



Le nouveau guide alimentaire canadien (GAC) et le contrôle diabétique

NUTRITION

Marie-Christine Duchesne, diététiste

Diabète Brome-Missisquoi (DBM)



Au menu

- Orange Santé
 - Le nouveau GAC en 2019, processus en arrière
 - Visitons le site internet ensemble
 - Les recommandations et le lien avec le diabète.
 - Les nouveaux tableaux de valeurs nutritives
-
- ¿Questions?

- **Nous sommes une équipe de professionnels passionnés, offrant des services humains, spécialisés et adaptés à vos besoins.**
- **En NUTRITION et en KINÉSIOLOGIE.**



Dans un espace familial et convivial:

- Nutrition
- Perte de poids saine et durable
- Kinésiologie (entraînement privé et adapté)
- Mise en forme 50+
- Cours de groupe varié; Pilates, Yoga, périnatalité (Cours VitaMaman)
- Massothérapie
- Espace CAFÉ (traiteur) | COWORKING
- Clinique de conditionnement spécialisée

**Un mode de vie sain commence
par ce que vous mettez dans votre
assiette, se poursuit par l'activité physique
et se complète par du temps de relaxation.**



LE NOUVEAU GAC, UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Long processus de revision de 2013 à 2018.

2013-2015: **examen des données probantes**
sur :

- les fondements scientifiques (liens entre les aliments, les nutriments et la santé);
- le contexte canadien (ce que les Canadiens mangent, leur état de santé et l'environnement dans lequel ils vivent);
- l'utilisation des recommandations alimentaires existantes

2015-2018: Opinion de la population.





LE NOUVEAU GAC, UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

Automne 2016 : consultations publiques en ligne auprès des intervenants et des Canadiens sur leurs besoins et leurs attentes

Printemps 2017: Forum de discussion en ligne à l'intention des intervenants et groupe de discussion pour savoir comment les Canadiens utilisent l'information sur la saine alimentation.

Été 2017 : 6700 collaborateurs ont été consultés

Printemps et été 2018 : Canada n'ont pas rencontré de représentants de l'industrie des aliments et boissons. Toutefois, les consultations publiques en ligne étaient accessibles à tous les intervenants, y compris ceux de l'industrie. Donc avec moindre conflit d'intérêt.





LE NOUVEAU GAC, UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

- Des conseils, de pleine conscience
- Des idées et recettes
- De l'enseignement,

tout sur le même toit !





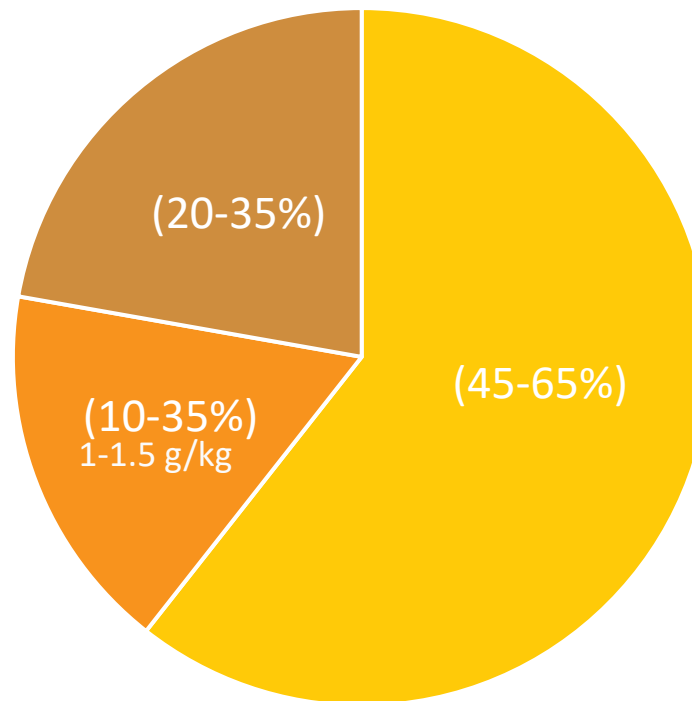
LE NOUVEAU GAC, UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

- Un outils principalement en ligne pour le moment, interactif.
- Possibilité d'avoir version papier aussi. Moins intéressant
- [Amusons-nous sur le site ensemble !](#)



LE NOUVEAU GAC, Repartition énergétique

Énergie totale (kcal)



■ Glucides ■ Protéines ■ Lipides

LE NOUVEAU GAC choix sains

Guide
alimentaire
canadien

Choix alimentaires sains



Prenez l'habitude de savourer une variété d'aliments sains tous les jours.

Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale.

- Choisissez des aliments contenant de bons gras au lieu de gras saturés

Limitez les aliments hautement transformés. Si vous les choisissez, mangez-en moins souvent et en petite quantité.

- Utilisez des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium, sucres ou gras saturés ajoutés pour préparer vos repas ou collations
- Lors de vos sorties au restaurant choisissez des aliments plus sains

Faites de l'eau votre boisson de choix

- Remplacez les boissons sucrées par de l'eau

Utilisez les étiquettes des aliments

Restez vigilant face au marketing alimentaire. Il peut influencer vos choix.



Fruits et légumes en abondance

Choisissez et préparez des légumes et des fruits sains

Les légumes et les fruits frais, congelés ou en conserve représentent tous des choix santé.

Les légumes et fruits congelés ou en conserve :

- ❑ prennent peu de temps à préparer
- ❑ représentent un choix santé et pratique
- ❑ sont aussi nutritifs que les légumes et les fruits frais

Légumes et fruits congelés

Choisissez des légumes et des fruits congelés ne contenant pas :

- ✗ de sucres ajoutés
- ✗ d'assaisonnements ajoutés
- ✗ de chapelure ou sauces riches
- ✗ Vous pouvez ajouter des légumes et des fruits congelés à la soupe ou au chili.

Fruits et légumes en abondance



Légumes et fruits en conserve

- Choisissez les légumes en conserve contenant peu ou pas de sodium ajouté.
- Choisissez des fruits en conserve contenant peu ou pas de sucres ajoutés.
- Égouttez et rincez les légumes en conserve pour réduire leur teneur en sodium.
- Consultez l'étiquette des aliments afin de comparer les légumes et les fruits en conserve.
- Le % de la valeur quotidienne vous permet de déterminer si un aliment contient peu ou beaucoup d'un élément nutritif.

Fruits séchés

Les fruits séchés peuvent coller aux dents et causer des caries. Si vous choisissez des fruits séchés, mangez-les pendant le repas.

Préparation légumes et fruits

Préparation des légumes

Essayez des méthodes de cuisson plus saines, par exemple :

- au grill
- au four
- à la vapeur
- en faisant sauter les aliments à feu vif (stir-fry)
- Rehaussez la saveur en ajoutant par exemple :
 - du jus de citron
 - de l'huile d'olive
 - du vinaigre aromatisé
 - des épices ou fines herbes fraîches ou séchées



INSPIRATION, ÉQUILIBRE ET MOTIVATION

LE POUVOIR DES ALIMENTS | FIBRES

Les fibres alimentaires ont plusieurs rôles dont:

- ❑ Favoriser la digestion, prévenir la constipation;
- ❑ Éliminer les toxines et ainsi réduire les risques d'inflammations et de maladies cardiaques;
- ❑ Abaisser le taux de cholestérol;
- ❑ Assurer un meilleur contrôle du diabète de type 2 et de l'appétit;

Pour moi les fibres font le même rôle qu'un aspirateur central

LE POUVOIR DES ALIMENTS | FIBRES

Protéger contre le cancer du sein et en améliorant le contrôle glycémique

- ❑ En réduisant, au niveau de l'intestin, la réabsorption des œstrogènes excrétés par le système biliaire ;
- ❑ En agissant indirectement sur la réduction de l'obésité ou en améliorant la sensibilité à l'insuline ;
- ❑ En fournissant des éléments nutritifs bénéfiques propres aux aliments riches en fibres comme des caroténoïdes, des isoflavones et des lignanes.

Glucides complexes : les fibres

Besoins : 14g / 1000kcal

Actuellement les recommandations sont de 28 g par jour.

| Aliments | Portions | g |
|--|-------------------------|-------|
| Légumineuses cuites | 250 ml (1 tasse) | 12-17 |
| Céréales à déjeuner, 100 % son de blé | 30 g (1 oz) | 10 |
| Haricots de soya frais (edamame), bouillis | 250 ml (1 tasse) | 8 |
| Framboises | 125 ml (1/2 tasse) | 4-6 |
| Artichaut bouilli | 1 moyen (120 g) | 5 |
| Pruneaux séchés, cuits | 75 ml dénoyautés (80 g) | 5 |
| Poire avec pelure | 1 moyenne (166 g) | 5 |
| Pois verts, cuits | 125 ml (1/2 tasse) | 4-5 |
| Mûres | 125 ml (1/2 tasse) | 4 |
| Citrouille en conserve | 125 ml (1/2 tasse) | 4 |
| Dattes ou figues séchées | 60 ml (1/4 tasse) | 4 |
| Pomme de terre avec la pelure, cuite au four | 1 moyenne (150 g) | 4 |
| Épinards bouillis | 125 ml (1/2 tasse) | 4 |
| Amandes rôties dans l'huile ou à sec | 60 ml (1/4 tasse) | 4 |
| Patate douce bouillie | 1 moyenne (151 g) | 4 |
| Pomme avec la pelure | 1 moyenne (138 g) | 3 |
| Courges d'hiver, cuites | 125 ml (1/2 tasse) | 3 |
| Papaye | ½ fruit (153 g) | 3 |
| Choux de Bruxelles, cuits | 4 choux (84 g) | 3 |
| Bleuets | 125 ml (1/2 tasse) | 2-3 |

