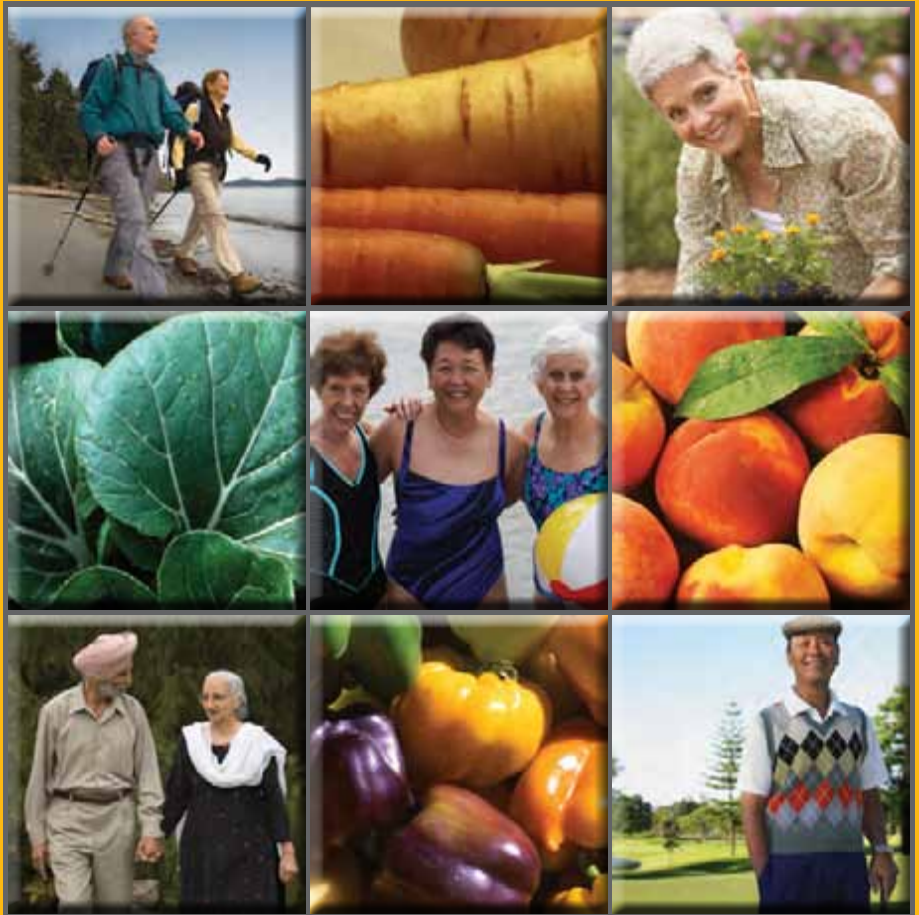


# Alimentation et santé des aînés



*Le Ministry of Health (ministère de la Santé) de la Colombie-Britannique tient à remercier tous ceux, aînés et diététistes, qui ont aidé à définir le contenu de ce guide, partagé leurs recettes, leurs expériences et leurs idées, et contribué autrement à en faire une ressource utile et pratique (leurs noms figurent à l'annexe F).*

*Sans eux, le guide Alimentation et santé des aînés n'aurait jamais vu le jour.*



SeniorsBC



# Table des matières

## **1. Les aînés d'aujourd'hui** **8**

Objet de ce guide

## **2. Bien s'alimenter pour bien vieillir** **12**

Pourquoi faut-il bien s'alimenter ?

Quel est le lien entre l'alimentation et la santé des aînés ?

Comment mieux adapter son alimentation à son âge ?

Pourquoi les aînés ont-ils plus de mal à bien s'alimenter ?

Comment se fixer des objectifs réalistes ?

## **3. Tout est dans l'équilibre** **21**

Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

Ça a l'air bien compliqué... Y a-t-il un moyen facile d'assurer tous ses besoins en nutriments ?

Les quatre groupes alimentaires, c'est compris.

Mais qu'est-ce qu'une portion ?

Pourquoi les fruits et légumes sont-ils si importants ?

Qu'en est-il du café, du thé et de l'alcool ?

Qu'en est-il du sel ?

Les aliments biologiques sont-ils meilleurs pour la santé ?

Quelle place donner à l'activité physique ?

## **4. Faut-il ou non prendre des compléments alimentaires ?** **46**

De quels vitamines et minéraux a-t-on vraiment besoin ?

Qu'en est-il des autres compléments, comme les produits à base de plantes, les fibres et les « substituts de repas » ?

## **5. Bien s'alimenter en cas de maladie chronique** **59**

---

### **Que faut-il manger quand on a (ou pour éviter d'avoir)...**

... une maladie cardiaque, trop de cholestérol, de l'hypertension artérielle, du diabète, de l'ostéoporose, un cancer, un reflux gastro-œsophagien pathologique (RGOP), une maladie parodontale ou une affection oculaire ?

### **Que faut-il manger quand on a...**

... de l'arthrite, la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson ou des troubles de la déglutition.

## **6. Il n'y a pas de corps parfait** **93**

---

### **Que faut-il manger en cas...**

... de surpoids, d'insuffisance pondérale, de constipation, de dépression, d'anémie ou d'allergies alimentaires ?

## **7. Prévoir et s'organiser pour bien s'alimenter** **112**

---

Comment s'organiser pour préparer sans difficulté des repas sains et équilibrés ?

Les aliments industriels comme les plats surgelés et les conserves sont-ils amis ou ennemis ?

Est-il vraiment nécessaire de lire les étiquettes nutritionnelles ?

Comment bien s'alimenter quand on a un budget serré ?

## **8. De la cuisine au restaurant** **130**

---

Toutes les méthodes de cuisson se valent-elles ?

Que faut-il toujours avoir en réserve ?

Quels sont les ustensiles indispensables ?

Comment rendre les recettes plus saines ?

Manger santé au restaurant, c'est faisable ?

## **9. S'alimenter sans danger** **142**

---

Qu'est-ce qu'une intoxication alimentaire ?

Comment éviter les intoxications alimentaires ?

Que faire en cas de panne de courant ?

Comment savoir si une information est fiable ?

Où trouver des informations fiables ?

Diététiste ou nutritionniste, quelle est la différence ?

**11. Recettes santé faciles et rapides**

**Déjeuner et collations.** Lait frappé à l'orange — Muffins à la citrouille et aux raisins secs — Pâte de fruits à tartiner.

**Dîner et souper.** Soupe de lentilles et d'orge perlé aux fines herbes — Salade d'épinards à l'orange et au sésame — Salade de brocolis — Jardinière de thon — Quesadilla — Légumes sautés au tofu — Filets de poisson vapeur aux pommes de terre et asperges — Côtelettes de porc poêlées aux patates douces et au couscous — Pain de viande délice — Sauté au curry indien — Frittata aux épinards — Cocotte de poulet aigre-doux aux légumes — Cocotte de bœuf, légumes et pâtes.

**Desserts.** Compote de fruits express — Crumble aux fruits rouges — Salades de fruits frais aux noix.

**Assaisonnements.** Condiment universel — Vinaigrette sans sel.

**Annexes**

A. Sept jours de menus santé	210
B. Bien manger avec le <i>guide alimentaire canadien</i>	217
C. Pour savoir si votre poids est normal	221
D. Glossaire	225
E. Index	232
F. Remerciements	238

# Préface

« On est ce que l'on mange », dit-on, et c'est bien vrai.

Une alimentation saine et équilibrée apporte à l'organisme les ingrédients indispensables pour entretenir et réparer les os et autres tissus et assurer le fonctionnement optimal des organes dans toute leur complexité. Elle donne en outre l'énergie physique et mentale nécessaire aux activités de la vie quotidienne (travail, loisirs, relations, temps passé en famille). Il est indéniable qu'une alimentation saine et équilibrée protège des maladies infectieuses et chroniques et permet de traverser les années avec un minimum de problèmes de santé, de douleurs et d'incapacité.

Un grand nombre de Britanno-Colombiens souffrent de malnutrition, à cause d'une consommation excessive de certains aliments, d'une alimentation déficitaire en certains éléments nutritifs, ou des deux. Devant l'immense variété des aliments, beaucoup de gens se trouvent dépourvus des moyens de faire les bons choix, pour eux-mêmes et pour leur famille.

Par ailleurs, les besoins en calories diminuent avec l'âge, alors que les besoins en nutriments essentiels tendent souvent à augmenter. Les aînés ne savent pas toujours comment réagir à cette évolution.

Dans mon rapport annuel de 2005 intitulé *Food, Health and Well-being in British Columbia (Alimentation, santé et bien-être en Colombie-Britannique)*, j'ai préconisé des mesures de sensibilisation du public et de promotion de la santé tant en matière d'alimentation saine qu'en matière d'activité physique. J'ai recommandé notamment que les consommateurs britanno-colombiens soient informés sur la valeur nutritive des différents aliments et sur les avantages d'une activité physique régulière, et qu'ils soient encouragés à mettre à profit ces connaissances.

Je suis donc très heureux de présenter le guide *Alimentation et santé des aînés*, qui je l'espère aidera les aînés à prendre les bonnes décisions pour leur santé et à agir sur plusieurs facteurs qui font obstacle à une bonne alimentation, notamment en matière de temps, d'effort, de savoir et savoir-faire, de goût et de coût. Le guide *Alimentation et santé des aînés* aborde également la salubrité des aliments, un élément indispensable à la promotion de la santé. Il donne des informations sur les compléments et sur l'alimentation conseillée aux personnes atteintes de maladies chroniques. Et il présente des méthodes simples pour réduire la consommation de matières grasses et de sel, maintenir un poids normal, acheter des aliments sains sans dépasser son budget et déchiffrer les étiquettes.

Enfin, on y trouve les conseils et les recettes d'autres aînés, dont plusieurs ont été contraints d'adopter de nouvelles habitudes alimentaires après un diagnostic de maladie chronique. En même temps que d'autres initiatives sociétales destinées à favoriser une vieillesse active, le guide *Alimentation et santé des aînés* aidera son public à faire les meilleurs choix pour leur santé et à vivre de manière plus autonome, plus active et plus agréable.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'P.R.W. Kendall', with a horizontal line underneath it.

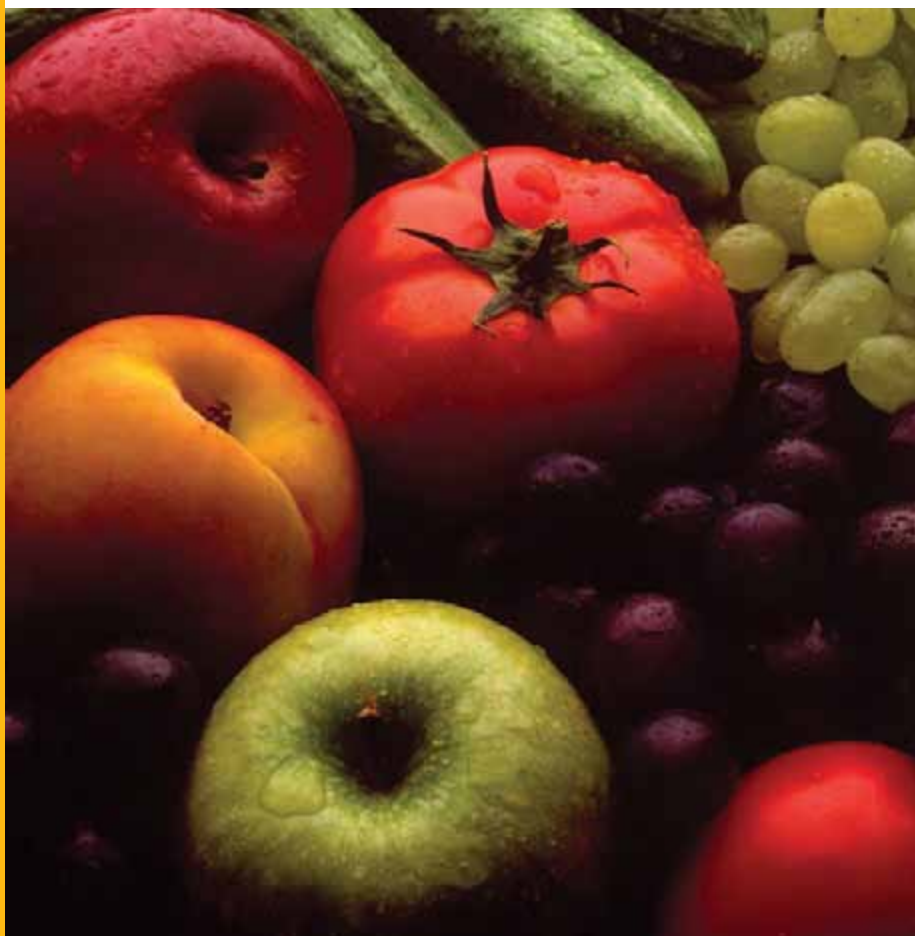
P.R.W. Kendall, MBBS, M.Sc., FRCPC  
Médecin hygiéniste en chef de la Colombie-Britannique

# Chapitre 1

## LES AÎNÉS D'AUJOURD'HUI

La bonne nouvelle : au Canada, on vit plus longtemps que jamais. Bien après leur départ à la retraite, les plus de 65 ans continuent de jouer un rôle actif dans leur collectivité et de mener, entourés de leurs amis et de leurs proches, une vie riche, dynamique et satisfaisante.

Cependant, selon certaines enquêtes récentes, les Canadiens âgés de 65 à 84 ans pourraient encore améliorer leurs habitudes en matière d'alimentation et d'exercice.







## CHAPITRE 1 LES ÂNÉS D'AUJOURD'HUI

### **Voici quelques réalités importantes à méditer.**

- Les aînés sont atteints de maladies cardiaques, de cancers, d'hypercholestérolémie et d'hypertension plus souvent que le reste de la population adulte.
- Une alimentation saine et une activité physique régulière aident à prévenir ces problèmes de santé ou à en atténuer les symptômes.
- La majorité des aînés sont atteints d'embonpoint ou d'obésité.
- Il n'est jamais trop tard pour perdre les kilos en trop, et même une petite perte de poids (d'à peine deux kilos et demi ou cinq livres) peut faire une énorme différence pour la santé.
- La plupart des aînés ne font pas assez d'activité physique.
- Les aînés qui font au moins une heure d'activité physique par jour jouissent d'une meilleure santé cardiovasculaire et arrivent mieux à maîtriser leur poids.
- Parmi les aînés, la majorité des hommes et beaucoup de femmes consomment trop de sel (de sodium).
- Consommer moins de sel peut réduire considérablement le risque d'hypertension artérielle.
- L'alimentation de nombreux aînés n'apporte pas assez de calcium, d'acide folique et de vitamines B6, B12 et C.
- Un apport adéquat en vitamines et minéraux essentiels contribue à prévenir l'anémie, la dépression et les problèmes de mémoire. Il peut également améliorer la guérison à l'issue d'une intervention chirurgicale ou d'une blessure et aider à préserver la santé et la solidité des os et des dents.



# CHAPTER 1

## LES ÂÎNÉS D'AUJOURD'HUI

- Chez les aînés, la plupart des femmes ne consomment pas suffisamment de fruits et légumes, de céréales, de produits laitiers et de viandes ou substituts de viande, tandis que la plupart des hommes ne consomment pas assez de fruits et légumes et de produits laitiers.
- Il n'est jamais trop tard pour améliorer son alimentation, et donc son bien-être.

### **Objet de ce guide**

Ce guide de nutrition s'adresse tout spécialement aux aînés, en se concentrant sur ce qu'ils doivent vraiment savoir pour bien s'alimenter. Il porte notamment sur :

- la relation entre vieillissement et alimentation (chapitre 2);
- la définition d'une alimentation saine (chapitre 3);
- le rôle des vitamines et des minéraux (chapitre 4);
- l'alimentation qui convient en cas d'affection chronique, comme une maladie cardiaque ou un excès de cholestérol (chapitre 5);
- la façon de perdre du poids, d'en prendre, ou de pallier d'autres problèmes (chapitre 6);
- la façon de cuisiner quand on manque de motivation (chapitre 7);
- les provisions et ustensiles de cuisine nécessaires et la façon de rendre les recettes plus saines (chapitre 8);
- la salubrité des aliments (chapitre 9);
- la façon d'obtenir des conseils diététiques et des renseignements sur la nutrition et la santé en général (chapitre 10);

- une série de recettes rapides, faciles et savoureuses (chapitre 11).

Ce guide offre également une version adaptée du *Guide alimentaire canadien* (annexe B), ainsi que sept jours de menus santé (annexe A), deux méthodes faciles pour déterminer son poids santé (annexe C) et un glossaire des mots et expressions employés en santé nutritionnelle (annexe D).

## **Notes au sujet du contenu**

Plusieurs organismes canadiens offrent des conseils et des renseignements clairs, lisibles et actualisés sur l'alimentation des aînés. Les lecteurs qui souhaiteraient en savoir plus trouveront au chapitre 10 une liste des principales ressources, avec leurs numéros de téléphone et adresses Web.

Ce guide s'appuie fortement sur des documents imprimés ou en ligne créés par les organismes suivants :

Les diététistes du Canada

Service de diététistes de HealthLink BC

Société canadienne du cancer

Association canadienne du diabète

Fondation des maladies du cœur du Canada

Réseau canadien de la santé

Santé Canada

Ministry of Health (ministère de la Santé) de la Colombie-Britannique

# Chapitre 2

## BIEN S'ALIMENTER POUR BIEN VIEILLIR

On a toujours intérêt à bien s'alimenter, surtout en prenant de l'âge, mais pour beaucoup d'aînés, c'est parfois difficile.

Pourquoi faut-il bien s'alimenter ?

Quel est le lien entre l'alimentation et la santé des aînés ?

Comment mieux adapter son alimentation à son âge ?

Pourquoi les aînés ont-ils plus de mal à bien s'alimenter ?

Comment se fixer des objectifs réalistes ?





## CHAPITRE 2

### BIEN S'ALIMENTER POUR BIEN VIEILLIR

#### **Pourquoi faut-il bien s'alimenter ?**

À tous les âges, une alimentation saine peut aider à garder la santé, voire à l'améliorer, surtout si l'on y ajoute de l'exercice.

Ensemble, une alimentation saine et une activité physique régulière peuvent faire la différence entre l'autonomie et la dépendance.

Une bonne alimentation apporte l'énergie nécessaire pour rester actif et faire ce qu'on a envie de faire, comme poursuivre sa carrière, faire du bénévolat, jouer avec ses petits-enfants ou aller se promener.

Elle peut également prévenir ou ralentir la progression de nombreuses affections chroniques, comme les maladies cardiaques, le diabète, l'ostéoporose et certains cancers. Enfin, elle peut aider à surmonter le stress physique et mental, à se rétablir après une intervention chirurgicale, voire à combattre une grippe ou un rhume.

#### **Quel est le lien entre l'alimentation et la santé des aînés ?**

Prendre de l'âge oblige à s'adapter à un corps différent de celui de sa jeunesse, mais cela ne veut pas dire qu'on se met soudainement à subir toutes sortes de problèmes de santé. Mauvaise santé et piètre qualité de vie ne sont pas le lot inévitable des aînés. Au contraire, c'est pour beaucoup d'entre eux une formidable occasion de croissance et de bonheur.

Un mode de vie sain, alliant une alimentation adéquate et une activité physique régulière, peut vous aider à vous adapter au processus de vieillissement naturel tout en conservant votre vigueur.

