



LE NOUVEAU GUIDE ALIMENTAIRE 2019

Les lignes directrices et les recommandations

Auteur: Micheline Contant

Source: Gov. du Canada

Reproduction interdite sans permission de l'auteur

Guide
alimentaire
canadien

Bien manger. Bien vivre.

Une alimentation saine, c'est bien
plus que les aliments que vous consommez



Prenez conscience de
vos habitudes alimentaires



Cuisinez plus souvent



Savourez vos aliments



Prenez vos repas
en bonne compagnie



Utilisez les étiquettes
des aliments



Limitez la consommation d'aliments
élevés en sodium, en sucres
ou en gras saturés



Restez vigilant face
au marketing alimentaire



Découvrez votre guide alimentaire au
Canada.ca/GuideAlimentaire

Canada

CONSIDÉRATIONS POUR L'ÉLABORATION DU GUIDE

- Aliments de haute valeur nutritive dont il faut encourager la consommation
- Les aliments de haute valeur nutritive à consommer régulièrement peuvent être frais, surgelés, en conserve ou séchés.
- Les aliments de haute valeur nutritive peuvent refléter les préférences culturelles et les traditions alimentaires.
- Manger en bonne compagnie peut agrémenter la saine alimentation tout en favorisant les connexions entre les générations et les cultures.
- Les aliments traditionnels améliorent la qualité de l'alimentation chez les peuples autochtones.
- Les besoins énergétiques varient en fonction des individus. Ils dépendent d'un certain nombre de facteurs dont le niveau d'activité physique.
- Certains régimes à la mode peuvent être restrictifs et comporter des risques sur le plan nutritionnel.
- Les choix alimentaires peuvent avoir un impact sur l'environnement



Les fondements d'une saine alimentation

Les aliments de haute valeur nutritive sont les **fondements de la saine alimentation**.

Il faudrait consommer **régulièrement**:

des légumes,
des fruits,
des grains entiers
et des aliments protéinés.

Parmi les aliments protéinés, ceux **d'origine végétale** devraient être consommés plus souvent.

Les aliments protéinés: les **légumineuses**, les **noix**, les **graines**, le **tofu**, les **boissons de soya enrichies**, le **poisson**, les **crustacés**, les **œufs**, la **volaille**, les **viandes rouges maigres** (y compris le gibier), le **lait** plus faible en matières grasses, les **yogourts plus faibles en matières grasses**, le **kéfir plus faible en matières grasses**, ainsi que les **fromages plus faibles en matières grasses et sodium**.

Les aliments qui contiennent surtout des **lipides insaturés** devraient remplacer les aliments qui contiennent surtout des lipides saturés.

L'eau devrait être la boisson de premier choix.



LES ALIMENTS QUI NUISENT À UNE SAINTE ALIMENTATION

- Les aliments et boissons transformées
- Les produits hautement transformés
- Une consommation excessive de sodium
- Une consommation excessive de sucres libres
- Une consommation excessive de lipides saturés



Aliments et boissons qui nuisent à la saine alimentation

- *Certains processus de transformation des aliments, comme la pasteurisation, sont **bénéfiques** au niveau de la santé publique.*
 - *Certains aliments et boissons transformés peuvent avoir des effets **néfastes** sur la santé. Lorsqu'ils sont consommés sur une base régulière, ils sont alors susceptibles de contribuer à un excès de sodium, de sucres libres ou de lipides saturés*
-
- Les boissons sucrées et les produits de confiserie ne devraient pas être consommés sur une base régulière.
 - Il n'est pas nécessaire de consommer des succédanés du sucre pour réduire l'apport de sucres libres.
 - La consommation d'alcool est associée à des risques au niveau de la santé.
 - Les aliments et boissons transformés ou préparés qui contribuent à une consommation excessive de sodium, de sucres libres ou de lipides saturés nuisent à la saine alimentation. Ils ne devraient donc pas être consommés sur une base régulière.
- 

Aliments et boissons qui nuisent à la saine alimentation

L'expression « **produits hautement transformés** »

est utilisée pour décrire les aliments et les boissons transformés ou préparés qui contribuent à un apport excessif en **sodium**, en **sucre libres** ou en **lipides saturés** lorsqu'ils sont consommés sur une base régulière.

