LES BASES D'UNE SAINE ALIMENTATION

Publié le 29 novembre 2021 par Dr Martin Lanoue

- Pour adopter de bonnes habitudes alimentaires, il faut faire de petits changements à la fois afin de s'assurer que ces changements seront durables dans le temps.
- Si vous n'avez qu'un seul concept à retenir, ce serait d'augmenter graduellement la proportion de végétaux (fruits, légumes, légumineuses, tofu, soja, noix, etc.) dans votre alimentation, et d'éviter les aliments transformés.

Catégories Alimentation et poids, Santé de l'homme, Santé de la femme, Santé des aînés, Santé des enfants et adolescents
Étiquettes: À la une, Cardiovasculaire, Gestion du poids, Habitudes de vie, Nutrition

Source: L'assiette du guide alimentaire canadien

Comment réussir à adopter de bons comportements alimentaires? Si vous ne l'avez pas lu, nous vous référons à notre article *Choisir le bon « régime »*.

En fait, si vous n'avez qu'un seul concept à retenir, ce serait d'augmenter graduellement la proportion de végétaux (fruits, légumes, légumineuses, etc.) dans votre alimentation, et d'éviter les aliments transformés.

Le guide alimentaire canadien est une excellente référence pour vous aider puisque depuis les derniers changements apportés en 2019, la portion végétale occupe une place dominante dans l'assiette, ce qui est en phase avec les données scientifiques qui prouvent les bienfaits des végétaux sur la santé globale, notamment par la réduction des maladies cardiovasculaires et des cancers.

Rappelez-vous que pour adopter de bonnes habitudes alimentaires, il faut faire de petits changements à la fois afin de s'assurer que ces changements seront durables dans le temps. Voici quelques conseils.

LES GRANDES LIGNES D'UNE ALIMENTATION SAINE

Privilégiez l' « assiette santé » à chaque repas

Voir l'assiette santé du Guide alimentaire canadien.

- ½ devrait être composée de fruits et de légumes
- ¼ de protéines (idéalement, augmentez la proportion des protéines végétales les noix, le tofu, le soja et les légumineuses, et favorisez le poisson et les viandes maigres comme le poulet pour les protéines animales)
- ¼ de grains entiers (variez les céréales, ajoutez le quinoa, etc.)

Qu'ils soient bio ou non, les fruits et légumes devraient être mis à l'avant-plan

- Tel que discuté dans notre article sur choisir le bon régime, les végétaux ont des bienfaits incontestables sur la santé.
- Si les pesticides vous inquiètent, mais que vous trouvez l'alimentation bio dispendieuse, sachez que le EWG (environmental working group au États-Unis dresse la liste des 12 pires fruits et légumes en termes de résidus de pesticides (les "dirty dozen" et la liste complète) et ce sont donc ceux que vous devriez peut-être acheter bio.
    - Qu'ils soient bio ou non, il est suggéré de laver les fruits et légumes à grande eau peandant 30 secondes afin d'éliminer les micro-organismes comme les bactéries (E. Coli, salmonelle, etc.) et les virus qui pourraient s'y retrouver et causer des problèmes infectieux, surtout les légumes à feuilles comme les salades.
    - Laver ces aliments à l'eau peut aussi aider à réduire les résidus de pesticides ou de biopesticides (nul besoin de produits ou savons spéciaux selon les études). Lavez aussi vos aliments que vous pelez, sinon vous en aurez sur les doigts que vous pourriez mettre dans votre bouche en mangeant ou contaminer les autres aliments prêts à manger à proximité.
    - Les aliments biologiques sont bien réglementés au Québec et vous pouvez vous en procurer dans différents marchés, ou en trouvant votre fermier ou fermière de famille)
- Source de vitamines et remplis de composés anti-cancer, ils sont en plus peu caloriques, diminuent le cholestérol (fibres), aident à la constipation, améliorent le microbiote intestinal, et bien plus. Leur consommation est à la base de la prévention de plusieurs maladies.
    - Les avantages de manger des fruits et légumes, même s'ils ne sont pas bio,