## Pas toujours facile, mais vraiment important



Vétéran de la Deuxième Guerre mondiale, Reginald (Rusty) Wilson a pris part au tout premier groupe de consultation réuni au Centre autochtone Kla-How-Eya de Surrey (Colombie-Britannique) pour aider à définir le contenu et la forme du présent guide.

Comme il est diabétique, M. Wilson doit faire très attention à ce qu'il

mange et à la régularité de son alimentation, mais il commence à être fatigué des efforts qu'il doit faire pour préparer ses repas et bien s'alimenter tout le temps.

Il exprime vraiment le sentiment de nombreux aînés quand il dit : « Parfois, on ne se sent plus l'énergie de se faire bouillir des légumes, alors on se rabat sur un morceau de pain. »

Ce guide s'emploie à répondre aux besoins de ceux qui, comme lui, perdent le goût de cuisiner, en expliquant l'importance de la nutrition et la manière facile de profiter chaque jour d'une alimentation saine et savoureuse.

## Quelques réalités de l'avancée en âge

On vieillit plus ou moins vite, mais les changements ci-dessous sont presque garantis.

- **Système cardiovasculaire.** Avec l'âge, le muscle cardiaque doit faire plus d'efforts pour pomper le même volume de sang, tandis que les vaisseaux perdent de leur élasticité et que des plaques graisseuses se forment sur la paroi intérieure des artères. Cela rétrécit la voie de passage du sang et oblige le cœur à travailler encore plus fort, ce qui peut entraîner de l'hypertension artérielle.
- **Poids.** Avec la baisse d'activité, les aînés ont besoin de moins de calories que les jeunes. Leur masse musculaire tend à diminuer au profit de la graisse. Ainsi, ils prennent

souvent du poids avec l'âge, ce qui augmente le risque de plusieurs maladies.

- **Os, muscles et articulations.** L'âge s'accompagne naturellement d'une perte de volume et de densité des os qui peut entraîner une diminution de la taille et un plus grand risque de fractures. Les muscles, les tendons et les articulations se raidissent avec l'âge, si bien qu'on n'a plus autant de force qu'avant.
- **Goût, soif et digestion.** Avec l'âge, tous les sens perdent de leur acuité, et comme le goût et l'odorat ne sont pas épargnés, les aliments peuvent sembler moins savoureux. La sensation de soif tend aussi à diminuer avec l'âge, si bien que les aînés boivent moins d'eau qu'il ne faudrait. Enfin, la digestion prend plus longtemps, ce qui peut entraîner une constipation chronique.
- **Reins.** Avec l'âge, les reins fonctionnent moins efficacement et n'éliminent plus les déchets du sang aussi bien qu'autrefois. Par ailleurs, certaines maladies chroniques qui touchent beaucoup d'aînés, comme le diabète de type 2 ou l'hypertension, peuvent les endommager.
- **Yeux.** Avec l'âge, les yeux produisent moins de larmes, la rétine s'amincit et le cristallin prend progressivement une teinte jaune, ce qui peut entraîner des problèmes oculaires tels que cataracte, glaucome ou dégénérescence maculaire. Le risque de glaucome est encore accru chez ceux qui souffrent d'hypertension ou de diabète.

## FAITS ET CHIFFRES

Des études scientifiques ont montré que les fruits et légumes (surtout ceux de couleur vert foncé, orange, jaune et rouge) contiennent des substances naturelles, appelées composés phytochimiques, qui aident à lutter contre les maladies (pour de plus amples renseignements, voir le chapitre 3).

Si tout le monde mangeait cinq à dix portions de fruits et légumes par jour, l'incidence des cancers pourrait être réduite jusqu'à 20 pour cent.



## CHAPITRE 2

### BIEN S'ALIMENTER POUR BIEN VIEILLIR

#### Les principes d'une vie saine

Varié son alimentation.

Manger avec modération. Attention à la taille des portions !

#### Consommer plus de

- fruits et légumes;
- grains entiers (pains, pâtes, flocons d'avoine et riz brun);
- légumineuses (haricots, pois, lentilles);
- poisson;
- aliments riches en calcium (lait partiellement écrémé, yogourt et fromages allégés);
- matières grasses insaturées (huiles végétales, noix et graines);
- viandes et volailles maigres.

#### Consommer moins de

- matières grasses saturées (beurre frais ou clarifié, saindoux, charcuteries, bacon et saucisses);
- acides gras trans (aliments transformés, biscuits, gâteaux et fritures);
- produits céréaliers raffinés ou enrichis;
- sel et sucre (boissons sucrées, confitures, friandises et pâtisseries).

Boire plus d'eau.

Faire de l'activité physique tous les jours.



## Comment mieux adapter son alimentation à son âge ?

La recherche montre que l'âge s'accompagne d'une augmentation des besoins en certains nutriments (substances qui nourrissent l'organisme).

Par exemple, le ralentissement du métabolisme augmente l'importance des fibres pour prévenir la constipation et les troubles intestinaux. Il faut aussi accroître l'apport de certaines vitamines et de certains minéraux pour conserver sa vitalité et renforcer ses os (les chapitres 3 et 4 donnent plus de détails sur les éléments nutritifs importants pour les aînés). Les besoins en protéines peuvent aussi augmenter, surtout après une intervention chirurgicale ou en cas de maladie chronique (pour en savoir plus sur les protéines, voir le chapitre 3.)

La difficulté est de conserver un poids normal en consommant tous les éléments nutritifs nécessaires pour vivre en bonne santé. Le meilleur point de départ pour y arriver est le *Guide alimentaire canadien* (présenté à l'annexe B).

Le *Guide alimentaire canadien* répartit les aliments en quatre groupes :

- 1 fruits et légumes ;
- 2 produits céréaliers (pain, riz, pâtes alimentaires, flocons de céréales) ;
- 3 lait et substituts du lait (fromages, yogourt, kéfir et boissons au soja enrichies) ;
- 4 viande (poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres) et substituts de viande (œufs, haricots, lentilles, pois chiches, tofu, noix et beurres de noix).

Il indique également le nombre de portions à consommer chaque jour pour satisfaire les besoins en vitamines, minéraux et autres éléments nutritifs nécessaires à la santé. Il vous appartient ensuite d'adapter ces recommandations à vos besoins et à vos goûts. Par exemple, les végétariens préféreront les substituts de viande, comme les haricots et le tofu, tandis que les intolérants au lactose (chez qui les produits laitiers provoquent ballonnements et douleurs abdominales) préféreront les produits sans lactose.



## CHAPITRE 2

### BIEN S'ALIMENTER POUR BIEN VIEILLIR

Suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien* et prendre un complexe de vitamines et minéraux spécialement formulé pour les plus de 50 ans, c'est prendre un bon départ pour bien s'alimenter, bien vivre et bien vieillir.

### **Pourquoi les aînés ont-ils plus de mal à bien s'alimenter ?**

Il n'y a pas que vous. De nombreux aînés ont beaucoup de mal à s'assurer une alimentation saine et bien équilibrée.

Peut-être ne faites-vous plus à manger que pour une ou deux personnes. Peut-être faites-vous beaucoup moins d'activité physique qu'avant, ou votre goût et votre odorat ont-ils perdu de leur acuité, si bien que vous avez moins d'appétit et que les aliments vous semblent moins savoureux. Ou peut-être avez-vous du mal à vous rendre à l'épicerie ou à préparer de bon repas.

Il est tentant de se contenter de café et de tartines. Mais vous vous sentirez mieux et vous aurez plus d'énergie, d'entrain et d'intérêt pour la vie si vous mangez bien.

Commencez par lire ce guide, puis consultez votre médecin ou votre diététiste pour obtenir plus d'informations et de conseils sur l'alimentation santé.

### **Le service des diététistes de HealthLink BC**

Le service des diététistes de HealthLink BC apporte au public des conseils nutritionnels pratiques fondés sur les dernières données scientifiques. Des diététistes y sont à votre disposition pour de brèves consultations téléphoniques. Si vous avez besoin de conseils plus approfondis, ils vous aiguilleront vers un diététiste en consultation externe à l'hôpital, un nutritionniste communautaire ou un service de

diététique près de chez vous. N'oubliez toutefois pas que les renseignements offerts ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin.

Un service d'interprétation permet d'y accéder dans plus de 130 langues, dont le français.

**Pour communiquer avec le service des diététistes de HealthLink BC, composer le 811. Les sourds et malentendants utilisant un téléimprimeur peuvent composer le 711. Vous pouvez également consulter le site [www.HealthLinkBC.ca/dietitian](http://www.HealthLinkBC.ca/dietitian), qui offre des renseignements en anglais.**

## **Comment se fixer des objectifs réalistes ?**

Le meilleur moyen d'améliorer son alimentation jour après jour consiste à se fixer des objectifs réalistes, tels que les suivants.

- Je mangerai un fruit et un légume de plus aujourd'hui.
- Cette semaine, j'essaierai un fruit ou un légume que je n'ai jamais goûté.
- Cette semaine, je mangerai du poisson.
- Je ferai mes sandwiches avec du pain complet.
- Je boirai un verre d'eau de plus par jour.
- Aujourd'hui, je ferai plus d'activité physique.
- Je vais me débarrasser de ma friteuse.
- Je ferai l'essentiel de mes achats sur le pourtour de l'épicerie, car c'est là que se trouvent les aliments frais.

Un petit changement ici et là, et sans même vous en rendre compte, vous aurez grandement amélioré votre état de santé!

# Alimentation et santé

## JEU - QUESTIONNAIRE N° 1

### Vrai ou faux ?

#### 1. Bien s'alimenter coûte trop cher.

**Faux.** Certains des aliments les moins chers sont aussi les plus nutritifs. Les fruits et légumes, le pain complet, les pâtes et céréales complètes, le riz brun et les haricots sont des aliments riches en fibres et en nutriments essentiels et pauvres en matières grasses, et ils coûtent beaucoup moins cher que les aliments transformés ou préemballés (le chapitre 7 donne des conseils pour bien s'alimenter à moindres frais).

#### 2. Les aliments sans matières grasses sont fades et sans saveur.

**Faux.** Une alimentation saine peut être tout aussi savoureuse qu'un régime riche en matières grasses. Il est très facile de réduire la teneur en matières grasses de vos plats favoris sans leur faire perdre leur saveur (ni même sentir la différence). Et beaucoup de recettes délicieuses contiennent peu de matières grasses. Croyez-le ou non, vous finirez par trouver les plats santé plus délectables que votre alimentation actuelle (le chapitre 8 montre comment cuisiner avec moins de matières grasses et le chapitre 11 propose de bonnes recettes allégées).

#### 3. Il n'est pas bon de manger entre les repas.

**Faux.** Prendre une collation entre les repas, ou bien cinq ou six petits repas répartis au cours de la journée, donne plus d'énergie et aide à mieux maîtriser son poids. Les collations composées de fruits, de légumes, de yogourt maigre ou d'un muffin allégé sont bonnes pour la santé (le chapitre 11 offre une excellente recette de muffins à la citrouille et aux raisins secs).

# Chapitre 3

## TOUT EST DANS L'ÉQUILIBRE

Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

Ça a l'air bien compliqué... Y a-t-il un moyen facile d'assurer tous ses besoins en nutriments ?

Les quatre groupes alimentaires, c'est compris. Mais qu'est-ce qu'une portion ?

Pourquoi les fruits et légumes sont-ils si importants ?

Qu'en est-il du café, du thé et de l'alcool ?

Qu'en est-il du sel ?

Les aliments biologiques sont-ils meilleurs pour la santé ?

Quelle place donner à l'activité physique ?



**UN NUTRIMENT**, ou élément nutritif, est une substance alimentaire essentielle à la vie et à la croissance.

Avec l'âge, les besoins caloriques de l'organisme diminuent (surtout en raison d'une moindre activité physique), mais les besoins en nutriments essentiels restent les mêmes, ou augmentent dans certains cas. Ainsi, les aînés ont besoin de plus de calcium, d'acide folique et de vitamines D et B6.

Il devient donc de plus en plus important de bien s'alimenter pour apporter à l'organisme tous les nutriments nécessaires sans excès de calories et donc sans prise de poids inutile. Et lorsque l'alimentation ne couvre pas tout à fait les besoins, on peut prendre un complexe de vitamines et minéraux ou d'autres compléments (le chapitre 4 donne plus d'informations sur ce sujet).

## **Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?**

Une alimentation saine est une alimentation variée et équilibrée qui contient des quantités adéquates de protéines, de lipides, de glucides (en particulier de fibres) et de liquides.

### **Les protéines**

Les protéines sont des nutriments essentiels à la régénération des muscles, de la peau et des ongles. Elles peuvent faciliter la guérison en cas de maladie ou d'intervention chirurgicale.

Les protéines se trouvent en abondance dans la viande, la volaille, le poisson, le lait, les œufs, le fromage, le yogourt, les légumineuses (pois, haricots, lentilles), les fruits à coque (noix, noisettes, amandes), les graines et les aliments à base de soja (comme le tofu et les boissons au soja). Les grains entiers, les fruits et les légumes en contiennent aussi un peu.

Pour satisfaire vos besoins quotidiens en protéines (ainsi qu'en plusieurs autres nutriments essentiels comme le fer, le calcium et la vitamine B12), il suffit de suivre les suggestions suivantes.

- Au déjeuner du matin, prenez par exemple : un œuf, une tranche de pain complet grillé et une banane; des flocons

d'avoine préparés avec un œuf et du lait (ou une boisson au soja enrichie non sucrée); ou encore des céréales au yogourt ou au babeurre.

- Au dîner : un morceau de fromage et un bol de soupe aux lentilles (voir la recette au chapitre 11); du riz brun cuit à la vapeur accompagné de morceaux de poulet et de légumes; ou encore une tasse (250 ml) de soupe de haricots accompagnée d'une ou deux tranches de pain complet.
- En collation d'après-midi : une poignée de noix avec trois quarts de tasse (175 ml) de yogourt allégé; ou un petit verre de lait ou de boisson au soja enrichie non sucrée.
- Au souper, prenez du poisson (ou du tofu) sur une demi-tasse (125 ml) de riz brun ou basmati, avec une demi-tasse (125 ml) de brocolis ou autres légumes et une tasse (250 ml) de salade mixte.

## POUR FAIRE LE PLEIN DE PROTÉINES

Chaque repas doit autant que possible inclure une bonne source de protéines (viande maigre, poulet, dinde, œufs, fromage allégé, poisson, haricots, lentilles, pois chiches, tofu, noix ou beurre d'arachides).

### Vous pouvez :

- ajouter une tranche de fromage à votre sandwich;
- agrémenter votre salade d'un œuf dur coupé en morceaux;
- préparer un plat de haricots ou de lentilles;
- boire du lait plutôt que de l'eau lors d'un repas;
- grignoter une poignée de graines de soja grillées non salées;
- parsemer de noix et de graines vos céréales, salades ou sautés;
- tartiner du beurre d'arachides sur une tranche de pain complet grillé ou une tortilla de blé entier;
- ajouter des pois chiches ou des haricots à un sauté ou à une sauce pour pâtes.

On peut également augmenter son apport en protéines en ajoutant de la poudre de lait écrémé à des céréales, du lait ou du jus.

## Les glucides

Les bons glucides, ceux qu'on trouve dans les fruits, les légumes, les grains entiers et les produits laitiers allégés, servent de carburant aux muscles et aux organes (cœur, poumons, etc.) et donnent l'énergie nécessaire pour marcher un peu plus loin ou nager un peu plus longtemps. Ces aliments apportent également des vitamines et minéraux essentiels, et certains constituent notre principale source de fibres alimentaires (voir ci-dessous).

D'autres glucides sont nettement moins bons pour la santé, notamment ceux dont l'assimilation rapide provoque une élévation rapide de la glycémie (taux de sucre dans le sang), comme le sucre pur, le pain blanc, le riz blanc, les biscuits et les gâteaux. Certains régimes minceur recommandent l'élimination complète ou partielle des glucides, parce qu'ils font prendre du poids, mais cela peut limiter fortement le choix d'aliments et l'apport de plusieurs nutriments importants.

Pour mincir et rester mince, il faut apporter des changements permanents à son mode de vie et à ses habitudes alimentaires (le chapitre 6 donne des conseils pour perdre du poids sans mettre sa santé en danger).

## Les fibres

La plupart des Canadiens, et en particulier les aînés, ne consomment que la moitié des fibres qu'il leur faudrait chaque jour.

Les fibres, qui se trouvent dans les aliments d'origine végétale, sont indispensables pour prévenir la constipation et les troubles intestinaux. Qui plus est, une grande consommation d'aliments riches en fibres aide à faire baisser le taux de cholestérol, à réguler la glycémie et à prévenir l'hypertension.

### Attention !

Si vous souffrez d'un trouble intestinal, il vous est peut-être déconseillé de consommer de grandes quantités de fibres. Consultez votre médecin ou votre diététiste.



Enfin, comme les fibres créent une sensation de satiété, elles aident à maîtriser son poids.

Les produits céréaliers sont particulièrement riches en fibres. En fait, une portion de céréales à haute teneur en fibres (au moins quatre grammes par portion) prise au déjeuner du matin aide à réduire la sensation de faim tout au long de la journée, surtout si les autres repas contiennent d'autres aliments riches en fibres tels qu'une tranche de pain complet grillé, des pâtes accompagnées de sauce aux légumes, un bol de chili épicé ou un yogourt allégé garni de fruits et de son.

Les fruits et légumes, les haricots, les lentilles et les pois chiches sont aussi d'excellentes sources de fibres.

## **Pour consommer plus de fibres**

- Cherchez les aliments portant la mention « forte teneur en fibres » (ils contiennent au moins quatre grammes de fibres par portion) ou « très forte teneur en fibres » (au moins six grammes de fibres par portion).
- Préférez les pains fabriqués à partir de blé entier (contenant du son), de grains mélangés ou de seigle noir (pumpernickel), ainsi que le riz brun et les pâtes complètes. Assurez-vous que ces céréales entières figurent en tête de la liste d'ingrédients, et n'oubliez pas que la « farine de blé enrichie » et la « farine non blanchie » sont toutes deux des farines blanches raffinées contenant moins de fibres, de fer et de vitamines que la farine de grains entiers, tandis que la mention « multigrain » peut signifier seulement qu'une petite quantité de grains entiers a été ajoutée à de la farine enrichie.
- Mangez beaucoup de fruits et légumes.
- Buvez beaucoup pour faciliter le transit des fibres : au moins neuf verres de 250 ml (2,25 litres) pour les femmes et douze verres de 250 ml (3 litres) pour les hommes.
- Si votre consommation de fibres est relativement modeste, augmentez-la progressivement pour éviter les crampes intestinales et les flatulences, et n'oubliez pas de boire beaucoup de liquides.



## CHAPITRE 3 TOUT EST DANS L'ÉQUILIBRE

### Un retour aux sources



À son arrivée au Canada, M<sup>me</sup> Joan Reichardt, aujourd'hui âgée de 78 ans et vivant à Nelson (C.-B.), s'est vu offrir un livre de cuisine spécialement destiné aux jeunes épouses de guerre britanniques.