Parmi ces aliments, on compte les viandes transformées, les aliments frits, les céréales à déjeuner sucrées, les biscuits, les gâteaux, les produits de confiserie, les boissons sucrées et plusieurs mets préemballés prêts-à-réchauffer

Le sodium, les sucres libres et les lipides saturés sont considérés préoccupants compte tenu qu'une consommation excessive de ces nutriments peut contribuer à l'augmentation du risque de maladies chroniques.

Les «**lipides trans**» sont aussi des nutriments préoccupants. L'interdiction des huiles partiellement hydrogénées au Canada vise à répondre aux préoccupations à leur sujet.



Aliments et boissons qui nuisent à la saine alimentation

- Les **lipides saturés** sont un type de matières grasses qu'on retrouve dans les aliments.
- Ils sont contenus dans les aliments de source animale, comme la crème, le beurre, les fromages et les viandes grasses
- et dans certaines huiles végétales, comme les huiles de coco et de palme, et dans le lait de coco.
- Chez un Canadien sur deux, l'apport de lipides saturés est supérieur à la limite recommandée.
- Une diminution de la consommation d'aliments qui contiennent surtout des lipides saturés, en remplaçant ceux-ci par des aliments qui contiennent surtout des lipides insaturés, contribue à la réduction de certains facteurs de risque cardiovasculaires, comme le cholestérol LDL

L'apport de **lipides trans** a été associé à un risque accru de maladies cardiovasculaires ainsi que leurs facteurs de risque.

Ces lipides sont naturellement présents en faibles quantités dans des aliments provenant des ruminants, comme les produits laitiers, le bœuf et l'agneau.

Ils peuvent aussi être produits lors de la transformation industrielle des huiles végétales.



Aliments et boissons qui nuisent à la saine alimentation

Le **sodium** est un nutriment essentiel.

Un apport élevé en sodium est associé à une tension artérielle plus élevée, **un facteur de risque des maladies cardiovasculaires**.

Bien que le sodium soit omniprésent dans l'approvisionnement alimentaire, les aliments transformés sont de loin **la plus importante source de sodium**.

On entend par **sucre libres**, tous les monosaccharides et disaccharides ajoutés aux aliments et boissons par un fabricant, cuisinier ou consommateur ainsi que les **sucre présents à l'état naturel dans le miel, les sirops, les jus de fruits et les concentrés de jus de fruits**.

Les sucres naturellement présents dans les fruits et légumes entiers ou coupés et le lait (non sucré) ne sont pas considérés comme des sucres libres.



Aliments et boissons qui nuisent à la saine alimentation

On entend par boissons sucrées, **toutes les boissons qui peuvent contribuer à un excès de sucres libres lorsqu'elles sont consommées sur une base régulière.**

Parmi celles-ci, on compte les boissons gazeuses, les boissons aromatisées aux fruits, les jus de fruits 100 % purs, les eaux aromatisées contenant des sucres ajoutés, les boissons sportives et énergisantes et les autres boissons sucrées chaudes ou froides, comme le thé glacé, les boissons froides à base de café et les laits et boissons d'origine végétale sucrés.

Les jus de fruits 100 % purs, de même que les divers laits et boissons de soya enrichies sucrés, fournissent aussi des éléments nutritifs.

Toutefois, compte tenu que ces produits peuvent accroître l'apport de sucres libres, il faudrait offrir de préférence de l'eau, du lait ou des boissons de soya enrichies non-sucrés et des fruits.



Aliments et boissons qui nuisent à la saine alimentation

Les **produits de confiserie**, tels que les bonbons, les barres de bonbons, les lanières de fruits secs, le chocolat et les friandises enrobées de chocolat font également partie des sources principales de sucres totaux dans l'alimentation des Canadiens.

Ces produits fournissent des quantités **élevées** de sucres libres tout en ayant **peu ou pas** de valeur nutritive.

Par ailleurs, les produits de confiserie collants **augmentent** le risque de carie dentaire en adhérant aux dents.

Certains produits de confiserie et boissons sucrées, comme le chocolat chaud et les cafés et thés de spécialité, contiennent parfois de la crème ou d'autres ingrédients qui ont des **lipides saturés**.

Ces produits sucrés ne contribuent pas à une saine alimentation ; ils peuvent nuire à celle-ci en prenant la place d'aliments de haute valeur nutritive.



Aliments et boissons qui nuisent à la saine alimentation

Il n'est pas nécessaire de consommer des succédanés du sucre pour réduire l'apport de sucres libres.