> l'emportent très facilement sur les risques. En effet, sur le site de l'INSPQ, on peut lire dans un rapport de 2017 que « De manière prudente, les résidus de pesticides présents sur les fruits et les légumes consommés au Québec durant la période étudiée pourraient engendrer 39 nouveaux cas de cancer annuellement dans la province. En revanche, cette même consommation de fruits et de légumes **préviendrait**, de manière réaliste, au moins **88 fois** plus de cas de cancer. »

Éviter les produits transformés et ultra-transformés et faites attention au «marketting alimentaire»

Éviter les produits transformés et ultra-transformés et faites attention au «marketting alimentaire»

- Les gras ont souvent été la cible des industriels. Les gras-trans, identifiés comme étant mauvais pour la santé ont été éliminés. On demande de limiter les gras saturés. Mais plusieurs de ces produits commerciaux ont remplacé ces retraits par un ajout de sucre qu'on a souvent négligé et pourtant à l'origine de bien des problèmes.
- Attention aux emballages avec une connotation santé trompeuse. Quelques sites de confiance mettent en lumière ce problème. Vous pouvez consulter un article paru dans le Protégez-Vous du 26 avril 2021 par Coalition Poids, ainsi que la problématique soulevée et les solutions amenées par cette coalition. La fondation OLO a aussi abordé le problème.
- Sans gluten ne signifie pas santé! Ces produits sont souvent plus gras et plus sucrés et peuvent parfois amener une carence vitaminique. Si vous n'avez pas une intolérance ou la maladie cœliaque, évitez ce régime. Si vous désirez tout de même manger sans gluten, par choix ou non, consultez un.e. nutritionniste.

Limitez la consommation de sucre

Voyez comment le réduire ici.

- Déjà, limiter les boissons gazeuses et les toniques qui accompagnent certaines boissons alcoolisées est un bon début. La stéatose hépatique est une maladie du foie causée par un surplus de poids et un excès de sucre; pas étonnant que les français l'appellent "la maladie du soda". Cet excès de sucre peut aussi être à l'origine de plusieurs autres maladies, dont la goutte,

le syndrome métabolique et bien d'autres.
- Les jus, même faits à partir de vrais fruits*, devraient être limités; en l'absence des fibres qui accompagnent le fruit, le sucre est néfaste.
- Qu'il soit de source naturelle ou non, le sucre demeure du sucre!
    - Toutes les sources de glucides ne sont pas égales; choisir sa source de glucide est très important
- Remplacer la farine blanche par d'autres types de farines plus nutritives peut être une bonne idée.
- Les édulcorants qui remplacent le sucre ne sont pas nécessairement plus recommandés. Ces derniers ne sont pas une stratégie viable pour perdre du poids puisqu'ils entretiennent le goût du sucre. Lisez cet article sur les édulcorants pour plus de détails.
- Pour un dossier complet sur le sucre et savoir comment le remplacer en cuisine, consulter le site web des diététistes du Canada.

Privilégiez les bons gras (oméga-3)

- Les Oméga-3 sont anti-inflammatoires et anti-cancéreux. De bonnes sources animales sont à privilégier (poissons gras comme la sardine, le maquereau et le saumon) et aussi d'autres sources (huile d'olive, noix, graines de lin moulues, etc.)

Évitez l'alcool ou prenez-en avec modération

Voir notre article à ce sujet.

- Pour certaines occasions, il existe des vins et de la bière faibles en sucre. Mais réduire la consommation d'alcool devrait être priorisé.
- Bien que le vin rouge, en raison des polyphénols (resvératrol et autres) qu'il contient, soit probablement plus bénéfique que les autres types d'alcool, sa réputation est surfaite et il ne devrait pas être pris pour des raisons de santé.
- La consommation devrait être limitée au maximum à 2 verres/j pour l'homme et 1 verre/j pour la femme.

Choisissez l'eau comme boisson favorite, lors des repas et entre ceux-ci.

Évitez les boissons sucrées. Les édulcorants qui remplaçent le sucre ne sont pas nécessairement plus conseillés. Ces derniers ne sont pas une stratégie viable pour perdre du poids puisqu'ils entretiennent le goût du sucre. Lisez cet article sur les édulcorants pour plus de détails.