« J'y ai trouvé plein de trucs utiles, surtout pour quelqu'un comme moi », raconte-t-elle. « Je savais à peine faire bouillir de l'eau. J'avais bien un

peu appris à l'école, mais en temps de guerre la nourriture était trop précieuse pour qu'on la laisse entre les mains de cuisinières inexpérimentées ! »

Ce livre, intitulé *Canadian Cookbook for British Brides*, expliquait les différences entre le Canada et la Grande-Bretagne en ce qui concerne les heures et la composition des repas, la façon de faire ses achats, les aliments et leurs noms. Il présentait aussi quelques recettes canadiennes traditionnelles qui étaient « très simples et très pratiques, comme la rouelle de jambon au four », nous dit M<sup>me</sup> Reichardt, « mais qu'on a ensuite abandonnées pour des recettes plus élaborées. »

Maintenant qu'elle est veuve, elle revient souvent à ce type de cuisine simple et facile. « Il est intéressant de noter que j'en suis revenue aux sources », nous confie-t-elle. « Pas que j'aie jamais été un véritable cordon bleu (c'eût été difficile avec cinq enfants), mais aujourd'hui je me prends à vraiment aimer les bons aliments tout simples. Hier soir par exemple, j'ai mangé une petite tranche de saumon avec des pommes de terre nouvelles et des carottes à l'anglaise. C'était un délice ! »

## Les lipides

La recherche montre maintenant que ce ne sont pas tant les lipides qui posent problème, mais plutôt le type de matières grasses qu'on consomme.

Quelques lipides sont nécessaires à la santé. Ils servent de source d'énergie et forment une membrane protectrice autour des cellules, mais il faut consommer le bon type d'acides gras, et pas plus que nécessaire.

Les mauvais lipides sont les acides gras saturés et les acides gras trans. Les acides gras saturés se trouvent surtout dans les aliments d'origine animale, ainsi que dans les huiles de palme et de coco. Les acides gras trans proviennent principalement des matières grasses solides fabriquées à partir d'huiles végétales liquides par hydrogénation.

Les mauvais lipides se trouvent dans les aliments suivants :

- lait entier et lait de coco ;
- crème, crème sure et glaces ;
- beurre frais ou clarifié ;
- fromages non allégés ;
- viandes grasses, charcuteries et salaisons ;
- peau et graisse de volaille (poulet, canard, dinde) ;

## Un peu, mais pas trop !

Même s'ils sont indispensables, les bons acides gras restent très caloriques. Consommés en trop grande quantité, ils font prendre du poids et augmentent le risque de diabète, de maladies cardiovasculaires et de cancer.

Il faut donc les choisir avec discernement : ne gaspillez pas votre « quota » de lipides en biscuits et gâteaux. Privilégiez plutôt les aliments qui apportent en même temps d'autres nutriments importants, comme les fruits à coque (noix, noisettes, amandes), les graines, l'avocat, le saumon et les fromages allégés.

Pour une collation presque sans matières grasses, choisissez de préférence les fruits et légumes frais, ou encore les biscottes, les biscuits secs aux figues ou au gingembre, ainsi que le yogourt allégé ou les craquelins de blé entier contenant moins de trois grammes de lipides par portion (à vérifier sur l'étiquette).

- rouleaux, chaussons et quiches des cuisines asiatiques et européennes ;
- huiles de palme et de coco ;
- margarines dures et graisses alimentaires industrielles (shortening) ;
- huiles végétales partiellement hydrogénées ;
- saindoux ;
- aliments frits (croustilles, frites, beignes et beignets) ;
- pâtisseries et viennoiseries (biscuits, gâteaux, tartes, muffins, brioches, croissants) ;
- desserts (mousse au chocolat, gâteau au fromage, tiramisu, baklava).

Les bons lipides sont les acides gras monoinsaturés et polyinsaturés.

Certains acides gras polyinsaturés, les oméga 3, ont la particularité de réduire la viscosité du sang (et donc le risque de formation de caillots sanguins) et de faire baisser le taux des triglycérides, ce qui diminue le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Les bons lipides se trouvent dans les aliments suivants :

- poissons gras ou huileux\* (saumon, anchois, truite, sardines, maquereau, eulakane, omble et hareng) ;
- fruits à coque et graines (noix de cajou, amandes, noix\*, cacahuètes, graines de lin moulues\*) ;
- huiles végétales (d'olive, d'arachide, de colza ou canola\*, de soja\* et de sésame) et margarines molles fabriquées à partir de celles-ci (à condition que l'étiquette porte la mention « non hydrogénée ») ;
- huiles de lin et de noix\* (qui s'utilisent uniquement à froid, car elles se dégradent à la chaleur) ;
- germes de blé ;
- avocats ;
- aliments enrichis en oméga 3 (œufs, yogourts et boissons au soja)\*.

*\*Teneur particulièrement élevée en acides gras oméga 3.*

## Beurre ou margarine ?

Bien qu'on ait cru pendant des années que la margarine était meilleure que le beurre pour la santé cardiovasculaire, on sait aujourd'hui que la margarine dure est en fait bien pire, car elle contient de grandes quantités d'acides gras trans.



Il vaut donc mieux préférer les huiles végétales liquides, comme celles de colza (canola), d'olive ou de soja, ainsi que les margarines molles dont l'étiquette porte la mention « non hydrogénée ». Avant d'acheter une margarine, il faut aussi vérifier qu'elle contient peu ou pas d'acides gras saturés et trans (ce qui est le cas lorsqu'elle porte le logo du programme Visez santé<sup>MC</sup> de la Fondation des maladies du cœur).

Pour être sûr de consommer juste assez de lipides, il faut commencer par choisir des aliments qui en contiennent naturellement peu, puis y ajouter deux à trois cuillerées à soupe (30 à 45 grammes) de bons acides gras insaturés par jour au maximum (en comptant les huiles de cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise).

Essayez aussi de remplacer les mauvaises graisses par de bons lipides chaque fois que possible, et n'oubliez pas de lire attentivement les étiquettes : la mention « faible teneur en gras » indique que l'aliment contient moins de 3 g de lipides par portion, tandis que la mention « sans gras » indique qu'il en contient moins de 0,5 g par portion.

En plus de cela :

- achetez des coupes de viande maigres, puis éliminez toute graisse visible ;
- enlevez la peau des volailles ;
- faites cuire vos viandes et volailles au grill, au grilloir ou à la broche pour permettre à la graisse de s'écouler ;
- mangez du poisson au moins deux fois par semaine ;
- remplacez la viande par des légumineuses au moins une fois par semaine ; préparez un plat de haricots, de lentilles ou de pois chiches, ou encore une casserole de chili ;

- cuisinez avec des produits laitiers allégés (0 ou 1 % de matières grasses);
- utilisez du lait partiellement écrémé dans votre café ou votre thé;
- préparez les crêpes à la farine de blé entier et sans beurre;
- remplacez le beurre ou la margarine par un peu de moutarde, ketchup, relish, sauce aux canneberges ou beurre d'arachides;
- achetez ou préparez des vinaigrettes allégées (voir la recette proposée au chapitre 11);
- utilisez du riz brun, cuit à la vapeur ou à l'eau, plutôt que du riz frit;
- remplacez le beurre ou la margarine des recettes par un peu d'huile d'olive ou de colza (canola), par exemple dans les plats de lentilles ou de légumes;
- allégez vos recettes de cuisine préférées (le chapitre 8 donne de bons conseils à ce sujet).

## Les liquides

L'eau est source de vie. Elle participe au bon fonctionnement de l'organisme et aide à réguler la température du corps, ainsi que le transit intestinal (une déshydratation même légère suffit à entraîner une constipation).

Avec l'âge, les signaux de l'organisme tendent à s'affaiblir. On peut alors commencer à se déshydrater sans avoir soif, et quand la soif se manifeste enfin, on a déjà perdu trop d'eau

### À votre santé!

Commencez votre repas du midi ou du soir par une soupe de légumes peu salée; vous ferez ainsi d'un coup le plein de légumes et de liquides.

Essayez la recette de lait frappé du chapitre 11. C'est un moyen facile de consommer plus de liquides tout en complétant son apport de calcium, de protéines et de vitamine D.

Évitez de consommer trop de boissons sucrées (boissons gazeuses ou granitées, boissons fruitées sucrées, thé glacé sucré).

Buvez de l'eau gazeuse plutôt que du vin.

## Attention!

Si vous souffrez de troubles cardiaques, rénaux, hépatiques, surrénaliens ou thyroïdiens, il vous faut peut-être limiter votre consommation de liquides. Consultez votre médecin à ce sujet.

Consultez aussi votre médecin en cas de fortes soifs soudaines ou d'envies d'uriner plus fréquentes que d'habitude.

et on ressent les symptômes de la déshydratation : fatigue, confusion, chaleur, rougeur, voire nausées.

Passé un certain âge, il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire.

La consommation quotidienne recommandée est d'environ neuf verres de 250 ml (2,25 litres) de liquides pour les femmes et d'environ douze verres de 250 ml (3 litres) pour les hommes.

Il faut boire même plus :

- quand il fait chaud ;
- après avoir fait de l'exercice ;
- en cas de vomissements ou de diarrhées.

Les besoins en liquides sont facilement satisfaits en buvant de l'eau pure, mais il y a beaucoup d'autres bonnes sources de liquides :

- jus de fruits et de légumes ;
- lait ou babeurre partiellement écrémés ;
- boissons au soja non sucrées ;
- boissons à base de yogourt allégé ;
- soupes ;
- café, thés et tisanes (sans caféine) ;
- Ovaltine<sup>MC</sup> ou Horlicks<sup>MC</sup> dans du lait écrémé ou dans une boisson au soja non sucrée.

N'oubliez pas que les boissons alcoolisées ne sont pas hydratantes.

Vous consommez probablement assez de liquides si vos urines sont incolores ou jaune très clair et si vous vous sentez bien.

## Ça a l'air bien compliqué... Y a-t-il un moyen facile d'assurer tous ses besoins en nutriments ?

Le moyen le plus facile de s'assurer un apport suffisant de tous les nutriments nécessaires consiste à suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien* (annexe B), notamment en ce qui concerne le nombre de portions pour chaque groupe alimentaire.

À partir de 50 ans, le guide recommande aux femmes de consommer chaque jour :

- sept portions de fruits et légumes ;
- six portions de produits céréaliers (pain, riz, pâtes, céréales) ;
- trois portions de lait et substituts (fromage, yogourt, kéfir, boissons au soja enrichies) ;
- deux portions de viandes (poisson, fruits de mer, volaille, viande maigre) ou substituts de viande (œufs, haricots, lentilles, pois chiches, tofu, noix, beurre de noix).

Pour les hommes, le guide recommande de consommer chaque jour :

- sept portions de fruits et légumes ;
- sept portions de produits céréaliers (pain, riz, pâtes, céréales) ;
- trois portions de lait et substituts (fromage, yogourt, kéfir, boissons au soja enrichies) ;
- trois portions de viandes (poisson, fruits de mer, volaille, viande maigre) ou substituts de viandes (œufs, haricots, lentilles, pois chiches, tofu, noix, beurre de noix).

### Fruits et légumes frais, surgelés ou en conserve ?

Les fruits et légumes séchés, surgelés ou en conserve procurent les mêmes bienfaits que les fruits et légumes frais, pour un prix souvent inférieur !

Les fruits et légumes surgelés ou en conserve sont cueillis à pleine maturité et traités sans délai pour assurer leur valeur nutritive. Il faut cependant veiller à acheter des conserves de fruits au naturel ou au jus (plutôt qu'au sirop) et des conserves de légumes contenant peu ou pas de sel (sodium).



## Quelques conseils du *Guide alimentaire canadien*

- Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé par jour.
- Consommez au moins deux portions de poisson par semaine.
- Consommez souvent des substituts de viande (haricots, lentilles, tofu).
- Consommez au moins la moitié de votre ration de produits céréaliers sous forme de grains entiers (pain complet, pâtes de blé entier, riz brun, flocons d'avoine).
- Buvez du lait écrémé ou partiellement écrémé tous les jours. Si vous ne buvez pas de lait, buvez des boissons au soja enrichies.

Pour d'autres conseils utiles, consultez l'annexe B (« Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien* »).

## Les quatre groupes alimentaires, c'est compris.

### Mais qu'est-ce qu'une portion ?

- Une portion de fruits équivaut à une pomme, une orange ou une banane, ou à 125 ml (1/2 tasse) de jus de fruits à 100 %.
- Une portion de légumes équivaut à 125 ml (1/2 tasse) de légumes frais, surgelés ou en conserve, ou à 250 ml (1 tasse) de légumes-feuilles crus ou de salade.
- Une portion de produits céréaliers équivaut à une tranche (35 g) de pain complet, à une moitié de bagel, de pain pita ou de tortilla, à trois quarts de tasse (175 ml) de céréales chaudes, à 30 g de céréales froides, ou à une demi-tasse (125 ml) de pâtes, couscous, riz, boulgour ou quinoa cuits.
- Une portion de produits laitiers ou substituts équivaut à une tasse (250 ml) de lait ou de boisson au soja enrichie, à une demi-tasse (125 ml) de lait concentré, à 50 g de fromage, ou à trois quarts de tasse (175 g) de yogourt ou de kéfir.
- Une portion de poisson, fruits de mer, volaille ou viande maigre équivaut à 75 g (2,5 oz) après cuisson. Une portion de substituts de viande équivaut à trois quarts de tasse (175 ml ou 150 g) de tofu ou de légumineuses, à deux œufs, à deux cuillerées à soupe (30 ml) de beurre d'arachides, ou à un quart de tasse (60 ml) de graines ou de noix écalées.

## Pourquoi les fruits et légumes sont-ils si importants ?

Il est établi depuis longtemps que les fruits et légumes sont pleins de nutriments essentiels pour la santé, notamment de fibres et d'antioxydants comme les vitamines C et E (le chapitre 4 donne plus de détails sur ces vitamines). La recherche actuelle révèle que les pommes et les haricots verts contiennent encore plus de nutriments qu'on ne le pensait.

Les végétaux contiennent des composés phytochimiques qui pourraient protéger contre certaines maladies, en particulier le cancer, voire l'ostéoporose et les troubles oculaires.

Les fruits et légumes de couleur vive (vert foncé, jaune, orange et rouge) sont remplis à la fois de vitamines et minéraux essentiels et de composés phytochimiques protecteurs. Les aliments à base de soja, les haricots et les lentilles sont aussi des sources de composés phytochimiques à ne pas négliger. Et les fines herbes, épices et zestes d'agrumes apportent également d'excellents nutriments tout en rehaussant la saveur des plats.

### Mon guide alimentaire

Si vous avez accès à un ordinateur, vous pouvez personnaliser le *Guide alimentaire canadien* en fonction de vos goûts alimentaires et de votre activité physique en cliquant sur « Créer mon guide alimentaire » à la page [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire).

## Qu'en est-il du café, du thé et de l'alcool ?

On pensait il y a peu que le café et le thé caféinés étaient déshydratants, mais les recherches récentes montrent qu'ils constituent en fait un apport de liquides, même s'il reste important de surveiller sa consommation de caféine pour d'autres raisons.

Une consommation modérée de caféine, d'environ 400 à 450 mg par jour, ne semble pas poser de problème. Cela équivaut à trois tasses de 240 ml (8 oz) par jour pour le café et à un peu plus pour le thé noir ou vert. Il est à noter que si les tisanes ne contiennent pas de caféine, la plupart des thés aromatisés en contiennent un peu, et que certaines boissons gazeuses en contiennent également (notamment celles au cola).

## L'aide est à portée de main

Il est facile de se laisser aller à trop boire, surtout quand on se sent seul ou déprimé après le décès d'un proche.

En cas de problème d'alcool chez vous ou dans votre entourage, appelez le service d'information et d'orientation compétent (Alcohol and Drug Information and Referral Service) au 604 660-9382 pour le Grand Vancouver, ou au 1 800 663-1441 pour le reste de la Colombie-Britannique.

En matière d'alcool, les recommandations scientifiques n'ont pas changé, surtout en ce qui concerne les aînés.

Avec l'âge, le ralentissement du métabolisme rend l'organisme plus sensible à l'alcool, si bien que les deux verres qu'on avait l'habitude de prendre au souper se mettent à faire le même effet que quatre ou cinq. Par ailleurs, les aînés prennent souvent plus de médicaments, ce qui peut augmenter les effets de l'alcool, voire causer des interactions dangereuses. L'alcool peut aussi aggraver les problèmes d'équilibre et les maladies chroniques, notamment les troubles cardiaques et le diabète.

Certaines recherches indiquent en outre que la consommation d'alcool, même modérée, finit au fil des ans par augmenter le risque de diabète de type 2 et de certains cancers.

Si vous prenez des médicaments ou si vous avez un problème de santé chronique (notamment un diabète ou un taux de triglycérides élevé), demandez à votre médecin ou à votre diététiste si vous pouvez toujours boire de l'alcool (vous pouvez vous adresser au service des diététistes de HealthLink BC, dont les coordonnées figurent au dos de ce guide).

Si vous ne prenez pas de médicaments, ou si votre médecin ou pharmacien vous dit que vous pouvez encore boire, tenez-vous-en à un seul verre par jour, c'est-à-dire une bière (355 ml), un verre de vin (145 ml) ou un petit verre d'alcool fort (45 ml). Enfin, ne buvez jamais à jeun, car les aliments ralentissent l'absorption de l'alcool et atténuent ses effets.

## Qu'en est-il du sel ?

Vous savez probablement qu'une consommation excessive de sel (de sodium) peut faire monter la tension artérielle et entraîner ainsi une maladie cardiaque. Mais des recherches

## Pour consommer moins de sel

- N'ajoutez pas de sel en faisant la cuisine.
- Au restaurant, demandez à ce que vos plats soient préparés sans trop de sel.
- Ne laissez pas la salière sur la table.
- Remplacez le sel par d'autres condiments (fines herbes, moutarde sèche, épices, jus de citron, gingembre ou ail) ou par le condiment universel du chapitre 11.
- Privilégiez autant que possible les aliments frais.
- Évitez les repas surgelés.
- Rincez les aliments en conserve (saumon, thon, haricots) pour éliminer le sel.
- Évitez les préparations minute (soupes, gruau, gaufres et crêpes).
- Évitez les fromages fondus.
- Évitez les charcuteries, salaisons et viandes fumées (saucisses, hot-dogs, jambon, bacon, pepperoni, poisson fumé, etc.).
- Limitez votre consommation de craquelins, croustilles, noix d'apéritif, maïs éclaté et autres grignotines salées.
- Limitez votre consommation d'olives, marinades, aliments en saumure, relishes, salsas, trempettes, sauces de soja ou d'huîtres, sauces hoisin ou barbecue et vinaigrettes du commerce.

récentes montrent que la tension artérielle a des effets encore plus étendus.

On sait maintenant que l'hypertension artérielle peut accélérer la perte de calcium et accroître ainsi le risque d'ostéoporose (perte de densité osseuse augmentant le risque de fracture), et on pense aussi qu'elle augmente le risque de diabète et d'insuffisance rénale.

L'apport total quotidien en sodium de l'alimentation ne doit pas dépasser 2300 mg (à peu près l'équivalent d'une cuillerée à thé de sel) et doit être encore réduit en cas d'hypertension, d'ostéoporose, d'insuffisance rénale ou de diabète.

Le meilleur moyen de consommer moins de sodium consiste à manger plus de fruits et légumes frais et à préparer ses propres repas. Évitez autant que possible les plats surgelés et les

soupes, viandes et légumes en conserve, car la plupart contiennent beaucoup trop de sel. Quand vous achetez de tels produits, préférez ceux dont l'étiquette porte la mention « sans ajout de sel » ou « à faible teneur en sodium ». En revanche, méfiez-vous des mentions du genre « à teneur réduite en sodium » ou « moins de sel », car le produit peut encore contenir trop de sel (le chapitre 7 donne d'autres informations pour aider à déchiffrer les étiquettes).