On utilise des succédanés du sucre, comme l'**aspartame**, la **saccharine**, des **alcools de sucre** ou l'extrait de **stevia purifié**, plutôt que des sucres libres dans certains aliments et boissons (par exemple : certains yogourts sans gras et les boissons gazeuses diète).

Au Canada, ces succédanés du sucre sont réglementés en tant qu'édulcorants, un type d'additifs alimentaires.

Les additifs alimentaires, y compris les édulcorants, sont soumis à un contrôle **strict** en vertu de la Loi sur les aliments et drogues du Canada et ses Règlements pour garantir leur sécurité.

Étant donné que la consommation d'édulcorants n'entraîne aucun effet bénéfique reconnu sur la santé, il faudrait plutôt faire la promotion d'aliments et de boissons de haute valeur nutritive non sucrés.

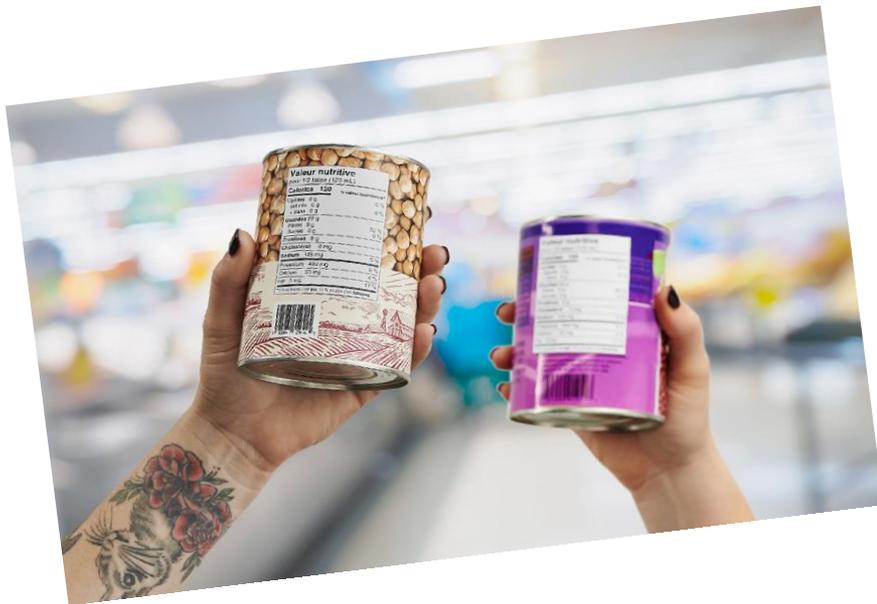


Limites recommandées

Sodium : moins de 2 300 mg par jour (personnes de 14 ans ou plus)

Sucres libres : moins de 10 % de l'apport énergétique total

Lipides saturés : moins de 10 % de l'apport énergétique total



Portion de l'aliment, à vérifier en tout premier

% de la quantité du nutriment présent dans la portion de l'aliment, en rapport avec notre consommation quotidienne (100%)

Gras saturés et trans; en consommer le moins possible

Les **glucides** comprennent
Les fibres solubles et insolubles
Les sucres naturels ou ajoutés et les amidons

Les fibres solubles favorisent le transit intestinal
Les sucres naturels se retrouvent aussi dans les fruits et les jus de fruits.

Valeur nutritive Nutrition Facts

Portion 125 mL (35 g) / Serving Size 125 mL (35 g)

Portions par contenant 13
Servings Per Container 13

Teneur par portion / Amount Per Serving

Calories / Calories 90 (380 kJ)
Calories des lipides / Calories from fat 9
Calories des lipides saturés et trans 0
Calories from Saturated + Trans 0

% valeur quotidienne / % Daily Value*

Lipides / Total Fat 1 g	2 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	
polyinsaturés / Polyunsaturated 0,5 g	
oméga-6 / Omega-6 0,5 g	
oméga-3 / Omega-3 0 g	
monoinsaturés / Monounsaturated 0,2 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	0 %
Sodium / Sodium 300 mg	12 %
Potassium / Potassium 410 mg	12 %
Glucides / Total Carbohydrate 27 g	9 %
Fibres alimentaires / Dietary Fibre 12 g	48 %
Fibres solubles / Soluble Fibre 0 g	
Fibres insolubles / Insoluble Fibre 11 g	
Sucres / Sugars 6 g	
Polyalcools / Sugar Alcohols 0 g	
Amidon / Starch 9 g	
Protéines / Protein 4 g	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Fer / Iron	35 %