Remplacez le beurre et la margarine par l'huile d'olive

Idéalement, remplacez le beurre et la margarine régulière par l'huile d'olive. La margarine non-hydrogénée pourrait être une alternative valable pour les gens qui aiment le goût, en remplacement à la margarine régulière.

Limitez votre consommation de viande rouge et de charcuterie riche en nitrites.

- Pas plus de 2 à 3 portions/ semaine;
- La consommation de viande rouge a été associée à une augmentation des problèmes cardiovasculaires et du risque de cancer (digestif notamment). Il y avait eu controverse dans des conclusions de chercheurs en 2019, mais voici les explications qui expliquent pourquoi ces recommandations demeurent, si l'article précédent ne vous a pas convaincus.
- Le végétarisme peut être adopté pour toute la famille, mais en prenant certaines précautions;
- Bien que le végétarisme ait des bienfaits sur la santé, des carences peuvent survenir. Cela est encore plus vrai avec les autres régimes plus restrictifs (vegan, végétalien, etc.). Un.e nutritionniste devrait toujours être consulté dans cette démarche **(voir les ressources pour l'alimentation végé)**

Évitez la cuisson directe sur le BBQ, de carboniser les aliments ou de les cuire à haute température

- La cuisson directe, au-dessus de la flamme, au BBQ, peut libérer les substances cancérigènes. La cuisson indirecte est à privilégier et certains conseils (ajout de marinade, cuisson lente, etc.) peut aider à diminuer ce risque
- Peu importe le type de cuisson (au four, à la poêle, sous vide, etc.), il est préférable d'éviter la friture, d'éviter de carboniser la nourriture et de plutôt privilégier la cuisson lente et à basse

température.

Diversifiez votre alimentation

Diversifiez votre alimentation

- Le thé vert, le curcuma, le chocolat noir, les petits fruits, les noix ont tous d'excellentes propriétés (en théorie du moins), mais l'aliment (légume ou fruit) qui sera le plus bénéfique pour vous est probablement celui que vous n'avez pas mangé depuis un bon moment. Plusieurs sont à la recherche de l'aliment miracle et les articles se multiplient pour trouver celui qui contient le plus d'anti-oxydants, ou celui aux meilleures propriétés anti-cancéreuses ou cardioprotectrices, alors que tout ce qu'il faut, c'est de la saine variété.

Choisissez l'eau comme boisson favorite, lors des repas et entre ceux-ci.

Entraînez-vous à manger en pleine conscience et évitez de «trop manger»

La manière dont vous mangez est aussi importante que le type ou la quantité de ce que vous mangez. Entraînez-vous à manger en toute conscience et favorisez une relation saine avec la nourriture. Cela vous aidera à reconnaître les signaux de faim. L'alimentation intuitive reprend un peu ce concept. Manger plus qu'à sa faim n'est pas recommandé et il pourrait même être préférable d'arrêter un peu avant d'être complètement rassasié.

Pour arriver à bien intégrer ces concepts, il ne faut pas oublier que la saine alimentation, c'est aussi y prendre plaisir :

- Cuisiner vous-mêmes et évitez le plus possible les produits commerciaux
- Adoptez de saines habitudes alimentaires

    - Manger devrait rester un plaisir. Faites-le en famille (éteignez la télé et discutez de votre journée!)
    - L'alimentation intuitive pourrait en séduire quelques-uns.
    - Il est important de savourer les aliments et de prendre son temps. (La méditation en pleine conscience va un peu dans ce sens et s'applique à plusieurs autres aspects de votre quotidien, dont les repas!)
    - Reconnaître les signaux de faim aide à garder une relation saine avec les aliments.
- Cuisiner des collations saines en cas de faims.
- Limitez le plus possible la quantité de produits commerciaux déjà préparés.
    - Cependant, par manque de temps, les mets préparés et les produits commerciaux peuvent être une alternative "nécessaire" pour certains. Il devient alors important de savoir lire les étiquettes afin de faire les meilleurs choix possibles.
- Apprendre à lire les étiquettes :
    - Lire les étiquettes #1
    - Lire les étiquettes #2

La saine alimentation passe par une meilleure planification des repas. **Voyez notre article sur le sujet** pour des trucs et astuces qui vous aideront à gagner du temps et à manger plus sainement!

Dernière mise à jour: 2022-02-15