## Teneur en sodium de quelques aliments courants

Crêpe (à partir d'une préparation du commerce)

10 cm de diamètre	250 mg
Beigne – 1	250 mg
Haricots verts en conserve – ½ tasse	180 mg
Haricots verts surgelés – ½ tasse	6 mg
Champignons en conserve – ½ tasse	350 mg
Sauce à spaghetti en conserve – ½ tasse	650 mg
Jus de tomates – 1 tasse	930 mg
Saumon en boîte, avec ajout de sel – 1 boîte	370 mg
Saumon en boîte, sans ajout de sel – 1 boîte	50 mg
Bacon – 1 tranche	100 mg
Viandes froides – 1 tranche	200 mg
Saucisse de porc – 1 (55 g)	530 mg
Fèves au lard en conserve – 1 tasse	1065 mg
Mélange de noix salées – ½ tasse	450 mg
Kraft <sup>MC</sup> Dinner – ¾ tasse	430 mg
Bouillon de poulet – 1 tasse	820 mg
Soupe aux tomates, additionnée de lait – 1 tasse	950 mg
Soupe aux champignons avec du lait – 1 tasse	1140 mg
Vinaigrette italienne – 1 c. à soupe	230 mg
Sel – 1 c. à thé	2375 mg
Sauce de soja, ordinaire – 1 c. à soupe	1040 mg
Sauce hoisin – 1 c. à thé	70 mg
Sauce d'huîtres – 1 c. à thé	250 mg

## Les aliments biologiques sont-ils meilleurs pour la santé ?

Il n'y a pas de réponse facile à cette question.

Au départ, on ne parlait d'aliments biologiques que pour les fruits et légumes. Aujourd'hui, il existe de nombreux aliments biologiques : laits, fromages, viandes, volailles, pains, céréales, etc.

L'agriculture dite biologique n'utilisant pas de pesticides, d'engrais chimiques, d'hormones ou d'antibiotiques, ses produits sont probablement plus respectueux de l'environnement. Cependant, les recherches destinées à comparer leur valeur nutritive à celle des produits non biologiques n'ont commencé que récemment et n'ont pas encore donné de conclusions définitives.

C'est donc à vous de décider. Le plus important, c'est de manger plus de fruits et légumes, qu'ils soient biologiques ou non.

Si vous achetez des aliments biologiques, vérifiez toujours que l'étiquette porte la mention « biologique certifié » et choisissez autant que possible des fruits et légumes produits par les agriculteurs locaux. Et n'oubliez pas de les laver soigneusement.

### Quelle place donner à l'activité physique ?

Autrefois, on conseillait aux personnes atteintes de maladie chronique d'éviter les efforts et de se contenter de prendre leurs médicaments. Ce conseil a fait son temps.

### Les effets vivifiants de l'exercice

Quand on a commencé, on ne veut plus arrêter, tellement il devient facile de :

- monter les escaliers ;
- porter ses provisions ;
- prendre ses petits-enfants dans ses bras ;
- préparer des repas santé ;
- se tenir droit ;
- éviter ou prévenir les chutes ;
- faire face au stress ;
- s'endormir le soir.

Autrement dit, l'activité physique régulière peut se traduire par une plus grande autonomie.

Des recherches récentes ont montré qu'un peu d'activité physique (30 à 60 minutes par jour), combinée à une alimentation saine, aide à maintenir un poids normal. On sait par ailleurs que l'exercice aide à prévenir nombre d'affections potentiellement mortelles (comme les maladies cardiaques, l'hypertension artérielle, le diabète, l'excès de cholestérol, voire le cancer) et facilite leur prise en charge chez les personnes atteintes.

Par exemple, s'il est bien établi que les diabétiques doivent surveiller leur alimentation, on sait maintenant que l'activité physique est tout aussi essentielle pour eux. Des études récentes ont montré que ceux qui combinent un régime alimentaire sain à une activité physique régulière obtiennent une amélioration de plus de 45 pour cent par rapport à ceux qui suivent ce régime alimentaire sans exercice, même quand ils ne perdent pas de poids.

L'activité physique est tout aussi bénéfique pour ceux qui souffrent d'arthrite ou d'ostéoporose : elle aide à atténuer les douleurs et l'usure des articulations, à prévenir la perte de densité osseuse, à fortifier les os et à renforcer les muscles nécessaires pour garder l'équilibre.

## **Pour bien démarrer**

Consultez tout d'abord votre médecin pour confirmer que rien ne vous empêche de faire plus d'activité physique. S'il vous donne le feu vert, il est également conseillé de consulter un professionnel de l'activité physique pour déterminer quel type d'activité vous ferait le plus de bien, ainsi que l'intensité, la fréquence et la durée qui conviennent le mieux dans votre cas.

Vous pouvez par exemple vous adresser au centre de loisirs ou YMCA-YWCA le plus proche, ou encore vous renseigner par téléphone ou par Internet auprès des organismes ci-dessous.

Société canadienne de physiologie de l'exercice :  
1 877 651-3755, [www.csep.ca](http://www.csep.ca).

B.C. Recreation and Parks Association (association britanno-colombienne des parcs et des loisirs) :  
1 866 929-0965, [www.bcrpa.bc.ca](http://www.bcrpa.bc.ca) (en anglais).

B.C. Association of Kinesiologists (association des kinésiologues britanno-colombiens) :  
604 601-5100, [www.bcak.bc.ca](http://www.bcak.bc.ca) (en anglais).

Vous trouverez également des conseils pratiques destinés aux aînés sur le site de l'Agence de la santé publique du Canada : [www.guideap.com](http://www.guideap.com) (cliquez sur « listes de conseils pour être actif » tout en bas de la page).

## Les trois types d'activité physique

Pour conserver votre vitalité, essayez d'incorporer dans votre vie les trois types d'activité physique ci-dessous.

1. Les **activités d'endurance**, dites « aérobiques », renforcent le cœur et les poumons en accélérant le rythme cardiaque et respiratoire, ce qui augmente aussi la température du corps.

F.I.T.T.	Pour commencer	Pour garder la forme
<b>Fréquence</b>	Presque tous les jours	Quatre à sept jours par semaine
<b>Intensité</b>	Faible	Moyenne
Respiration	Légèrement accélérée	Profonde et constante
Capacité à parler pendant l'effort	Conversation aisée	Conversation possible par intermittence
<b>Temps</b>	Au moins 10 minutes à la fois, jusqu'à trois fois par jour	30 à 60 minutes
<b>Type</b>	Promenade, jardinage, golf	Marche rapide, nage, cyclisme, danse, travaux ménagers comme passer l'aspirateur ou laver le sol



2. Les **activités de résistance** renforcent les muscles et les os.

<b>F.I.T.T.</b>	<b>Exercices de résistance</b>	<b>Activités de la vie quotidienne</b>
<b>Fréquence</b>	Deux à quatre jours par semaine	Tous les jours
<b>Intensité</b>	Poids permettant huit à quinze répétitions	Déplacement d'objets au quotidien
<b>Temps</b>	20 à 30 minutes, deux à quatre séries de chaque exercice	Quand l'occasion se présente
<b>Type</b>	Exercices utilisant le poids du corps (pompes, redressements assis), des mini-haltères ou un banc de musculation	Travaux ménagers, entretien extérieur, montée et descente d'escaliers, transport des provisions ou du linge

3. Les **activités d'assouplissement** maintiennent ou améliorent la souplesse des muscles et des articulations.

<b>F.I.T.T.</b>	<b>Exercices d'assouplissement</b>	<b>Activités de la vie quotidienne</b>
<b>Fréquence</b>	Tous les jours	Tous les jours
<b>Intensité</b>	Effectuer chaque étirement aussi loin que possible sans éprouver de douleur	Utiliser toute l'amplitude de mouvement permise par les articulations sans que cela n'entraîne de douleur
<b>Temps</b>	15 à 30 minutes, en maintenant chaque étirement sans à-coups pendant 10 à 20 secondes	Le temps de terminer une tâche
<b>Type</b>	Exercices d'étirement avant et après toute activité physique, séances complètes d'étirement, tai-chi, yoga, Pilates	Travaux ménagers (rangement des provisions, époussetage, balayage), entretien extérieur (ratissage, jardinage), autres activités nécessitant de se pencher, de s'étirer ou d'allonger les bras en utilisant toute l'amplitude des articulations

## **Répartir l'effort**

Il faut viser 30 à 60 minutes d'activité physique par jour, mais cela peut se faire par petits bouts.

On peut par exemple marcher 10 minutes le matin, puis 10 minutes l'après-midi, en s'étirant brièvement avant et après, et faire un peu de jardinage ou de ménage entre les deux. On peut aussi alterner un jour sur deux entre la marche et les exercices de résistance (comme soulever des poids, par exemple en utilisant deux boîtes de soupe en guise de mini-haltères). S'il vous est absolument impossible d'en faire 30 minutes, même 10 minutes d'activité physique légère par jour apportent un regain d'énergie, d'optimisme et de clarté d'esprit.

## **Vaincre les obstacles**

Il n'est pas toujours facile de faire autant d'activité physique qu'on le souhaiterait. Il y a des villes sans programmes pour les aînés, des quartiers où il est dangereux de se promener, et des problèmes de santé (comme l'arthrite ou l'ostéoporose) qui rendent pénible tout mouvement.

Cependant, il y a toujours moyen de contourner les obstacles. Voici quelques idées à la page suivante.

## Obstacle

## Stratégies

### **Quartier dangereux pour les piétons**

Marcher à deux ou en groupe, se promener dans un centre commercial ou dans les couloirs de son immeuble, adhérer à un club de marche.

### **Difficultés de déplacement**

Prendre l'autobus, se faire conduire, ou faire venir un professionnel de l'activité physique.

### **Programmes mal adaptés ou sans intérêt**

Consulter les annonces dans les centres pour aînés, les lieux de culte et les centres de culture physique, ou composer son propre programme à partir d'un livre ou d'une vidéo.

### **Trop de temps passé à soigner un proche**

Profiter des moments où le malade se repose ou fait autre chose (les plages de temps de cinq à dix minutes suffisent). Trouver quelqu'un pour s'en occuper le temps d'une petite promenade ou d'une séance de culture physique.

### **Courbatures, arthrite ou ostéoporose**

Choisir des activités à faible impact, comme la marche, ou des séances adaptées aux difficultés des aînés, comme la gymnastique aquatique.

# Alimentation et santé

## JEU - QUESTIONNAIRE N° 2

### Vrai ou faux ?

- 1. Je peux boire autant d'alcool que quand j'avais 30 ou 40 ans.**

**Faux.** Avec l'âge, l'organisme devient plus sensible à l'alcool et celui-ci a donc des effets plus prononcés qu'avant.

- 2. Toutes les matières grasses sont mauvaises pour la santé.**

**Faux.** Tout le monde a besoin d'un peu de matières grasses, mais il faut choisir les bonnes, comme celles contenues dans les noix, les graines, l'avocat, le saumon, le thon ou les fromages allégés.

- 3. Si je n'ai pas soif, c'est que je bois suffisamment.**

**Faux.** Avec l'âge, il devient plus difficile de se rendre compte qu'on est déshydraté. Qu'on ait soif ou non, il faut boire régulièrement.

- 4. J'ai passé l'âge de faire de l'exercice.**

**Faux.** L'activité physique est salubre à n'importe quel âge. Même à 80 ou 90 ans, un peu d'activité physique aide à se sentir mieux et à faire ce qu'on aime.

# Chapitre 4

## FAUT-IL OU NON PRENDRE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

De quels vitamines et minéraux a-t-on vraiment besoin ?

Qu'en est-il des autres compléments, comme les produits à base de plantes, les fibres et les « substituts de repas » ?





## CHAPITRE 4 FAUT-IL OU NON PRENDRE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

Les **vitamines et minéraux** sont essentiels pour assurer une bonne santé à tous les âges, mais certains de ces nutriments, en particulier les vitamines B6, B12, C et D, l'acide folique, le calcium et le magnésium, prennent encore plus d'importance au fil des ans.

Une alimentation conforme aux recommandations du *Guide alimentaire canadien* (annexe B) devrait couvrir les besoins de l'organisme pour la plupart des vitamines et minéraux. Cependant, pour prévenir toute carence, il peut s'avérer nécessaire de prendre un bon complément nutritionnel ou de consommer des aliments enrichis.

Il ne faut pas oublier toutefois qu'un complément est destiné à compléter ce qu'on mange, et non pas à remplacer une alimentation saine.

Il faut aussi se rappeler qu'il est facile de se laisser séduire par la dernière mode. Il y a presque tous les jours de nouveaux résultats de recherche sur les avantages des différents minéraux, vitamines et autres compléments, et la télévision et la presse sont inondées de publicités annonçant le dernier « miracle ».

Avant de vous précipiter sur la toute dernière poudre de perlimpinpin, consultez votre médecin ou une diététiste (vous pouvez vous adresser au service des diététistes de HealthLink BC, dont les coordonnées figurent au dos de ce guide). Lisez également le chapitre 10, qui porte sur la fiabilité des informations et donne des conseils pour déterminer si un produit est bon pour vous.

## De quels vitamines et minéraux a-t-on vraiment besoin ?

### Vitamine B12

L'organisme a besoin de vitamine B12 pour assurer la bonne formation des globules rouges et maintenir le bon fonctionnement du système nerveux. Cette vitamine contribue à la vitalité et à la forme.

Une personne jeune couvre tous ses besoins en vitamine B12 à partir d'aliments comme la viande et la volaille, le poisson, les œufs et les produits laitiers, mais la faculté de l'organisme à assimiler cette vitamine diminue avec l'âge.

Toute personne de plus de 50 ans a besoin d'environ 2,5 µg (microgrammes) de vitamine B12 par jour. Étant donné que beaucoup de gens dans cette tranche d'âge ne l'assimilent pas très bien, il est recommandé de consommer des aliments enrichis en vitamine B12 (comme les simili-viandes et boissons au soja du commerce) ou de prendre un complément nutritionnel en contenant.

### Vitamine B6

La vitamine B6 a des fonctions analogues à celles de la vitamine B12, mais elle contribue également à régulariser le taux de glucose dans le sang (le glucose, ou taux de sucre, est la principale source d'énergie de l'organisme).

Voici quelques bonnes sources de vitamine B6 :

- haricots verts ;
- bœuf, volaille et poisson ;
- bananes ;
- céréales enrichies.

### Quel est le meilleur complexe de vitamines et minéraux ?

Il faut choisir un complexe de vitamines et minéraux destiné spécialement aux plus de 50 ans et le prendre comme indiqué.

Certaines personnes dépassent la dose recommandée en s'imaginant que plus on prend de vitamines, mieux on se porte ; mais en réalité, on peut abuser même des bonnes choses. En trop grandes quantités, certains minéraux et vitamines peuvent être mauvais pour la santé.



Cependant, comme l'alimentation de nombreux aînés n'assure pas un apport suffisant en vitamine B6, on conseille à ceux qui consomment peu d'aliments en contenant (ou qui mangent généralement peu) de prendre un complément nutritionnel comblant cette carence.

### **Acide folique (vitamine B9)**

L'acide folique (ou vitamine B9) se trouve dans l'alimentation sous forme de folates.

Une carence en folates peut nuire à la formation des globules rouges.

Cela peut entraîner une maladie du sang appelée anémie, qui se manifeste par une très grande fatigue. L'acide folique peut aussi aider à prévenir certains types de cancer.

Les aînés ont besoin de 400 µg de folates par jour. La meilleure façon de couvrir ces besoins est de consommer des aliments riches en folates comme les haricots, les lentilles, les légumes-feuilles vert foncé, les fruits, les noix et les graines. Si vous ne consommez pas régulièrement ces aliments riches en folates, il vous est recommandé de prendre un complément nutritionnel contenant de l'acide folique.

### **Calcium et vitamine D**

La vitamine D aide l'organisme à absorber le calcium qui, avec d'autres éléments nutritifs, joue un rôle essentiel pour maintenir la solidité et la santé des os et des dents.

Combinée à l'activité physique régulière, la consommation d'aliments riches en calcium et en vitamine D tout au long de la vie aide à prévenir l'ostéoporose, une perte de densité

### **Consommez-vous assez de calcium ?**

Pour connaître la quantité de calcium apportée par votre alimentation, vous pouvez utiliser le calculateur de la fondation des laiteries de la C.-B. (BC Dairy Foundation) en visitant le site [bcdairyfoundation.ca/interactive/calcium-calculator](http://bcdairyfoundation.ca/interactive/calcium-calculator) ou en téléphonant au 1 800 242-6455.



## CHAPITRE 4 FAUT-IL OU NON PRENDRE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

qui fragilise les os et augmente le risque de fractures. Au Canada, l'ostéoporose frappe une femme sur quatre et un homme sur huit chez les plus de 50 ans (pour en savoir plus, voir le chapitre 5).

Des études récentes ont montré qu'une alimentation riche en calcium et en vitamine D aide aussi à se protéger contre la faiblesse musculaire, et donc à prévenir les chutes.

Les aînés ont besoin chaque jour, dans leur alimentation ou en prenant des compléments nutritionnels, d'un apport de 1200 mg de calcium et d'au moins 600 UI de vitamine D (jusqu'à 800 UI pour les plus de 70 ans). Ceux qui souffrent déjà d'ostéoporose peuvent devoir en prendre encore plus, sur la recommandation de leur médecin.

### Attention!

Vérifiez que vos compléments nutritionnels portent bien un numéro d'identification de médicament (DIN) ou un numéro de produit naturel (NPN). Ces numéros indiquent que le produit est conforme aux normes de fabrication et de sécurité de Santé Canada.

Si vous êtes allergique aux fruits de mer, évitez le calcium de corail.

### Conseil pratique

Même si l'on prend un complément de calcium, il ne faut pas arrêter de consommer des aliments riches en calcium.

Voici un moyen simple d'ajouter du calcium et d'autres nutriments importants à votre alimentation : saupoudrez un peu de lait écrémé en poudre sur vos céréales ou ajoutez-en à votre soupe.

La consommation quotidienne de lait, de yogourt et de fromage est la façon la plus simple de s'assurer l'apport de calcium recommandé. Voici d'autres bonnes sources de calcium :

- boissons au soja et jus d'orange enrichis en calcium;
- tofu ferme coagulé au sulfate de calcium;
- saumon et sardines avec leurs arêtes;
- amandes et graines de sésame.

Les légumes tels que les feuilles de navet, le bok choy, le chou frisé et les brocolis apportent également du calcium, mais en plus petites quantités.

La principale source de vitamine D est la lumière du soleil. Cependant, comme le Canada est un pays septentrional, il est parfois difficile d'y prendre le soleil autant qu'il le faudrait. D'avril à septembre, l'organisme n'a besoin que d'environ 15 minutes de soleil deux fois par semaine pour assurer ses besoins. En revanche, d'octobre à mars, la lumière du soleil est trop faible et il faut trouver d'autres sources de vitamine D.

Voici quelques bonnes sources de vitamine D :

- aliments enrichis en vitamine D (lait, boissons au soja, margarine);
- poissons gras ou huileux, comme le saumon, le hareng et l'eulakane;
- huiles de foie de poisson;
- jaune d'œuf.

Le *Guide alimentaire canadien* recommande aux aînés de prendre chaque jour un complément de 400 UI de vitamine D, car l'alimentation de beaucoup d'entre eux n'en apporte pas suffisamment. Pour cette raison, il vous est conseillé d'en parler avec votre médecin ou avec une diététiste (vous pouvez vous adresser au service des diététistes de HealthLink BC, dont les coordonnées figurent au dos de ce guide). Votre médecin ou diététiste peut vous aider à déterminer si votre alimentation apporte suffisamment de calcium, s'il vous faut en prendre en complément et, dans ce cas, en quelle quantité.