FIBRES; S'assurer d'un apport suffisants en fruits et légumes

De nombreux avantages!

- Faibles en calories
- Riches en fibres (aide à maintenir un poids santé)
- Riches en vitamines et minéraux
- Riches en antioxydants
- À choisir colorés : plus ils sont colorés, plus ils contiennent d'**antioxydants**

Ces composés végétaux **réduisent** l'inflammation et **protègent** les cellules contre les molécules nocives de l'oxygène appelées radicaux libres.

Recommandation :
entre 8 et 10 portions de
fruits et légumes par jour



Faire un choix santé



Faire un choix santé

Ce que vous mangez régulièrement compte pour votre santé.

- Choisissez des aliments qui contiennent peu ou pas de sodium, sucres ou gras saturés ajoutés.
- Comparez le tableau de la valeur nutritive des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de sodium, sucres ou gras saturés.

LE NOUVEAU GAC choix sains

Guide
alimentaire
canadien

Choix alimentaires sains



Prenez l'habitude de savourer une variété d'aliments sains tous les jours.

Mangez des légumes et des fruits en abondance, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale.

- Choisissez des aliments contenant de bons gras au lieu de gras saturés

Limitez les aliments hautement transformés. Si vous les choisissez, mangez-en moins souvent et en petite quantité.

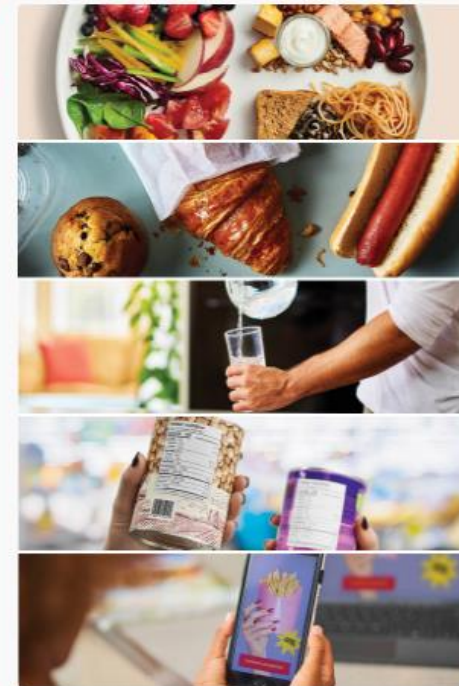
- Utilisez des ingrédients qui contiennent peu ou pas de sodium, sucres ou gras saturés ajoutés pour préparer vos repas ou collations
- Lors de vos sorties au restaurant choisissez des aliments plus sains