Les lignes directrices qui ont présidées à l'élaboration du Guide alimentaire 2019

- Les aliments de haute valeur nutritive sont les fondements de la saine alimentation.
- Les aliments et boissons transformés ou préparés peuvent nuire à une saine alimentation
- Les compétences alimentaires sont nécessaires pour naviguer dans ce domaine



Lignes directrices

LES ALIMENTS DE HAUTE VALEUR NUTRITIVE

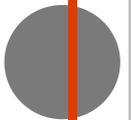
SONT LES FONDEMENTS DE LA SAINE ALIMENTATION.

- Il faudrait consommer régulièrement des légumes, des fruits, des grains entiers et des aliments protéinés. Parmi les aliments protéinés, ceux d'origine végétale devraient être consommés plus souvent.
- Les aliments de haute valeur nutritive à consommer régulièrement peuvent être frais, surgelés, en conserve ou séchés.
- Parmi les aliments protéinés, on compte les légumineuses, les noix, les graines, le tofu, les boissons de soya enrichies, le poisson, les crustacés, les œufs, la volaille, les viandes rouges maigres (y compris le gibier), le lait plus faible en matières grasses, les yogourts plus faibles en matières grasses, le kéfir plus faible en matières grasses, ainsi que les fromages plus faibles en matières grasses et sodium.
- Les besoins énergétiques varient en fonction des individus. Ils dépendent d'un certain nombre de facteurs dont le niveau d'activité physique.
- Les aliments qui contiennent surtout des lipides insaturés devraient remplacer les aliments qui contiennent surtout des lipides saturés.
- Certains régimes à la mode peuvent être restrictifs et comporter des risques sur le plan nutritionnel.
- L'eau devrait être la boisson de premier choix.
- Manger en bonne compagnie peut agrémenter la saine alimentation tout en favorisant les connexions entre les générations et les cultures.
- *Les choix alimentaires peuvent avoir un impact sur l'environnement*

LIGNES DIRECTRICES

Les aliments et boissons transformés ou préparés

- Les aliments et boissons transformés ou préparés qui contribuent à une consommation excessive de sodium, de sucres libres ou de lipides saturés nuisent à la saine alimentation.
- Ils ne devraient donc pas être consommés sur une base régulière.
- Il n'est pas nécessaire de consommer des succédanés du sucre pour réduire l'apport de sucres libres.
- La consommation d'alcool est associée à des risques au niveau de la santé.



LIGNES DIRECTRICES

Les compétences alimentaires

- Les compétences alimentaires sont nécessaires pour naviguer dans un environnement alimentaire complexe et favoriser une saine alimentation.
- Il faudrait promouvoir la cuisson et la préparation des repas à partir d'aliments de haute valeur nutritive en tant que moyen pratique favorisant la saine alimentation.
- Il faudrait faire la promotion des étiquettes des aliments en tant qu'outils qui aident les Canadiens à faire des choix éclairés.
- La littérature alimentaire prend en compte les compétences alimentaires et le contexte environnemental plus large.
- Les compétences alimentaires peuvent être enseignées, apprises et transmises dans divers contextes.
- Les compétences alimentaires peuvent contribuer à la réduction des déchets domestiques.

Guide
alimentaire
canadien

Bien manger. Bien vivre.

Une alimentation saine, c'est bien
plus que les aliments que vous consommez



Prenez conscience de
vos habitudes alimentaires



Cuisinez plus souvent



Savourez vos aliments



Prenez vos repas
en bonne compagnie



Utilisez les étiquettes
des aliments



Limitez la consommation d'aliments
élevés en sodium, en sucres
ou en gras saturés



Restez vigilant face
au marketing alimentaire



Découvrez votre guide alimentaire au
Canada.ca/GuideAlimentaire

Canada

Recommandations en matière d'alimentation saine

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





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.





Prenez conscience de vos habitudes alimentaire



Cuisinez plus souvent

Mangez en bonne compagnie





**SAVOUREZ UNE VARIÉTÉ
D'ALIMENTS SAINS TOUS LES JOURS**

**DÉCOUVREZ VOTRE GUIDE ALIMENTAIRE
AU
CANADA.CA/GUIDEALIMENTAIRE**