Si votre médecin ou diététiste détermine que vous devez prendre un complément de calcium, il vous faut veiller à choisir le bon.

Il est recommandé de choisir du carbonate de calcium ou du citrate de calcium sous la forme de votre choix : liquide ou comprimés à croquer ou à avaler. Les antiacides au carbonate de calcium font également l'affaire. Beaucoup de compléments de calcium contiennent aussi de la vitamine D.

Ne prenez pas plus de 500 à 600 mg de calcium à la fois. En cas de maux d'estomac, de constipation ou de nausées, essayez de prendre un complément de calcium d'une autre marque ou sous une autre forme.

Prenez votre complément de calcium avec beaucoup d'eau. Si vous choisissez de prendre du carbonate de calcium, prenez-le avec vos repas ou immédiatement après. Le citrate de calcium s'assimile bien à tout moment.

## **Vitamines C et E**

La vitamine C aide l'organisme à produire du collagène, une substance qu'il utilise pour régénérer la peau, les tendons, les ligaments et les vaisseaux sanguins. Elle est également essentielle pour cicatriser les plaies et pour réparer et entretenir les os et les dents.

Les vitamines C et E sont aussi des antioxydants, c'est-à-dire des substances qui limitent les dommages causés par les radicaux libres qui se forment dans l'organisme lors de la transformation des aliments en énergie. Les antioxydants contribueraient aussi à prévenir les cancers et les maladies cardiaques.

### **Pour les fumeurs**

Les fumeurs ont besoin de plus de vitamine C que les non-fumeurs, et ils devraient donc essayer de consommer chaque jour une portion supplémentaire de fruits ou légumes riches en vitamine C.

Si vous avez envie d'arrêter de fumer, vous pouvez obtenir de l'aide en appelant le service QuitNow au 1 877 455-2233 ou en visitant le site [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) (en anglais).

L'apport quotidien recommandé en vitamine C est de 90 mg pour les hommes et de 75 mg pour les femmes (35 mg de plus pour les fumeurs). L'apport quotidien recommandé en vitamine E est de 15 mg pour les hommes comme pour les femmes.

Voici quelques bonnes sources de vitamine C :

- oranges et jus d'orange;
- jus de pomme;
- kiwis;
- fraises;
- brocolis;
- choux de Bruxelles;
- poivrons rouges et verts;
- pommes de terre et tomates.

Voici quelques bonnes sources de vitamine E :

- huiles végétales;
- germes de blé;
- noix et beurres de noix (comme le beurre d'arachides);
- graines de tournesol;
- patates douces et légumes-feuilles;
- papayes et avocats.

### **Attention aux excès !**

Un complexe de vitamines et minéraux suffit très probablement à combler tous les besoins de votre organisme. Cependant, si vous choisissez d'y ajouter un complément de vitamine C, faites attention de ne pas en prendre plus de 2000 mg par jour.



## CHAPITRE 4 FAUT-IL OU NON PRENDRE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

Par ailleurs, des études récentes montrent que la plupart des Canadiens n'auraient pas besoin d'un complément de vitamine E. Il est très probable que votre alimentation couvre tous vos besoins en vitamine E.

Si vous prenez un complément de vitamine E, assurez-vous qu'il ne dépasse pas 1000 mg par jour.

Si votre alimentation n'est pas très variée, ou si vous avez des doutes sur votre régime alimentaire, parlez-en à votre médecin ou à une diététiste (vous pouvez vous adresser au service des diététistes de HealthLink BC, dont les coordonnées figurent au dos de ce guide), qui vous recommandera peut-être un complexe de vitamines et minéraux.

### **Fer**

Le fer aide à transporter vers les différentes parties du corps l'oxygène de la respiration nécessaire pour produire l'énergie qui anime l'organisme. Une carence en fer peut entraîner une anémie ferriprive, qui se manifeste par de la fatigue et de l'irritabilité. Cependant, l'excès de fer est lui aussi mauvais pour la santé.

Les aînés ont besoin d'un apport alimentaire en fer de 8 mg par jour. Les végétariens doivent essayer d'en consommer environ 14,4 mg par jour.

En effet, le fer se présente sous deux formes qui ne sont pas égales. Le fer hémique, qui se trouve dans les aliments comme le bœuf, les abats (rognons, foie, cœur), l'agneau, le veau, le porc, le poulet, la dinde et le poisson, est mieux absorbé par l'organisme que le fer non hémique contenu dans les aliments comme les céréales, les haricots, les noix, les graines, les légumes, les fruits et les œufs. Mais ces sources de fer sont toutes deux importantes.

Les végétariens doivent veiller tout particulièrement à consommer beaucoup d'aliments riches en fer.

Les aliments riches en vitamine C, comme les oranges et leur jus, peuvent aider l'organisme à absorber le fer non hémique.

Ne prenez pas de complément de fer en plus d'un complexe de vitamines et minéraux, sauf sur la recommandation de votre médecin. En effet, une alimentation saine et variée complétée par un complexe de vitamines et minéraux suffit dans la plupart des cas à couvrir tous les besoins en fer de l'organisme.

## **Magnésium**

L'organisme a besoin de magnésium pour maintenir la santé des muscles et des nerfs et pour réguler le rythme cardiaque et la tension artérielle.

Voici quelques bonnes sources de magnésium :

- épinards;
- légumineuses, comme les haricots et les pois;
- noix et graines;
- grains entiers;
- viandes;
- fruits;
- produits laitiers.

Chez les aînés, les besoins quotidiens en magnésium sont de 420 mg pour les hommes et de 320 mg pour les femmes.

Certains suppléments de calcium contiennent aussi du magnésium, car on pensait que celui-ci réduisait le risque de fracture de la hanche. Cependant, cette théorie n'a pas été confirmée par les recherches récentes. Une alimentation saine et équilibrée apporte donc tout le magnésium dont l'organisme a besoin.



## CHAPITRE 4 FAUT-IL OU NON PRENDRE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

### **Qu'en est-il des autres compléments, comme les produits à base de plantes, les fibres et les « substituts de repas » ?**

#### **Compléments à base de plantes**

Les plantes et autres produits naturels s'utilisent depuis des milliers d'années pour maintenir la santé et traiter les maladies, et beaucoup sont utiles. Cependant, il ne faut pas croire qu'un produit de santé naturel est toujours sans danger.

Tout comme les médicaments conventionnels, les plantes médicinales et autres produits naturels peuvent avoir des effets secondaires potentiellement graves ou déclencher des réactions allergiques. Les interactions avec les médicaments d'ordonnance sont également possibles.

Une consultation médicale s'impose donc avant la prise de tout complément ou de toute préparation médicinale à base de plantes ou préconisée par les médecines traditionnelles (chinoise, ayurvédique ou autre). Cela est particulièrement important si vous avez déjà un problème de santé. Votre médecin pourra vous dire quels compléments peuvent être utiles, s'ils sont compatibles avec les médicaments que vous prenez déjà, et quels sont ceux qui risquent d'avoir des effets secondaires indésirables. Vous devriez aussi consulter votre pharmacien avant de prendre un complément, quel qu'il soit.

Si vous décidez d'utiliser un produit naturel ou à base de plantes, vérifiez toujours qu'il porte bien un numéro de produit naturel (NPN). Ce numéro indique que le produit est conforme aux normes de fabrication et de sécurité de Santé Canada.



## **Fibres**

De nombreux aînés prennent des compléments de fibres pour contrer la constipation. Cependant, ceux-ci ne doivent être utilisés qu'en dernier recours.

Il faut commencer par modifier votre alimentation. Si cela ne marche pas, demandez à votre médecin si la prise d'un laxatif serait une bonne idée et lequel vous conviendrait le mieux (pour en savoir plus sur les aliments à consommer en cas de constipation, voir le chapitre 6).

## **Compléments nutritionnels liquides**

Les compléments nutritionnels liquides (souvent appelés « substituts de repas ») peuvent être pratiques, mais il vaut mieux s'en servir comme collations nutritives sans essayer de les substituer aux repas.

Si vous pensez avoir besoin d'un complément nutritionnel liquide, consultez votre médecin, puis une diététiste pour un bilan nutritionnel (vous pouvez vous adresser au service des diététistes de HealthLink BC, dont les coordonnées figurent au dos de ce guide).

## **Avant une opération chirurgicale**

Indiquez à votre médecin tout ce que vous prenez pour compléter votre alimentation (vitamines, minéraux, plantes médicinales, etc.).

Les compléments peuvent causer des problèmes avant, pendant et après l'opération en faisant baisser ou augmenter la tension artérielle ou le rythme cardiaque. Ils peuvent aussi entraîner des saignements excessifs.

Votre médecin pourra vous demander d'arrêter de prendre vos compléments quelques semaines avant votre opération.

# Alimentation et santé

## JEU - QUESTIONNAIRE N° 3

### Vrai ou faux ?

**1. Tous les aînés ont besoin d'un complexe de vitamines et minéraux.**

**VRAI.** Il faut choisir un complexe de vitamines et minéraux destiné aux plus de 50 ans. L'alimentation ne suffit pas toujours à combler les besoins de l'organisme pour certains éléments nutritifs indispensables, notamment les vitamines D et B12.

**2. Tous les aînés ont besoin d'un complément de calcium.**

**FAUX.** Si vous consommez des aliments riches en calcium à chaque repas, vous n'avez pas forcément besoin de prendre un complément de ce minéral. Mais comme beaucoup d'aînés manquent de calcium ou de vitamine D (qui aide l'organisme à assimiler le calcium), il est recommandé d'examiner ses habitudes alimentaires avec un médecin ou diététiste pour savoir s'il est nécessaire de prendre un complément.

**3. On ne prend jamais trop de vitamine C.**

**FAUX.** Une alimentation riche en fruits et légumes accompagnée d'un complexe de vitamines couvre généralement tous les besoins en vitamine C. Si vous décidez d'en prendre plus, veillez à ne pas dépasser 2000 mg par jour, car une dose quotidienne supérieure serait excessive.

**4. Les compléments à base de plantes sont sans danger puisqu'ils sont naturels.**

**PAS TOUJOURS.** Si vous prenez déjà des médicaments pour un problème de santé, un complément à base de plantes peut avoir des effets nocifs. Consultez votre médecin avant de prendre tout autre complément qu'un complexe de vitamines et minéraux et un supplément de calcium accompagné de vitamine D.

# Chapitre 5

## BIEN S'ALIMENTER EN CAS DE MALADIE CHRONIQUE

Que faut-il manger quand on a (ou pour éviter d'avoir)...

... une maladie cardiaque, trop de cholestérol, de l'hypertension artérielle, du diabète, de l'ostéoporose, un cancer, un reflux gastro-œsophagien pathologique (RGOP), une maladie parodontale ou une affection oculaire ?

Que faut-il manger quand on a...

... de l'arthrite, la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson ou des troubles de la déglutition.





## CHAPITRE 5 BIEN S'ALIMENTER EN CAS DE MALADIE CHRONIQUE

Le *Guide alimentaire canadien* (annexe B) pose des fondations solides pour bien s'alimenter, quel que soit l'âge ou l'état de santé.

Il arrive cependant qu'une maladie chronique nécessite une attention et des ajustements particuliers. Les experts de la santé s'accordent actuellement à dire que même de petits changements alimentaires peuvent faire une énorme différence pour l'état de santé général.

Ce chapitre apporte des recommandations générales pour bien s'alimenter dans le cas de quelques maladies chroniques parmi les plus courantes chez les aînés du Canada. Pour de plus amples informations sur l'alimentation conseillée aux aînés atteints de ces maladies ou d'une affection non abordée dans ce guide, veuillez consulter votre médecin et une diététiste (vous pouvez vous adresser au service des diététistes de HealthLink BC, dont les coordonnées figurent au dos de ce guide). Comme certains médicaments d'ordonnance peuvent entraîner une perte de certains éléments nutritifs importants, demandez également à votre médecin, pharmacien ou diététiste s'il vous faut ajouter certains aliments particuliers à votre alimentation.

### **Que faut-il manger quand on a (ou pour prévenir) une maladie cardiaque ?**

Les maladies cardiaques sont actuellement la première cause de mortalité au Canada.

Selon un rapport consternant de Statistique Canada, 80 pour cent des Canadiens âgés de 20 à 59 ans présentent au moins un grand facteur de risque de maladie cardiaque, et onze pour cent en présentent au moins trois. Ces facteurs de risque sont l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie (excès de cholestérol), l'obésité, le diabète de type 2 et le tabagisme.

La recherche fait également apparaître une association entre maladie parodontale (affection des gencives) et maladies cardiaques.

On ne peut se fier uniquement aux médicaments et interventions chirurgicales pour résoudre le problème. Si vous souffrez déjà d'une maladie cardiaque ou si vous voulez éviter d'en contracter une, il est très important d'avoir une alimentation saine, de conserver un bon niveau d'activité physique, et ainsi de maintenir un poids normal (pour savoir si votre poids est normal, voir l'annexe C). Il faut également maintenir la santé des dents et des gencives, et bien sûr arrêter de fumer.

Cependant, il n'est pas nécessaire de renoncer à tous les aliments que vous aimez. Il est préférable de viser la variété et la modération (un petit peu de presque tout), et surtout de :

### **Limiter sa consommation de graisses saturées et trans**

L'organisme a besoin de certains acides gras, mais il y a une grande différence entre les bons et les mauvais.

Les acides gras saturés et trans sont mauvais pour la santé. Ils constituent un véritable danger pour ceux qui ont une maladie cardiaque ou risquent d'en avoir une, car ils peuvent faire augmenter leur taux de cholestérol.

Les acides gras saturés se trouvent principalement dans les aliments d'origine animale comme la viande rouge grasse et le lait entier. Les acides gras trans proviennent surtout des huiles végétales solidifiées par un procédé appelé hydrogénation, comme la margarine dure (il faut donc préférer les margarines molles dont l'étiquette porte la mention « non hydrogénée »).

### **Pour plus d'informations**

La Fondation des maladies du cœur est une bonne source d'informations sur l'alimentation et ses rapports avec les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie (téléphoner au 1 888 473-4636 ou visiter le site [www.fmcoeur.com](http://www.fmcoeur.com)).

## Une candide ignorance

« Je vivais dans une candide ignorance », raconte M. James Ludvigson, de Penticton (C.-B.). « Je croyais bien manger en préférant les grignotines aux chips. »

Mais il a fini par découvrir qu'il ne s'alimentait pas aussi bien qu'il le croyait. Le 19 février 2003, alors qu'il venait d'avoir



59 ans, il a subi une crise cardiaque et a dû être hospitalisé pendant huit jours.

« On m'a dit que mon taux de cholestérol avait crevé le plafond », se souvient-il. « Je mangeais bien mes fruits et légumes, mais je me laissais aussi aller à la malbouffe. Alors j'ai compris que je devais choisir... entre mourir d'ici un an ou deux ou voir mes petits-enfants grandir en continuant d'apporter ma pierre à l'édifice commun. Alors, comme je suis plutôt insatiable, j'ai décidé de rester en vie indéfniment. »

Aujourd'hui, grâce à une alimentation vraiment saine (plus de grignotines au fromage), M. Ludvigson a plus d'énergie que jamais. Il se lève à sept ou huit heures du matin et conserve sa vivacité mentale et physique jusqu'à 11 heures du soir. « J'avais tendance à m'enliser. Maintenant, je déborde de santé et d'énergie. »

Les acides gras trans se trouvent également dans de nombreux biscuits, pâtisseries, aliments à grignoter et produits de boulangerie (il faut donc choisir des produits dont l'étiquette porte la mention « sans gras trans »).

Les bonnes matières grasses sont les acides gras monoinsaturés et polyinsaturés. Ils se trouvent dans différents aliments, comme les poissons gras ou huileux, les huiles végétales (colza ou canola, soja), les graines de lin moulues et les noix. Les bonnes matières grasses peuvent même réduire les taux de cholestérol et le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. Il ne faut cependant pas

oublier que toutes les matières grasses, même les bonnes, sont très caloriques (le chapitre 3 donne plus d'informations sur les bons et les mauvais acides gras et sur la façon de réduire sa consommation de mauvaises graisses ; voir également le chapitre 8, qui offre des conseils pour alléger les recettes de cuisine, et le chapitre 11, qui donne quelques recettes allégées à la fois savoureuses et faciles à réaliser).

### **Consommer plus de fibres**

La consommation d'aliments riches en fibres peut aider à réduire le taux de cholestérol et à réguler la glycémie. Elle aide aussi à maîtriser son poids en prolongeant la satiété.

Voici quelques bonnes sources de fibres :

- pain complet, pâtes complètes et céréales complètes ;
- riz brun ;
- fruits et légumes.

(Le chapitre 3 donne plus de renseignements sur les fibres.)

### **Limiter son apport en sodium (en sel)**

Le sodium contenu dans le sel peut faire monter la tension artérielle. L'apport quotidien en sodium, toutes sources alimentaires confondues, doit se limiter à 2300 mg (soit l'équivalent d'une cuillerée à thé de sel environ). Il faut en utiliser encore moins en cas d'hypertension artérielle, d'insuffisance rénale, d'ostéoporose ou de diabète (le chapitre 3 donne quelques conseils faciles pour réduire sa consommation de sel).

### **Limiter sa consommation de sucre**

Les sucres sont des glucides qui peuvent avoir un effet sur les taux sanguins de glucose et de graisses (triglycérides) et sur le poids. Il faut limiter sa consommation quotidienne de sucre à environ 6 à 10 cuillerées à thé (30 à 50 grammes), voire moins



## CHAPITRE 5 BIEN S'ALIMENTER EN CAS DE MALADIE CHRONIQUE

en cas de diabète ou d'excès de triglycérides dans le sang (pour en savoir plus sur le sucre, voir la partie de ce chapitre consacrée au diabète).

### **Limiter sa consommation de caféine et d'alcool**

La consommation d'une quantité modérée de caféine ne semble pas poser de problème, même chez les personnes souffrant de maladies cardiaques ou d'hypertension artérielle.

Une consommation modérée veut dire environ trois tasses de 240 ml (8 oz) de café (400 à 450 mg de caféine) par jour. Le thé contient beaucoup moins de caféine que le café.

L'alcool peut aggraver certains troubles cardiaques, car il fait augmenter la tension artérielle. De plus, l'alcool ne fait pas bon ménage avec les médicaments pour le cœur, ce qui peut être très dangereux. Si vous choisissez d'en boire, limitez votre consommation à un verre par jour maximum, c'est-à-dire :

- une bière (355 ml);
- un verre de vin (145 ml); ou
- un petit verre d'alcool fort (45 ml).

### **Attention!**

Si vous avez un taux de triglycérides élevé, consultez votre médecin pour savoir quelle quantité d'alcool vous pouvez consommer sans danger. Un taux de triglycérides trop élevé peut augmenter le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.



## **Que faut-il manger quand on a (ou pour éviter d'avoir) trop de cholestérol ?**

Le cholestérol est une substance cireuse naturellement présente dans de nombreux aliments, notamment la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer et les produits laitiers. Dans la circulation sanguine se trouvent des molécules appelées lipoprotéines qui transportent le cholestérol dans l'organisme.

Les lipoprotéines de haute densité (ou HDL, pour *high-density lipoprotein* en anglais) correspondent au « bon » cholestérol. Elles transportent le cholestérol des différents tissus vers le foie. Les lipoprotéines de basse densité (ou LDL, pour *low-density lipoprotein* en anglais) transportent le cholestérol du foie vers les autres tissus. Elles sont appelées « mauvais » cholestérol, car un taux élevé de LDL peut augmenter le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

Pour réduire (ou éviter d'avoir) un taux élevé de cholestérol LDL, il faut arrêter de fumer, maintenir un poids normal, conserver un bon niveau d'activité physique et...