Faites de l'eau votre boisson de choix

- Remplacez les boissons sucrées par de l'eau

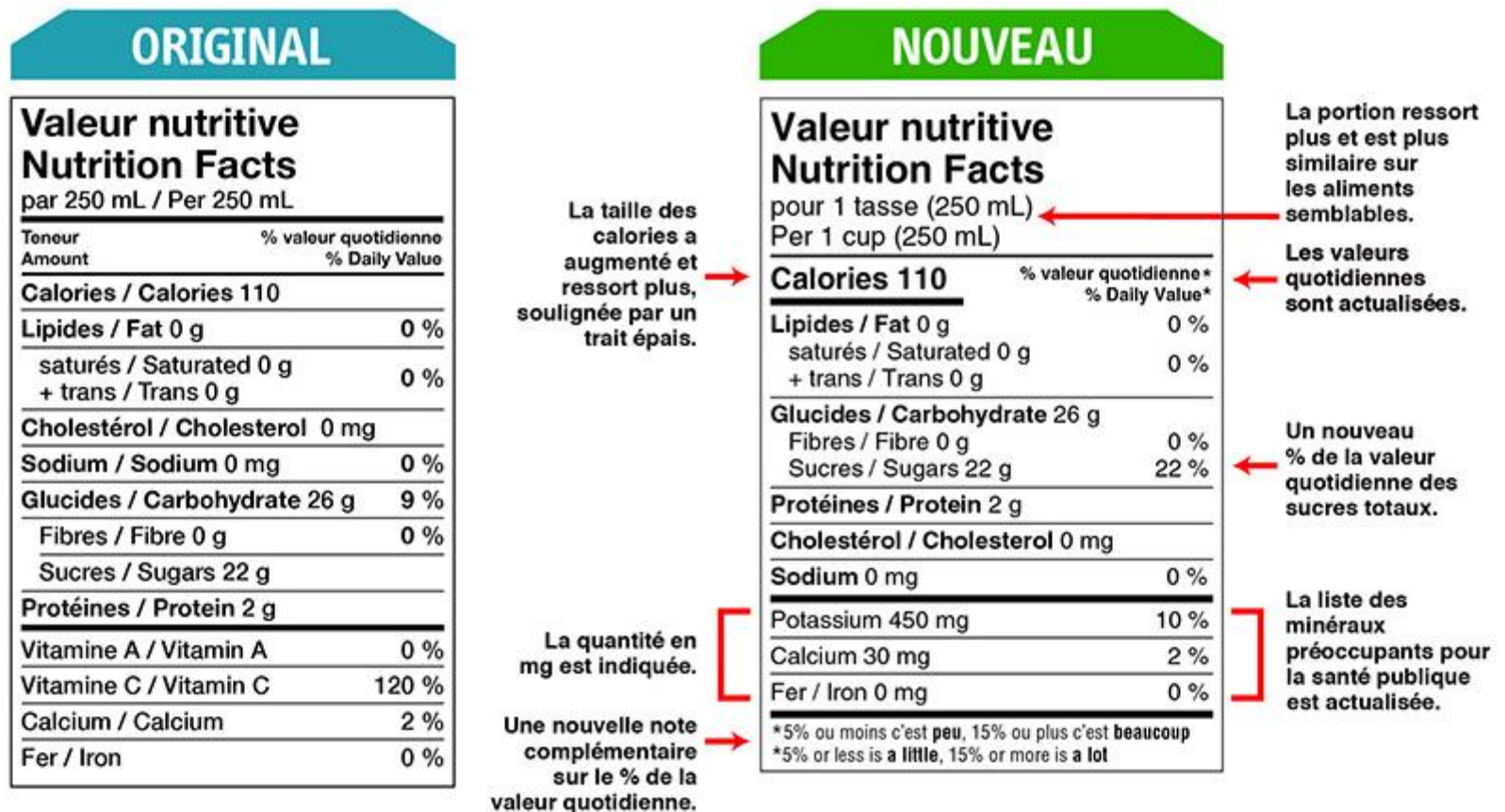
Utilisez les étiquettes des aliments

Restez vigilant face au marketing alimentaire. Il peut influencer vos choix.



LE NOUVEAU GAC; TVN modifié

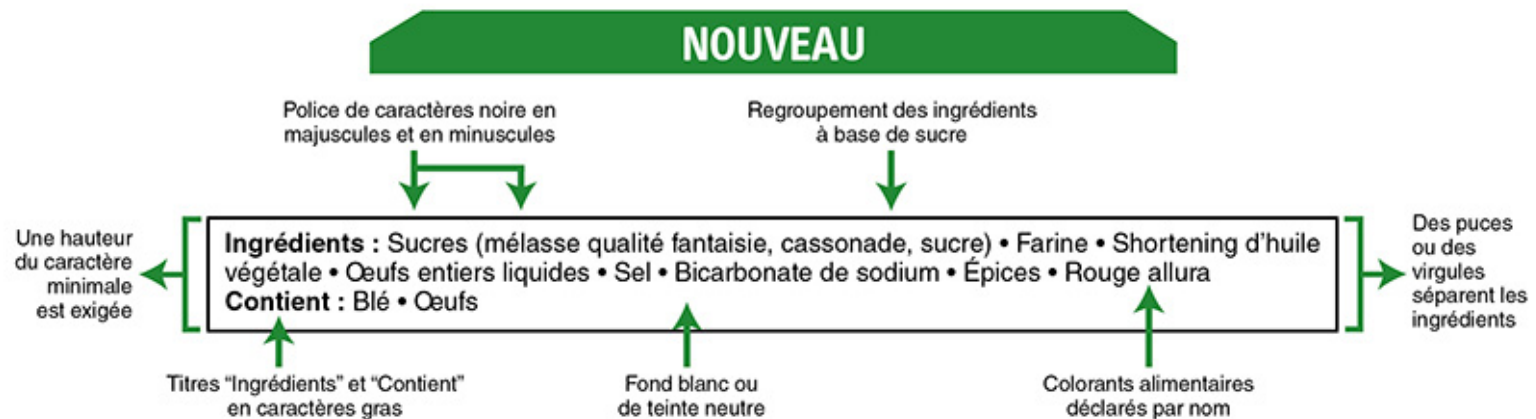
Figure 1. Modifications au tableau de la valeur nutritive.



