintien de notre santé. Comme la plupart des québécois ne consomment pas les quantités recommandées par le guide alimentaire, il leur est très difficile de fournir à leur organisme les quantités suffisantes de calcium et de vitamine D. La vitamine D se retrouve naturellement que dans l'huile de foie de poisson. Comme cet aliment n'est pratiquement pas consommé, on a ajouté la vitamine D au lait et à la margarine. Étant donné que la



margarine doit être consommée modérément, elle ne peut nous fournir la quantité que nous avons besoin. À ce moment-là le lait reste donc le meilleur choix.

FAIBLE CONSOMMATION DE FRUITS ET DE LÉGUMES

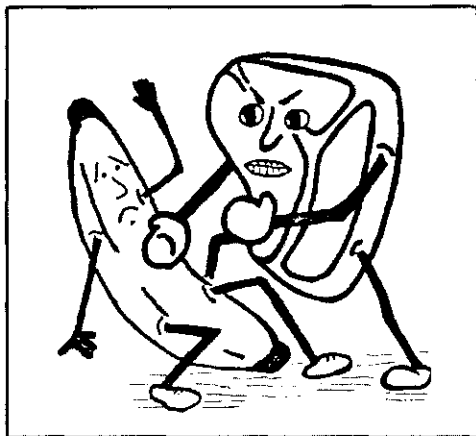
Les fruits et les légumes sont aussi essentiels à notre organisme que les autres groupes d'aliments. Malheureusement nous avons l'habitude d'en consommer une très petite quantité ou même quelquefois pas du tout. Il est important d'inclure les fruits et les légumes dans notre alimentation car ils sont une bonne source de vitamines, minéraux, glucides et cellulose. Cette dernière favorise le bon fonctionnement des intestins. On la retrouve aussi dans les légumineuses, les céréales à grains entiers et le pain complet. Malheureusement nous ne consommons pas assez de cellulose. En augmentant la consommation de fruits et de légumes ceci entraîne une plus grande ingestion de cellulose.



FAIBLE CONSOMMATION DE FER

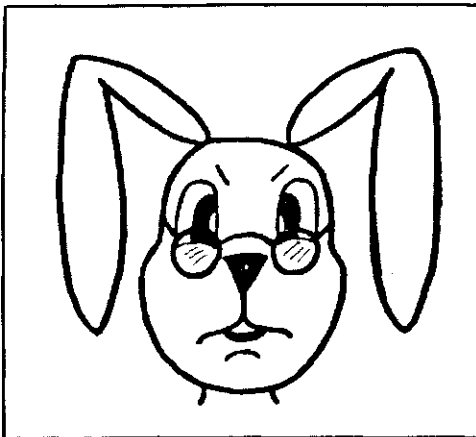
Les femmes ont un plus grand besoin de fer que les hommes ceci en raison de leurs menstruations. Un manque de fer peut entraîner une sensation de fatigue, l'irritabilité, l'anémie.

QUELQUES MYTHES ALIMENTAIRES



*** Manger un pamplemousse avant les repas fait maigrir.**

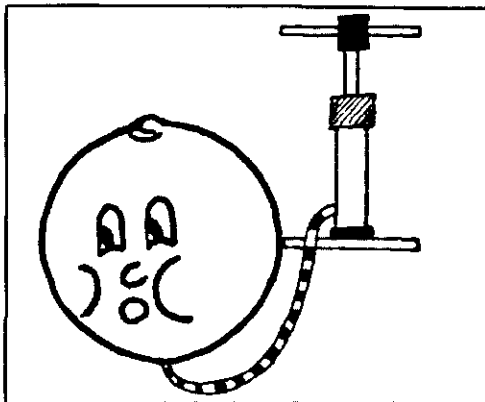
Faux. Le pamplemousse est un fruit, et comme les autres il contient des calories. Il n'existe aucun aliment magique qui peut réussir à faire maigrir. Il faut tout simplement faire un choix parmi les aliments importants (lait, fruits, légumes, viande et céréales) et de délaissier les aliments riches en calories qui contiennent peu d'éléments nutritifs.



VRAI OU FAUX?

*** Une banane peut remplacer la viande.**

C'est faux car la banane est un fruit qui ne contient pas, dans les mêmes proportions, les éléments nutritifs de la viande. Elle nous fournit une excellente source de vitamines et de minéraux tandis que la viande est très riche en protéines. Ces deux aliments sont essentiels à notre santé mais l'un ne peut remplacer l'autre.



*** Les carottes c'est bon pour les yeux.**

Vrai. Les carottes sont bonnes pour les yeux parce qu'elles contiennent de la vitamine A. Cependant la carotte n'est pas le seul aliment contenant de la vitamine A, le foie, les pêches, le brocoli, la citrouille, la courge sont aussi des aliments qui contiennent autant et même plus de vitamine A que les carottes donc, ils sont aussi bons pour les yeux.