### **Consommer moins de graisses saturées**

Pour réduire son taux de cholestérol, il faut consommer moins de matières grasses en général et éviter tout particulièrement les graisses saturées et trans. Ce sont les graisses saturées qui font le plus augmenter le taux de « mauvais » cholestérol (LDL).

Il faut limiter sa consommation d'œufs entiers à quatre par semaine au maximum (à deux par semaine en cas de taux de cholestérol élevé) et limiter ou supprimer les abats (foie, rognons).

### **Consommer plus de fibres**

Les fibres apportées par les légumineuses, les céréales complètes, les fruits et les légumes peuvent se lier au cholestérol présent dans l'organisme et faciliter son élimination.

## CHAPITRE 5

### BIEN S'ALIMENTER EN CAS DE MALADIE CHRONIQUE



#### La santé dans votre assiette

Pour préparer un repas pauvre en cholestérol et bon pour la santé cardiaque (qui convient aussi parfaitement aux diabétiques), cuisiner avec peu ou pas de matières grasses et remplir son assiette :

- à moitié de légumes de couleurs vives ;
- au quart de produits à base de céréales complètes (pâtes complètes, riz brun) ou d'autres féculents (pommes de terre, maïs) ; et
- au quart de viande, volaille, poisson, tofu ou légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles).

Terminer ce repas par un yogourt allégé ou un fruit.



### **Consommer plus d'acides gras oméga 3**

Les acides gras oméga 3 peuvent contribuer à réduire le taux de triglycérides. Voici quelques bonnes sources d'acides gras oméga 3 :

- poissons gras ou huileux, comme le saumon, les anchois et le hareng ;
- noix et graines de lin moulues ;
- huiles de colza (canola) et de soja ;
- aliments enrichis en oméga 3 (œufs, yogourt, boissons au soja).

### **Consommer plus de noix**

Les noix constituent une excellente source de bons acides gras, ainsi que de vitamines et minéraux. Il faut essayer de consommer environ un quart de tasse (60 ml) de noix, pacanes, amandes ou cacahuètes non grillées et non salées au moins cinq jours sur sept.

### **Consommer plus de phytostérols**

Les phytostérols sont des substances végétales naturelles qui peuvent contribuer à réduire le taux de cholestérol LDL. Voici quelques aliments contenant des phytostérols :

- huiles végétales\* ;
- tofu et autres produits à base de soja (tempeh, saucisses et hamburgers végétariens, boissons au soja) ;
- légumineuses (lentilles, haricots, pois secs) ;
- graines de tournesol et de sésame\* ;
- la plupart des fruits et légumes.

*\* Bien que les huiles végétales et les graines puissent contribuer à réduire le taux de cholestérol LDL, elles sont également riches en matières grasses. Il faut donc les consommer en petites quantités.*



## CHAPITRE 5 BIEN S'ALIMENTER EN CAS DE MALADIE CHRONIQUE

### Éviter l'alcool

Si vous avez un taux de triglycérides élevé, consultez votre médecin pour savoir quelle quantité d'alcool vous pouvez consommer sans danger.

### Que faut-il manger quand on fait de l'hypertension artérielle (ou pour éviter celle-ci) ?

La tension artérielle est la force qui permet la circulation du sang dans toutes les parties de l'organisme, comme le cerveau, les mains, les pieds, les reins et le foie.

Elle est indiquée par deux nombres. Par exemple, lorsque la tension artérielle est de 125/80, le plus grand nombre (125) correspond à la pression maximale lorsque le cœur se contracte, appelée pression systolique. Le plus petit nombre (80) correspond à la pression minimale lorsque le cœur se relâche entre deux contractions, appelée pression diastolique.

### Attention !

Les aînés souffrant d'hypertension artérielle courent un plus grand risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Ils courent aussi un plus grand risque d'insuffisance rénale chronique, c'est-à-dire de voir leurs reins perdre progressivement leur capacité à filtrer les déchets et l'excès de liquides.

Mais beaucoup de gens sont atteints d'hypertension artérielle sans même le savoir, car celle-ci n'a pas de symptômes évidents. Il est donc essentiel de vérifier régulièrement sa tension artérielle.

Consultez votre médecin ou rendez-vous à la pharmacie (la plupart des pharmacies ont des tensiomètres automatiques en libre-service).

- La tension artérielle est normale si le plus grand nombre est inférieur à 130 et le petit nombre est inférieur à 85.
- Une tension artérielle située entre 130/85 et 139/89 est à la limite de la normale ; il faut donc la faire revérifier chaque année par votre médecin.
- On parle d'hypertension artérielle lorsque la tension est supérieure ou égale à 140/90.

Beaucoup de gens souffrant d'hypertension artérielle peuvent faire baisser leur tension en modifiant leurs habitudes alimentaires, en réduisant leur consommation d'alcool et en faisant plus d'activité physique, alors que d'autres ont besoin de médicaments.

Cependant, les médicaments seuls ne suffisent pas : une alimentation saine est essentielle même pour ceux qui prennent un médicament contre l'hypertension.

Pour réduire ou prévenir l'hypertension artérielle, il faut commencer par suivre les conseils donnés plus haut dans ce chapitre aux personnes souffrant de maladies cardiaques, ainsi que les recommandations du *Guide alimentaire canadien*, et :

- conserver un bon niveau d'activité physique ;
- maintenir un poids normal ;
- ne pas fumer ;
- limiter sa consommation d'alcool.

Il faut en outre suivre les conseils ci-dessous.

### **Consommer moins de sel**

Les médecins recommandent aux personnes souffrant d'hypertension artérielle de consommer au maximum 1500 à 2300 mg de sodium par jour, soit l'équivalent d'une cuillerée à thé de sel, toutes sources alimentaires confondues (le chapitre 3 indique la teneur en sodium des aliments courants et donne des conseils pour réduire sa consommation de sel).



## CHAPITRE 5 BIEN S'ALIMENTER EN CAS DE MALADIE CHRONIQUE

### **Éliminer le pamplemousse, le pomelo, les oranges amères et leurs jus**

Comme ces fruits modifient l'absorption et l'efficacité des médicaments pour l'hypertension artérielle, il faut les éliminer complètement.

### **Que faut-il manger quand on a du diabète (ou pour éviter celui-ci)?**

Près de deux millions de Canadiens sont actuellement diabétiques et 2,5 millions de plus risqueraient de le devenir.

Le diabète est une incapacité de l'organisme à produire ou utiliser correctement l'insuline, une hormone fabriquée par le pancréas dont l'organisme a besoin pour réguler le taux de glucose (de sucre) dans le sang. Dans le diabète de type 2, qui est le plus courant chez les aînés, le pancréas produit de l'insuline, mais l'organisme est incapable de l'utiliser. Dans le diabète de type 1, le pancréas ne produit pas d'insuline ou en produit très peu.

Comme chez les diabétiques le taux de glucose reste élevé pendant de longues périodes, ils courent deux à quatre fois plus de risque de développer

### **Comment vous sentez-vous?**

Comme il est essentiel de diagnostiquer le diabète le plus tôt possible, consultez immédiatement votre médecin si vous observez les symptômes suivants :

- grandes sensations de soif soudaines;
- besoin d'uriner plus fréquent;
- sensation de fatigue extrême;
- perte de poids inexplicquée;
- sensations de picotement ou d'engourdissement dans les mains ou les pieds;
- vision trouble;
- guérison plus lente en cas de plaies ou de contusions (« bleus »).

une maladie cardiaque. Le diabète augmente aussi le risque de devenir aveugle, de développer une insuffisance rénale, de perdre un bras ou une jambe ou de souffrir de dysfonction érectile (impuissance), ainsi que le risque de maladie parodontale (une affection des gencives qui peut rendre le taux de glucose, appelé glycémie, encore plus difficile à réguler).

## **Risque-vous de développer un diabète de type 2 ?**

Comme le risque de diabète augmente à partir de 40 ans, il faut consulter son médecin dans les cas suivants :

- surpoids ou embonpoint, en particulier s'il est localisé autour de la taille (silhouette en forme de pomme) ;
- sédentarité ou manque d'activité physique ;
- origine autochtone, latino-américaine, africaine ou asiatique ;
- parent, frère ou sœur atteints de diabète ;
- antécédents de diabète gestationnel ou de mise au monde d'un bébé pesant plus de quatre kilos (neuf livres) ; ou
- taux de cholestérol élevé, hypertension artérielle ou maladie cardiaque.

Il ne faut cependant pas oublier que, comme le montrent plusieurs études, ces facteurs de risque n'empêchent pas de réduire de moitié le risque de diabète simplement en faisant deux heures et demie d'activité physique par semaine et en perdant cinq à dix pour cent de son poids total, soit à peine 4,5 à 9 kilos (10 à 20 livres) pour une personne pesant environ 90 kilos (200 livres).

### **Pour plus d'informations**

L'Association canadienne du diabète offre beaucoup d'informations utiles sur la nutrition et le diabète (téléphoner au 1 888 226-8464 ou visiter le site [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)).

Votre centre d'information sur le diabète pourra également répondre à toutes vos questions. Demandez à votre médecin de vous adresser au centre le plus proche.



## CHAPITRE 5 BIEN S'ALIMENTER EN CAS DE MALADIE CHRONIQUE

Il faut également se souvenir que beaucoup de diabétiques n'ont aucun symptôme et qu'il est donc très important de faire vérifier sa glycémie (taux de glucose) par un médecin une fois par an.

Pour éviter le diabète, il faut suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien* et conserver un bon niveau d'activité physique.

Bien qu'il n'y ait pas de remède au diabète une fois qu'il s'est déclaré, il est possible de prévenir ou retarder ses effets néfastes en prenant les mesures ci-après :

- consulter une diététiste agréée et suivre ses conseils alimentaires personnalisés ;
- suivre les conseils donnés plus haut dans ce chapitre à propos des maladies cardiaques et de l'excès de cholestérol ;
- éviter les graisses saturées et trans ;
- consommer plus de fibres pour aider à réguler la glycémie ;
- conserver un bon niveau d'activité physique ;
- maintenir une bonne hygiène des dents et des gencives ; et
- prendre tous ses médicaments comme prescrit par son médecin.

Pour encore mieux réguler la glycémie, il est important de suivre les principes suivants.

### **Manger régulièrement**

Prendre trois repas par jour à des heures régulières, à intervalles de quatre à six heures.

En cas de petite faim entre les repas, manger quelques crudités ou un fruit (discutez avec votre diététiste des meilleurs choix d'aliments pour vos collations).



## **Choisir des glucides sains**

Les glucides présents dans les aliments se transforment en sucre dans le sang. Il s'agit notamment des aliments suivants : riz, pâtes, pain, céréales, féculents (pommes de terre, maïs), fruits et lait, ainsi que sucre blanc ou brun, miel, mélasse et sirops.

Ces aliments constituent une source d'énergie nécessaire, mais justement parce qu'ils sont très caloriques.

Il faut donc choisir en priorité les glucides les plus nutritifs, comme le pain complet, les céréales complètes, les fruits et légumes, et les produits laitiers allégés, et éviter les féculents raffinés et les aliments très sucrés comme les boissons gazeuses, les confiseries et les glaçages de pâtisserie. Parmi les aliments préemballés, il faut choisir ceux qui contiennent le moins de sucre ajouté, et donc lire les étiquettes où il se cache sous bien des noms, notamment saccharose, glucose, fructose et autres mots qui se terminent en «-ose».

## **Choisir des édulcorants sains**

Les aliments préemballés portant la mention «sans sucre» ou «sans sucre ajouté» contiennent des polyalcools (ou polyols), que l'on trouve aussi dans certains médicaments comme les sirops pour la toux et les antiacides.

Certains édulcorants artificiels augmentent la glycémie. Ceux qui n'augmentent pas la glycémie (quand on les consomme avec modération) sont l'aspartame, la saccharine, le sucralose et le cyclamate.

Parlez avec votre diététiste de la place des sucres et des édulcorants dans votre alimentation quotidienne.

## **Boire de l'eau plutôt que du jus de fruits**

Même les jus de fruits sans sucre ajouté augmentent la glycémie. Il faut donc ne pas en boire plus d'une demi-tasse (125 ml) à la fois et boire de l'eau (éventuellement avec une tranche de citron) le reste du temps.



## CHAPITRE 5 BIEN S'ALIMENTER EN CAS DE MALADIE CHRONIQUE

### **Faire le point sur l'alcool avec son médecin ou diététiste**

L'alcool peut avoir un effet sur la glycémie. Il ajoute des calories et peut aussi augmenter le taux de triglycérides (le taux de gras dans le sang).

Demandez à votre médecin ou à votre diététiste si vous pouvez boire de l'alcool et quelle quantité serait sans danger pour vous.

Si vous consommez de l'alcool, limitez l'apport en sucres en choisissant des bières légères, des vins secs et des cocktails préparés à l'eau gazeuse ou au soda hypocalorique («light» ou «diet»).

### **Que faut-il manger quand on a (ou pour prévenir) un cancer ?**

L'alimentation saine, l'activité physique régulière et le maintien d'un poids normal peuvent réduire jusqu'à 30 à 40 pour cent le risque de certains cancers.

Il s'avère que l'obésité à elle seule augmente le risque de cinq types de cancer, à savoir ceux du sein, de l'utérus, du côlon, du rein et de l'œsophage.

Selon les dernières recherches sur les liens entre nutrition et cancer, les fruits et légumes sont les aliments qui contribueraient le plus à réduire le risque de cancer.

#### **Pour réduire le risque de cancer :**

- consommer au moins sept portions de fruits et légumes par jour, comme le recommande le *Guide alimentaire canadien*. En plus d'être des aliments sains et savoureux, les fruits et légumes apportent beaucoup d'antioxydants et de composés phytochimiques.

Les antioxydants, comme les vitamines C et E, peuvent aider à prévenir certains cancers en limitant les dommages causés par les radicaux libres que l'organisme produit lorsqu'il transforme

## Pour plus d'informations

La Société canadienne du cancer publie un guide nutritionnel convivial intitulé *Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer*, ainsi qu'un guide de prévention du cancer par l'alimentation saine et l'activité physique régulière intitulé *Bien manger et être actif* (téléphoner au 1 888 939-3333 ou visiter le site [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)).

les aliments en énergie (le chapitre 4 donne plus d'informations sur ces vitamines).

Les composés phytochimiques sont produits par les plantes, et la recherche actuelle indique qu'ils pourraient protéger contre certaines maladies, dont notamment le cancer (le chapitre 3 donne plus d'informations sur les aliments qui contiennent des composés phytochimiques).

### Sécheresse buccale et modifications du goût

La chimiothérapie et la radiothérapie peuvent entraîner une sécheresse buccale et modifier la perception du goût des aliments.

En cas de sécheresse buccale, il est essentiel de maintenir une excellente hygiène buccodentaire pour prévenir les caries. Brossez-vous les dents et les gencives avec un dentifrice au fluor et utilisez un rince-bouche fluoré.

Si les aliments n'ont pas bon goût, essayez de vous rincer la bouche avant de manger pour bien rafraîchir vos papilles. Si les aliments ont un goût métallique, essayez d'utiliser des couverts et ustensiles de cuisine en plastique. Essayez également de consommer vos aliments à température ambiante (plutôt que chauds ou froids) et faites l'expérience de nouveaux aliments et assaisonnements (herbes, épices, ail, oignon, moutardes, ketchups, sauces barbecue). Si votre bouche n'est pas irritée, les assaisonnements acides comme le jus de citron et le vinaigre

### Attention!

Si vos traitements anticancéreux vous font vomir, rincez-vous la bouche avec de l'eau après chaque vomissement pour protéger vos dents.

peuvent aviver le goût des aliments. Vous pouvez aussi ajouter un peu de sucre pour atténuer les goûts amers.

Après avoir mangé, rincez-vous la bouche avec de l'eau ou essayez d'utiliser des pastilles ou gommages à mâcher à la menthe sans sucre pour éliminer tout arrière-goût.

- Mangez beaucoup de fibres, en consommant par exemple des aliments à base de céréales complètes (blé, seigle, avoine) ou contenant du son ou des graines de lin.
- Limitez toutes les matières grasses, et plus particulièrement les graisses saturées et trans. Buvez du lait écrémé ou partiellement écrémé, mangez des viandes maigres, et préparez vos aliments avec des matières grasses saines, comme les huiles végétales ou la margarine molle non hydrogénée (pour en savoir plus sur les matières grasses et les fibres, voir la partie de ce chapitre consacrée aux maladies cardiaques).
- Ne prenez pas plus d'une boisson alcoolisée par jour, c'est-à-dire une bière (355 ml), un verre de vin (145 ml) ou un petit verre d'alcool fort (45 ml).
- Limitez votre apport quotidien en sodium à 2300 mg (une cuillerée à thé), toutes sources alimentaires confondues (le chapitre 3 donne quelques conseils faciles pour réduire sa consommation de sel).
- Évitez les viandes fumées et les salaisons contenant des nitrates, car ces derniers sont des cancérigènes connus. Les salaisons sont également riches en matières grasses et en sel.
- Évitez de carboniser ou de faire roussir les aliments. Ce type de cuisson peut produire des agents cancérigènes appelés hydrocarbures aromatiques polycycliques et acrylamides. Sur le barbecue, faites cuire vos aliments lentement et tenez-les aussi loin que possible de la braise.
- Veillez à la salubrité des aliments, car les fruits et légumes peuvent contenir de petites traces de pesticides. Bien que les experts ne considèrent pas ces traces comme un risque pour la santé, il est prudent de jeter les feuilles extérieures des légumes verts et d'éplucher les fruits et légumes, ou de bien les laver lorsque leur peau est comestible (le chapitre 9 donne plus d'informations sur la salubrité des aliments).

## Si vous avez déjà un cancer

Les recommandations du *Guide alimentaire canadien* peuvent vous aider à avoir l'alimentation nutritive qu'il vous faut pour lutter contre le cancer. Comme chaque personne est différente, il vous faut aussi consulter votre médecin et une diététiste à propos de vos besoins nutritionnels particuliers (vous pouvez vous adresser au service des diététistes de HealthLink BC, dont les coordonnées figurent au dos de ce guide).

Les personnes traitées par chimiothérapie ou radiothérapie peuvent souffrir de nausées et de vomissements, ainsi que d'une perte d'appétit ou de vitalité. Mais il est essentiel de continuer à bien s'alimenter.

Même si cela contredit tous les conseils que vous avez pu recevoir en matière d'alimentation saine, suivez vos envies et mangez ce qui vous plaît. Tirez le meilleur parti de chaque bouchée en choisissant des aliments riches à la fois en protéines et en calories.

Mangez beaucoup de viande, poisson, poulet, dinde, produits laitiers, noix, beurres de noix et légumineuses (haricots, lentilles), et n'hésitez pas à :

- ajouter des produits laitiers riches en matières grasses (lait entier, crème fraîche, yogourt) dans les soupes, frappés, sauces, crêpes ou œufs brouillés ;
- manger une glace en guise de collation ;
- mettre une noix de beurre ou de margarine sur les pommes de terre ;
- ajouter du fromage pasteurisé aux œufs, sandwichs, pommes de terre, potages, sauces, gratins et plats en cocotte ;
- tartiner de la confiture ou du miel sur une tranche de pain complet.