LE NOUVEAU GAC; TVN modifié

Liste d'ingrédients modifiée

Figure 2. Liste des ingrédients.



LE NOUVEAU GAC Marketing

Restez vigilant au marketing

Les avantages de rester vigilant face au marketing alimentaire

Le fait de rester vigilant face au marketing alimentaire est une [compétence alimentaire](#) vous permettant de :

- reconnaître les aliments qui sont mis en marché
- décider si un aliment est sain en lisant les étiquettes alimentaires plutôt qu'en vous fiant uniquement à des messages de marketing
- renseigner sur les techniques de marketing les personnes telles que les jeunes enfants et les adolescents qui pourraient être plus vulnérables au marketing des aliments

LE NOUVEAU GAC Marketing

Restez vigilant au marketing: Comment

Tenez-vous-en à votre liste d'épicerie et évitez les achats impulsifs.

- ❑ **Demandez-vous pourquoi vous voulez acheter un aliment ou une boisson en particulier.** Pensez-vous que : c'est cool? c'est bon pour la santé? cela améliorera votre humeur? ce produit vous procurera des avantages nutritionnels?
- ❑ **Demandez-vous à travers quelle forme de marketing on vous a inspiré ces idées comme par le biais :** d'un message de blogue commandité, de la promotion faite par une célébrité, des messages sur le produit lui-même
- ❑ **Envisagez des moyens de réduire votre exposition à la publicité. Essayez :** de limiter le temps passé devant l'écran, d'utiliser des plateformes sans publicité, de télécharger des logiciels limitant la publicité et les fenêtres contextuelles
- ❑ **Renseignez-vous sur :** ce que vous pouvez faire pour [protéger votre vie privée](#), la façon dont votre historique de navigation en ligne peut être utilisé pour vous envoyer des annonces ciblées

LE NOUVEAU GAC

Guide
alimentaire
canadien

Habitudes alimentaires saines



Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez. Cela concerne tant la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez, que la raison pour laquelle vous mangez.

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

- Prenez le temps de manger
- Apprenez à reconnaître la sensation de faim ou lorsque vous êtes rassasié

Cuisinez plus souvent

- Prévoyez ce que vous allez manger
- Faites participer les autres à la planification et à la préparation des repas

Savourez vos aliments

- Les traditions alimentaires et culturelles peuvent faire partie intégrante d'une saine alimentation

Prenez vos repas en bonne compagnie



Recette

Savoureux muffins au brocoli et fromage

Cette recette incontournable est parfaite pour les déjeuners sur le pouce. Ces muffins peuvent également se savourer sur l'heure du lunch et s'avérer un délicieux choix pour remplacer les sandwiches.



Végétarien



30 minutes ou moins

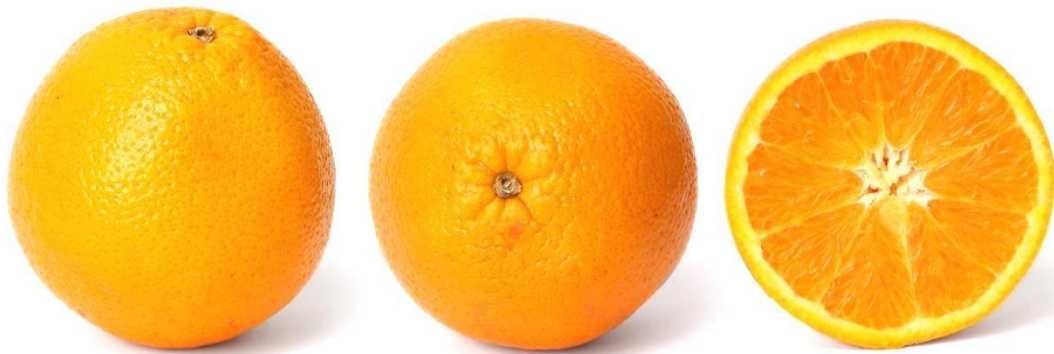


Pour enfants



Congelables

Questions?





Merci!

Marie-Christine Duchesne, Nutritionniste Dt.P.