## CHAPITRE 5 BIEN S'ALIMENTER EN CAS DE MALADIE CHRONIQUE

Essayez aussi de prendre de petites collations tout au long de la journée, à intervalles d'une ou deux heures. Mangez chaque fois que vous n'avez pas de nausées et faites un peu d'exercice avant de manger pour augmenter votre appétit.

Évitez les aliments très odorants si l'odeur vous rebute. Et faites provision d'aliments faciles et rapides à préparer pour les avoir sous la main.

Si vous n'arrivez pas à vous alimenter suffisamment pour avoir de l'énergie, essayez un complément nutritionnel liquide. Il s'agit de boissons similaires aux laits frappés et disponibles en plusieurs arômes dans la plupart des magasins d'alimentation. Discutez avec votre diététiste pour savoir quel complément vous conviendrait le mieux.

Il est également essentiel de rester bien hydraté. On recommande une consommation quotidienne d'environ neuf verres de 250 ml (2,25 litres) de liquides pour les femmes, et d'environ douze verres de 250 ml (3 litres) pour les hommes.

N'oubliez pas que l'alcool peut interagir avec certains médicaments et traitements. Parlez avec votre médecin de votre consommation d'alcool pendant les traitements.

Et bien entendu, veillez à la salubrité des aliments. Comme le cancer et les traitements affaiblissent votre système immunitaire, votre organisme peut être moins apte à lutter contre une intoxication alimentaire d'origine bactérienne (le chapitre 9 donne plus d'informations sur la salubrité des aliments).

### **Que faut-il manger quand on a (ou pour éviter d'avoir) de l'ostéoporose ?**

Environ 1,4 million de Canadiens sont atteints d'ostéoporose, une perte de densité osseuse qui augmente le risque de fractures. La ménopause entraînant la perte d'hormones

essentielles qui protègent les os, l'ostéoporose touche plus de femmes que d'hommes, mais ces derniers ne sont pas à l'abri non plus. Au Canada, l'ostéoporose frappe une femme sur quatre et un homme sur huit chez les plus de 50 ans, et cause chaque année plus de 88 000 fractures de la hanche.

L'ostéoporose change la vie en rendant difficiles des choses aussi simples que monter un escalier ou faire une promenade sans craindre de se fracturer une hanche, un poignet, ou même une vertèbre. Et ces fractures, en particulier celles de la hanche, peuvent être très difficiles à guérir et entraînent souvent une invalidité permanente.

Demandez à votre médecin de vous faire passer un test de densité osseuse si vous avez plus de 65 ans, ou si vous avez de 50 à 65 ans et :

- il y a des antécédents d'ostéoporose dans votre famille;
- vous avez eu une fracture récemment;
- vous avez tendance à faire des chutes;
- vous êtes une femme et avez eu une ménopause précoce (avant 45 ans);
- vous avez des problèmes d'assimilation des nutriments (par exemple à cause d'une maladie cœliaque ou d'une colite);
- vous fumez;
- vous ne consommez ni lait, ni produits laitiers;
- vous pesez moins de 57 kilos (125 livres); ou
- vous buvez beaucoup d'alcool, de café, de thé ou de boissons gazeuses.

Si vous souffrez d'ostéoporose ou souhaitez l'éviter, il est essentiel de prendre tous les médicaments prescrits par votre médecin, d'arrêter de fumer, de suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien* et de maintenir un bon niveau d'activité physique.

### **Pour plus d'informations**

Pour en savoir plus sur les liens entre nutrition et ostéoporose, appelez Ostéoporose Canada au 1 800 977-1778 ou visitez [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca)



## CHAPITRE 5 BIEN S'ALIMENTER EN CAS DE MALADIE CHRONIQUE

Les activités comme la marche, la course à pied ou la danse, qui mettent en charge les os, sont excellentes pour les renforcer. Il faut en outre suivre les conseils ci-après.

### **Augmenter son apport de calcium et de vitamine D**

Des études montrent que le calcium (accompagné de vitamine D, qui joue un rôle essentiel dans son assimilation) peut ralentir la perte de densité osseuse et réduire le risque de fractures chez les aînés.

Les aînés ont besoin de consommer chaque jour 1200 mg de calcium et 600 UI (unités internationales) de vitamine D provenant de leur alimentation ou de compléments nutritionnels (le *Guide alimentaire canadien* leur recommande de prendre un complément de vitamine D de 400 UI par jour). Si vous souffrez déjà d'ostéoporose ou si vous êtes une femme ménopausée, votre médecin pourra vous recommander de prendre encore plus de calcium et de vitamine D.

Consommez beaucoup de lait et de substituts du lait tout au long de la journée, par exemple un verre de lait à chaque repas et une boisson au soja ou un jus d'orange enrichi en calcium lors d'une collation. Essayez également de manger du saumon ou des sardines en conserve (avec les arêtes) au dîner. Il vous faudra peut-être aussi prendre un complément de calcium accompagné de vitamine D.

Il vous est conseillé d'en parler avec votre médecin ou avec une diététiste (vous pouvez vous adresser au service des diététistes de HealthLink BC, dont les coordonnées figurent au dos de ce guide). Ils pourront vous aider à déterminer si vous consommez suffisamment de calcium et de vitamine D et si vous avez besoin d'un complément (le chapitre 4 donne plus d'informations sur le calcium et la vitamine D).



## **Consommer des aliments riches en potassium**

Le potassium peut aider le calcium à protéger les os.

Essayez de consommer chaque jour des aliments riches en potassium, tels que bananes, oranges et jus d'orange, melons, kiwis, pommes de terre, tomates, lait, noix et céréales complètes (en particulier l'avoine).

## **Consommer des protéines tous les jours**

Les protéines sont bonnes pour les os et peuvent réduire le risque d'ostéoporose ou accélérer la guérison d'une fracture. Mangez tout au long de la journée des aliments riches en protéines tels que les suivants :

- légumineuses (haricots, pois chiches, lentilles);
- beurre d'arachides;
- œufs;
- fromage;
- lait;
- viande, poisson, fruits de mer, poulet et dinde.

## **Limiter la consommation de sel, de caféine, d'alcool et de boissons gazeuses**

Non seulement les experts savent depuis longtemps qu'une trop grande consommation de sel peut augmenter la tension artérielle, mais des recherches récentes indiquent que cette hausse de tension peut à son tour accélérer la perte de calcium de l'organisme et ainsi entraîner l'ostéoporose (le chapitre 3 donne quelques conseils faciles pour réduire sa consommation de sel).

La caféine peut aussi éprouver les os, car elle semble accélérer l'élimination du calcium par les urines. Il est donc fortement recommandé de ne pas consommer plus de trois tasses de 240 ml (8 oz) de café (400 à 450 mg de caféine) par jour. Le thé contient beaucoup moins de caféine que le café et peut le remplacer avantageusement. Les thés verts et noirs contiennent également des polyphénols (composés phytochimiques produits par les plantes), dont la consommation régulière pourrait aider à préserver la santé des os selon des recherches récentes.



## CHAPITRE 5 BIEN S'ALIMENTER EN CAS DE MALADIE CHRONIQUE

L'alcool et les boissons gazeuses peuvent mettre les os à rude épreuve quand on en consomme beaucoup (plus de 21 canettes par semaine pour les boissons gazeuses). Limitez votre consommation de boissons gazeuses ou alcoolisées à une par jour au maximum. Et n'oubliez pas qu'une élimination totale des boissons gazeuses sucrées a pour effet non seulement de réduire le risque d'ostéoporose, mais aussi d'aider à réguler la glycémie et à prévenir l'obésité.

### **Que faut-il manger quand on a (ou pour éviter d'avoir) un reflux gastro-œsophagien pathologique (RGOP) ?**

L'œsophage est le tube qui relie la bouche à l'estomac. Le reflux gastro-œsophagien se produit lorsque le muscle du bas de l'œsophage (appelée sphincter œsophagien inférieur) ne fonctionne pas correctement et permet au contenu de l'estomac de refluer dans ce tube.

Tout le monde a un reflux acide de temps à autre. Mais quand il se produit régulièrement, on l'appelle reflux gastro-œsophagien pathologique (RGOP). Environ un tiers de l'ensemble des aînés canadiens souffrent de RGOP, celui-ci se manifestant le plus souvent par des aigreurs ou brûlures d'estomac.

Si vous pensez souffrir de RGOP, consultez votre médecin. Si vous souffrez effectivement de RGOP, il vous faut modifier votre mode de vie et vos habitudes alimentaires.

La plupart des médecins recommandent d'arrêter de fumer, de maintenir un poids normal, d'augmenter l'apport en vitamine B12 (au moyen d'un complément ou d'aliments enrichis) et de prendre d'autres médicaments ou vitamines

comme prescrit. Ils conseillent également de suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien* et de veiller à :

- éviter les aliments susceptibles de provoquer les symptômes, comme le chocolat, le café, l'alcool, la menthe poivrée, les agrumes et leurs jus (orange, citron, pamplemousse), les tomates, les oignons, l'ail et le poivre ;
- éviter tous les autres aliments qui donnent des brûlures d'estomac ;
- réduire les portions ou prendre des repas plus fréquents et moins copieux (essayer quatre à six petits repas par jour) ;
- limiter la consommation d'alcool à un verre par jour maximum et celle de café et de thé non décaféinés à un maximum de trois tasses normales par jour ;
- éviter de marcher, de se pencher ou de se baisser immédiatement après avoir mangé ;
- éviter de s'allonger immédiatement après avoir mangé ;
- essayer de manger au moins deux à trois heures avant de se coucher (on pourra également envisager de surélever la tête du lit d'environ 20 cm, par exemple au moyen de blocs, afin de maintenir la tête plus haut que l'estomac) ;

Consultez votre médecin si le RGOP s'aggrave, car à long terme il peut entraîner des problèmes de santé plus sérieux.

## **Que faut-il manger quand on a (ou pour prévenir) une maladie parodontale ?**

La maladie parodontale est une affection des gencives et des os qui soutiennent les dents. Elle est causée par la plaque dentaire, un dépôt bactérien collant qui se forme constamment sur les dents.

Lorsque la maladie parodontale touche seulement les gencives, elle est appelée gingivite. En cas de mauvaise hygiène buccodentaire, la gingivite peut entraîner une maladie plus grave appelée parodontite, qui peut causer la perte d'une partie de l'os qui soutient les dents, voire des dents elles-mêmes.



## CHAPITRE 5 BIEN S'ALIMENTER EN CAS DE MALADIE CHRONIQUE

Pour prévenir les maladies parodontales et les caries dentaires ou empêcher leur progression, il faut :

- se brosser les dents et les gencives deux fois par jour avec un dentifrice fluoré;
- se nettoyer les dents au fil dentaire une fois par jour;
- prendre régulièrement rendez-vous chez le dentiste (au moins une fois par an);
- arrêter de fumer;
- boire de l'eau plus souvent que toute autre boisson et limiter sa consommation de boissons sucrées (comme les boissons gazeuses ou fruitées); et
- suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

Une alimentation saine est essentielle pour protéger vos dents et vos gencives, et leur bon état est essentiel à votre santé.

### **Surveiller les signes de maladie parodontale**

La maladie parodontale (affection des gencives) étant généralement indolore, il peut être difficile d'en prendre conscience. Il peut y avoir une maladie parodontale dans les cas suivants :

- les gencives saignent facilement ou sont rouges, gonflées et sensibles;
- les gencives s'écartent des dents ou laissent voir leurs racines;
- une mauvaise haleine ou une sensation de goût désagréable se fait sentir de façon persistante;
- les dents bougent ou se séparent;
- les dents ne s'emboîtent plus de la même façon quand on ferme la bouche; ou
- les prothèses partielles ne sont plus aussi bien ajustées qu'avant.

## Que faut-il manger quand on a (ou pour prévenir) une affection oculaire ?

Les risques de cataracte, de glaucome et de dégénérescence maculaire augmentent considérablement avec l'âge.

- La cataracte est une opacification du cristallin (la lentille naturelle de l'œil), qui se trouve derrière l'iris et la pupille. Le cristallin fonctionne de manière analogue à une lentille d'appareil photo, en concentrant les rayons lumineux sur la rétine au fond de l'œil de manière à y former une image nette.
- Les glaucomes sont des maladies qui endommagent le nerf optique, chargé de transmettre les images de l'œil au cerveau. Ils peuvent entraîner une perte de vision graduelle sans prévenir. Les personnes souffrant d'hypertension artérielle ou de diabète courent un risque accru de glaucome.
- La dégénérescence maculaire est la principale cause de cécité (perte de la vue) chez les plus de 55 ans. Il s'agit d'une détérioration progressive de la partie centrale de la rétine, appelée macula, où la vision atteint normalement sa plus grande acuité. Elle détermine la capacité à lire, à conduire un véhicule, à reconnaître les visages ou les couleurs et à voir des objets dans leurs moindres détails.

Il est possible de réduire le risque d'affections oculaires en suivant les recommandations du *Guide alimentaire canadien* et en prenant un complexe de vitamines et minéraux destiné aux plus de 50 ans.

Quelques données indiquent également que la prise d'antioxydants (comme les vitamines C et E et le zinc) contribuerait à ralentir les premiers stades de la dégénérescence maculaire. Cependant, on ne sait pas encore exactement quelles concentrations de ces antioxydants sont optimales pour la santé des yeux. En attendant, il faut consommer au moins sept portions de fruits et légumes par jour, en particulier ceux de couleur verte, rouge, orange, jaune, violette ou bleue. Si vous souffrez déjà de dégénérescence maculaire, vous pouvez consulter votre



## CHAPITRE 5 BIEN S'ALIMENTER EN CAS DE MALADIE CHRONIQUE

médecin à propos des compléments riches en antioxydants et minéraux susceptibles de ralentir sa progression.

Si vous souffrez d'hypertension artérielle ou de diabète, il est essentiel de bien les maîtriser pour réduire le risque de formation d'un glaucome (voir les parties de ce chapitre consacrées à l'hypertension artérielle et au diabète).

Les cataractes peuvent être traitées par intervention chirurgicale. Bien qu'il n'existe aucun remède pour les glaucomes et la dégénérescence maculaire, les médicaments ou l'intervention chirurgicale peuvent ralentir ou arrêter leur progression et la perte de vision qui s'ensuivrait. Pour plus d'informations, consultez votre optométriste ou votre ophtalmologue.

### **Que faut-il manger quand on souffre d'arthrite ?**

Il existe différents types d'arthrite. Les trois plus communs chez les aînés sont l'arthrose, la polyarthrite rhumatoïde et la goutte.

- L'arthrose est une inflammation des articulations qui provoque gonflement, douleur ou raideur.
- La polyarthrite rhumatoïde est une inflammation de la membrane synoviale, qui tapisse les articulations.
- La goutte est une accumulation d'acide urique dans les articulations qui cause de la douleur.

Il peut être difficile de bien s'alimenter quand on a de l'arthrite. Entre les douleurs articulaires et la fatigue, on a souvent du mal à se tenir debout ou à couper des légumes pour préparer ses repas. De plus, certains médicaments contre l'arthrite peuvent diminuer l'appétit et entraîner des maux d'estomac. Si vous prenez des médicaments contre l'arthrite, demandez à votre médecin si vous avez besoin d'un complément de vitamines ou minéraux particulier.

Il n'y a malheureusement pas de régime alimentaire spécial ou de complément à base de plantes permettant de prévenir ou de guérir l'arthrite. Même la glucosamine, qui s'utilise pourtant de manière courante, n'a pas encore démontré sa capacité à réduire les douleurs et raideurs provoquées par l'arthrite (bien que ça ne fasse pas de mal d'en prendre).

Cependant, vous vous sentirez peut-être mieux si vous décidez de :

- suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien* ;
- perdre tout excès de poids (les articulations touchées par l'arthrite étant déjà mises à rude épreuve, le surpoids peut aggraver les symptômes) ;
- maintenir votre activité physique même si vos articulations sont raides ou douloureuses, car l'activité modérée peut en fait diminuer la douleur en renforçant les muscles autour des articulations (le chapitre 3 donne plus d'informations sur l'activité physique) ;
- prendre quotidiennement un complexe de vitamines et minéraux destiné aux plus de 50 ans ; et

## Arthrite et alimentation

Certains pensent que les douleurs arthritiques sont liées à l'alimentation.

Si vous pensez qu'un aliment particulier vous affecte, il peut être utile de noter ce que vous mangez et ce qui semble aggraver votre arthrite.

Lorsqu'un aliment semble intensifier les douleurs arthritiques, n'en mangez plus pendant deux semaines pour voir ce qui se passe, mais n'éliminez jamais tout un groupe d'aliments. Par exemple, si vous pensez que les flocons d'avoine vous affectent, supprimer seulement l'avoine, mais surtout pas toutes les céréales.

Consultez également votre médecin et une diététiste (vous pouvez vous adresser au service des diététistes de HealthLink BC, dont les coordonnées figurent au dos de ce guide).



## CHAPITRE 5 BIEN S'ALIMENTER EN CAS DE MALADIE CHRONIQUE

- maintenir un apport quotidien de 1200 à 1500 mg de calcium et de 600 unités internationales (UI) de vitamine D en combinant l'alimentation et d'éventuels compléments (le *Guide alimentaire canadien* recommande aux aînés de prendre chaque jour un complément de vitamine D de 400 UI).

En outre, la recherche montre que certains aliments peuvent aider à réduire l'inflammation (en particulier ceux qui contiennent des fibres et des acides gras oméga 3), tandis que d'autres peuvent l'intensifier (notamment ceux qui sont riches en graisses saturées).

Dans tous les cas d'arthrite, il faut essayer de consommer beaucoup d'aliments riches en :

- fibres (céréales complètes, fruits et légumes);
- acides gras oméga 3, présents dans les poissons gras ou huileux (saumon, hareng, sardines), dans l'huile de lin et les graines de lin moulues, dans les noix et dans les aliments enrichis en oméga 3 (œufs, yogourts, boissons au soja).

En cas de goutte, il faut également :

- limiter ou éviter les abats (foie, rognons, cervelle);
- limiter ou éviter les fruits de mer, les sardines, le hareng, le saumon, la truite, le maquereau, l'aiglefin, la carpe, la laitance de hareng, la viande de cheval, l'oie, le pâté de foie et les champignons de type cèpes ou bolets;
- limiter la consommation d'alcool à un verre par jour maximum; et
- boire beaucoup de liquides.

### **Que faut-il manger quand on a la maladie d'Alzheimer ?**

La maladie d'Alzheimer est une affection cérébrale entraînant un déclin progressif de la mémoire, des facultés du langage et



de la perception du temps et de l'espace. Les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer finissent par ne plus pouvoir se prendre en charge. Bien que la maladie d'Alzheimer ne fasse pas partie du vieillissement normal (puisque, contrairement aux rides et ridules, elle ne frappe pas tout le monde), le risque d'en être atteint augmente avec l'âge.

Comme il n'existe pas de données concluantes associant un aliment particulier à la maladie d'Alzheimer, il n'y a pas de régime alimentaire particulier pour la prévenir. Toutefois, les personnes touchées ont absolument besoin d'une bonne nutrition.

La perte de poids est l'un des principaux symptômes de la maladie d'Alzheimer, car une personne qui en souffre peut littéralement oublier d'avoir faim ou de manger, et peut même être totalement désorientée lorsqu'il y a trop de choix d'aliments ou trop de distractions à table. Cette personne peut aussi avoir du mal à utiliser un couteau, une fourchette ou une cuillère. Il faut donc veiller à :

- fixer des heures de repas régulières et s'y tenir ;
- servir des aliments familiers ;
- offrir un seul aliment à la fois ;
- éviter les distractions pendant les repas (éteindre la télévision et la radio et éviter de trop parler) ;
- couper les aliments en petits morceaux ou servir des aliments qui peuvent se manger avec les doigts ; et
- limiter le café et le thé à une tasse par jour et l'alcool à un verre par jour.

Consultez également votre médecin ou une diététiste à propos de la prise éventuelle d'un complément nutritionnel

### **Pour plus d'informations**

Outre votre médecin, la Société Alzheimer de la Colombie-Britannique est une excellente source d'informations sur la maladie d'Alzheimer (téléphoner au 1 800 667-3742 ou visiter le site [www.alzheimerbc.org](http://www.alzheimerbc.org)). Des informations en français sont disponibles à l'adresse [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca).



## CHAPITRE 5 BIEN S'ALIMENTER EN CAS DE MALADIE CHRONIQUE

liquide, qui se présente sous forme de boisson similaire aux laits frappés et disponible en plusieurs arômes dans la plupart des magasins d'alimentation (vous pouvez vous adresser au service des diététistes de HealthLink BC, dont les coordonnées figurent au dos de ce guide). Pour plus d'informations sur la prise en charge de l'insuffisance pondérale, voir le chapitre 6.

### **Que faut-il manger quand on a la maladie de Parkinson ?**

La maladie de Parkinson est un trouble du système nerveux affectant le contrôle musculaire et entraînant un tremblement des bras et des jambes qui peut se transformer en rigidité. Avec le temps, une personne atteinte de la maladie de Parkinson peut avoir du mal à marcher et à parler, voire à penser. Elle peut également avoir des troubles de la déglutition (voir la partie de ce chapitre consacrée à ce sujet) et des problèmes de constipation, de dépression et de perte de poids (le chapitre 6 donne des conseils pour faire face à ces problèmes).

Les personnes atteintes de cette maladie ont absolument besoin d'une bonne nutrition et d'activité physique régulière pour maintenir leur force et prévenir la perte de masse musculaire.

Leur alimentation doit suivre les recommandations du *Guide alimentaire canadien* et elles doivent prendre chaque jour un complexe de vitamines et minéraux destiné aux plus de 50 ans. Consultez également votre médecin et une diététiste (vous pouvez vous adresser au service des diététistes de HealthLink BC, dont les coordonnées figurent au dos de ce guide). Ils pourront vous donner des conseils sur la façon

d'adapter les repas pour prévenir les problèmes d'interactions médicamenteuses ainsi que les troubles de la déglutition (difficulté à avaler).

## **Que faut-il manger quand on a des troubles de la déglutition ?**

Il arrive à tous les âges d'avoir du mal à avaler ou d'avoir l'impression que les aliments se coincent dans la gorge ou entre celle-ci et l'estomac, mais cela arrive encore plus aux aînés.

Les troubles de la déglutition peuvent se produire simplement parce qu'on mange trop vite, qu'on fait de trop grandes bouchées, qu'on a une prothèse mal ajustée ou qu'on a une mauvaise dent qui empêche de bien mâcher. Ils peuvent être aggravés si l'on ne boit pas suffisamment pendant les repas ou si l'on mange en position couchée. Il arrive que les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ne mâchent pas suffisamment leurs aliments ou qu'elles oublient tout simplement de les mâcher.

Si vous avez des troubles de la déglutition, ne vous limitez pas à des aliments mous ou liquides, car cela pourrait entraîner d'autres problèmes. Commencez plutôt par essayer de manger plus lentement et de faire de plus petites bouchées, puis par consulter votre dentiste si vous portez une prothèse dentaire, s'il vous manque une dent, ou si vous en avez une qui bouge.

Consultez votre médecin si les troubles durent plus de quelques jours, ou si vous avez eu un problème de santé plus grave, comme un accident vasculaire cérébral ou la maladie de Parkinson. Votre médecin pourra vous adresser à un phoniatre (spécialiste des troubles de la voix, de la parole et de la déglutition) pour un examen approfondi.

# Alimentation et santé

## JEU - QUESTIONNAIRE N° 4

### Questions à choix multiples

**1. Pour réduire le risque de maladie cardiaque, il faut :**

- A. Éviter les graisses saturées et trans.
- B. Consommer plus de fibres.
- C. Limiter sa consommation de sel, de sucre, d'alcool et de caféine.
- D. Tout ce qui précède.

**Réponse :** D. Tout ce qui précède.

**2. Augmenter sa consommation de fibres en mangeant plus de fruits, légumes et céréales complètes peut :**

- A. Aider à réduire le taux de cholestérol.
- B. Réguler la glycémie.
- C. Aider à maîtriser son poids.
- D. Tout ce qui précède.

**Réponse :** D. Tout ce qui précède.

**3. Selon le *Guide alimentaire canadien*, une portion de steak correspond à :**

- A. Un steak de 10 onces (285 g).
- B. Un steak de 8 onces (225 g).
- C. Un steak de 6 onces (170 g).
- D. Un steak de 2,5 onces (75 g).

**Réponse :** D. Une portion de viande, de volaille, de poisson ou de fruits de mer cuits correspond à deux onces et demie (75 g) ou à une demi-tasse (125 ml).

# Chapitre 6

## IL N'Y A PAS DE CORPS PARFAIT

Que faut-il manger en cas...

... de surpoids, d'insuffisance pondérale, de constipation,  
de dépression, d'anémie ou d'allergies alimentaires ?





## CHAPITRE 6

### IL N'Y A PAS DE CORPS PARFAIT

Avec l'âge, le corps connaît des changements qui peuvent avoir des effets inattendus sur la santé physique et mentale ainsi que sur le poids.

Le *Guide alimentaire canadien* (annexe B) constitue la base d'une alimentation saine et pose les principes de prévention et de prise en charge de certains problèmes liés à l'âge, comme la prise ou la perte de poids, la constipation, la dépression et l'anémie.

Ce chapitre donne seulement des recommandations générales. Pour de plus amples renseignements, consultez votre médecin et votre diététiste (vous pouvez vous adresser au service des diététistes de HealthLink BC, dont les coordonnées figurent au dos de ce guide).

### **Que faut-il manger en cas de surpoids ?**

Alors qu'il est essentiel de maintenir un poids normal pour rester en bonne santé, les recherches montrent que l'embonpoint et l'obésité sont plus fréquents chez les aînés que chez les autres adultes, et ce pour diverses raisons, dont les suivantes.

- Un apport calorique excessif : repas fréquents au restaurant, portions trop généreuses, grignotage fréquent d'aliments riches en lipides ou grande consommation de boissons sucrées.
- Un mode de vie sédentaire : les personnes qui manquent d'activité physique ont tendance à avoir plus de tissus adipeux. La sédentarité des aînés peut être due à une maladie chronique, à la sensation de fatigue causée par certains médicaments, ou simplement à l'idée d'être arrivé à l'âge du repos.

- La perte de masse musculaire et l'accumulation de graisse liées au ralentissement du métabolisme : à l'approche de la soixantaine, la masse musculaire diminue naturellement. À 70 ans, la perte moyenne de masse musculaire atteint environ 5 kg chez les femmes et 12 kg chez les hommes. Comme les tissus musculaires brûlent beaucoup de calories même au repos, il devient donc de plus en plus difficile de dépenser les calories consommées. Qui plus est, les besoins caloriques de l'organisme diminuent avec l'âge même chez les personnes actives : il est donc essentiel d'entraîner ses muscles pour prévenir leur fonte.
- La consommation d'aliments réconfortants en réponse aux émotions (problèmes quotidiens, tristesse, solitude, colère, ennui) : confrontés à la perte d'êtres chers et à des problèmes de santé, les aînés se tournent souvent vers les aliments-réconfort, qui tendent à être riches en glucides et en matières grasses, au lieu de parler avec un ami ou d'aller faire une promenade.

Vous trouverez à l'annexe C deux façons de déterminer facilement si votre poids est normal : l'indice de masse corporelle et la mesure du tour de taille.

Si ces mesures indiquent que vous êtes en surpoids, consultez votre médecin et votre diététiste. Votre médecin pourra déterminer si votre prise de poids est liée à des facteurs autres que l'alimentation, comme les effets d'un médicament ou une rétention d'eau. Votre diététiste pourra vous aider à mettre au point un plan alimentaire adapté à vos goûts, à votre âge et à votre niveau d'activité (vous pouvez vous adresser au service des diététistes de HealthLink BC, dont les coordonnées figurent au dos de ce guide).



## CHAPITRE 6

### IL N'Y A PAS DE CORPS PARFAIT

Si vous décidez de perdre du poids, respectez les principes suivants.

#### **Soyez réaliste**

La perte de poids prend du temps et de la patience, alors ne vous attendez pas à des miracles. Un régime-choc peut donner des résultats à court terme, mais vous reprendrez du poids presque aussitôt. Il est plus réaliste et meilleur pour la santé d'essayer de perdre environ 250 grammes (½ livre) par semaine, soit un kilo (2 livres) par mois.

N'oubliez pas que votre but n'est pas d'être mince, mais d'être en forme et en bonne santé.

Pour certains, il sera plus réaliste de maintenir leur poids actuel que d'essayer de mincir.

Essayez de faire un changement bénéfique à la fois, comme remplacer le lait entier par du lait à 1 % de matières grasses ou vous rendre à l'épicerie du coin à pied plutôt qu'en voiture.

#### **Privilégiez la variété**

Une alimentation variée est le meilleur moyen de satisfaire tous ses besoins nutritionnels sans monotonie ni sentiment de privation.

#### **Quelques calories de moins par jour ...**

Pour maintenir son poids, il faut brûler toutes les calories consommées, jusqu'à la dernière : quelques calories de trop suffisent à faire pencher la balance.

Ainsi, il suffit de consommer 100 calories de trop par jour pour prendre cinq kilos en un an (c'est l'équivalent d'une tartine à la margarine, d'une boule de crème glacée ou d'une canette de boisson gazeuse).

Inversement, il suffit de supprimer ces calories supplémentaires ou de les brûler en faisant un peu plus d'activité physique pour maintenir son poids, voire perdre un kilo ou deux.



Veillez à ce que chaque repas comprenne des aliments appartenant à au moins trois des quatre groupes du *Guide alimentaire canadien* : fruits et légumes, produits céréaliers, produits laitiers et substituts, viandes et substituts. Veillez également à remplacer le grignotage par des collations santé.

### **Ne sautez pas le déjeuner du matin**

Pour ceux qui cherchent à mincir, le déjeuner est un repas indispensable!

La nuit, le métabolisme ralentit. Pour réveiller l'organisme et lui faire brûler les calories de façon plus efficace jusqu'au soir, il faut commencer la journée par un repas équilibré, composé par exemple de céréales riches en fibres, de fruits et de lait.

### **Basez vos repas sur des aliments riches en fibres**

La sensation de faim est mieux apaisée par les légumes, les fruits, les grains entiers et les légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches). Ne sautez jamais l'un des trois repas principaux, sans quoi vous aurez tendance à manger plus au repas suivant ou à vous rabattre sur le grignotage.

### **Surveillez votre consommation de lipides**

On a tous besoin d'un peu de matières grasses pour rester en bonne santé, mais il faut privilégier les bons acides gras et éviter les autres.

Méfiez-vous des mauvais lipides que sont les acides gras saturés et les acides gras trans. Les bons lipides sont les acides gras monoinsaturés et polyinsaturés, qui peuvent réduire votre taux de cholestérol et votre risque de maladie cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral. Les bons acides gras se trouvent dans les huiles végétales, le poisson, les noix

## Mauvaise surprise...



Il y a deux ou trois ans, M<sup>me</sup> Beth Descoteux, de Penticton (Colombie-Britannique), travaillait 60 à 80 heures par semaine, sans prendre le temps de faire la cuisine ou de surveiller son alimentation... jusqu'au jour où la réalité l'a rattrapée.

« Tout d'un coup, je me retrouve à 123 kilos sans même savoir comment c'est arrivé! », se souvient-elle.

M<sup>me</sup> Descoteux, aujourd'hui âgée de 59 ans, a compris qu'il fallait changer quelque chose. Elle a donc décidé de réduire son horaire de travail (qui est maintenant de 40 heures par semaine) et de changer complètement de mode de vie. « J'ai appris à prendre le temps de m'alimenter sainement et de faire de l'exercice, et c'est la meilleure décision que j'aie jamais prise », nous confie-t-elle.

Maintenant, elle pèse moins de 100 kilos et évite tout excès. « Je voulais adopter un mode d'alimentation durable, plutôt que le dernier régime à la mode », explique-t-elle. « Plus de repas minute, sauf s'il s'agit de légumes; moins de viandes, beaucoup de fruits, de petites portions. Ça m'a permis de perdre du poids sans avoir l'impression de suivre un régime, et ça a fait une énorme différence. Je me sens mieux tout le temps. Même ma fibromyalgie me fait moins souffrir. »

## Attention!

Si vous avez perdu beaucoup de poids au cours des trois à six derniers mois, consultez immédiatement un médecin.

et les graines. Cependant, comme les noix et les graines sont très caloriques, il faut les consommer en petite quantité.

Le chapitre 3 donne de plus amples renseignements sur les différents types de lipides (bons et mauvais) et des conseils pour consommer moins de matières grasses.

## Faites des réserves d'aliments santé

Facilitez-vous le choix des aliments santé en veillant à ce que vos placards et votre réfrigérateur ne contiennent rien d'autre : c'est le meilleur moyen de résister aux tentations.

Ayez toujours à portée de main des aliments sains et pratiques tels que fruits frais, œufs durs, légumes coupés en morceaux ou conserves de thon, ainsi que des fruits secs (raisins, canneberges), à condition de les consommer en petites quantités, car ils sont plus caloriques.

Le chapitre 8 donne une liste d'aliments essentiels à garder en réserve pour pouvoir bien manger et préparer toutes les savoureuses recettes allégées que vous trouverez au chapitre 11.

## Surveillez vos portions

La plupart des gens consomment chaque jour jusqu'à une fois et demie plus d'aliments qu'ils ne le croient. Le *Guide alimentaire canadien* définit clairement ce qui constitue une portion pour chacun des quatre grands groupes d'aliments. Ainsi, une portion de légumes frais correspond à 125 ml (une demi-tasse) de brocolis, une portion de céréales correspond à 125 ml (une demi-tasse) de riz brun ou de pâtes, une portion de viande correspond à 75 g (2 ½ oz) de viande de bœuf maigre, etc.

## Choisissez les bonnes boissons

Vos boissons sont tout aussi importantes que vos aliments. Une seule boisson gazeuse par jour peut vous faire prendre cinq kilos par an.

Les jus de fruits, l'alcool et les boissons gazeuses ordinaires sont très caloriques (et ces dernières favorisent aussi les caries dentaires). Même le café et le thé deviennent très



## CHAPITRE 6

### IL N'Y A PAS DE CORPS PARFAIT

caloriques quand on y ajoute du sucre, de la crème ou du lait entier. Et les boissons au café, comme les cappuccinos et cafés au lait aromatisés, peuvent être aussi caloriques qu'une part de gâteau.

N'oubliez pas que les experts recommandent actuellement de consommer chaque jour environ neuf verres de 250 ml (2,25 litres) de liquides pour les femmes et douze verres de 250 ml (3 litres) pour les hommes (le chapitre 3 donne plus d'informations sur l'importance des liquides pour la santé).

#### **Mettez l'activité physique au menu**

Manger est une source de plaisir, mais il peut être tout aussi agréable de faire une promenade dans son quartier après le repas du soir ou de jouer avec ses petits-enfants.

Quand on a décidé de mincir, il est essentiel de s'y prendre de la bonne façon pour ne pas perdre de masse musculaire ou osseuse, car il va de soi que les muscles et les os sont indispensables aux activités de la vie quotidienne, comme porter ses provisions ou prendre un de ses petits-enfants dans les bras.

Suivez un programme d'amincissement intégrant des activités conçues pour aider les muscles à conserver leur masse, leur force et leur souplesse. Sachez que l'activité physique n'a pas besoin d'être pénible ou épuisante. Jardinage, danse, marche, jeu de boules, travaux ménagers... même les courses peuvent vous apporter l'activité physique dont vous avez besoin (pour en savoir plus, voir la partie «Quelle place donner à l'activité physique?» au chapitre 3.)

#### **Prenez courage**

Même une petite perte de poids peut faire une grande différence. Ainsi, une perte de poids d'à peine cinq à dix pour

cent du poids corporel, soit 4,5 à 9 kilos (10 à 20 livres) pour une personne pesant environ 90 kilos (200 livres), suffit à réduire considérablement votre risque de diabète, de maladie cardiaque et d'hypertension (ou à mieux prendre en charge ces problèmes de santé) et à augmenter votre niveau d'énergie.

## **Que faut-il manger en cas d'insuffisance pondérale ?**

L'insuffisance pondérale peut être tout aussi dangereuse qu'un excès de poids et entraîner des problèmes de santé tels que :

- troubles de la mémoire et confusion ;
- moindre résistance de l'organisme aux intoxications alimentaires (voir chapitre 9) et aux rhumes, gripes et pneumonies ;
- ostéoporose (perte de densité osseuse) ;
- diminution de la force musculaire et de la capacité de faire des choses simples comme marcher ou rester assis le dos bien droit ;
- hypothermie (abaissement de la température du corps).

Beaucoup d'âinés perdent du poids avec l'âge, pour des tas de raisons, notamment parce qu'ils n'ont plus envie de faire la cuisine, qu'ils se sentent trop fatigués pour faire leurs courses et préparer leurs repas, ou que leurs revenus limités ne leur permettent plus d'acheter suffisamment d'aliments santé. Certains sont déprimés ou se sentent seuls, ce qui peut réduire l'appétit, tandis que d'autres ont du mal à mâcher ou à avaler. La perte de poids peut aussi être due à certains médicaments, ou bien à un excès d'alcool. Et enfin, il y a ceux pour qui les aliments n'ont plus aussi bon goût.

Mais une alimentation insuffisante peut engendrer un cercle vicieux : on ne se sent pas trop bien, alors on ne mange pas ; et comme on ne mange pas, on se sent encore pire.

Pour vous aider à déterminer si votre poids est insuffisant, consultez le tableau des indices de masse corporelle figurant à l'annexe C. Si vous pesez moins que la limite inférieure pour votre taille, demandez à votre médecin et à votre diététiste de vous expliquer comment prendre du poids sans compromettre votre santé (vous pouvez vous adresser au service des diététistes de HealthLink BC, dont les coordonnées figurent au dos de ce guide).

Voici quelques idées pour prendre du poids.

### **Augmentez votre apport calorique**

Il vous faut manger plus, mais en faisant bien attention de privilégier les aliments santé.

Prenez des collations caloriques entre les repas, par exemple en tartinant du beurre d'arachides sur du pain complet, des craquelins ou des morceaux de pomme ou de banane. Versez du lait, de la poudre de lait écrémé, du yogourt glacé et des bananes ou des fraises dans un mélangeur pour préparer une boisson très calorique et riche en protéines. Ou préparez-vous un bol de céréales au lait garni de raisins secs.

Les compléments nutritionnels liquides, également appelés « substituts de repas », constituent aussi un bon choix. Ces boissons semblables aux laits frappés sont vendues en épicerie ou en pharmacie. Cependant, même si elles aident à combler certaines carences alimentaires, elles n'apportent pas suffisamment de calories et de protéines pour vraiment remplacer un repas et ne doivent servir que de collation.

Pour accroître l'apport calorique des repas, parsemez vos yogourts, fruits ou céréales de noix ou de germes de blé, ajoutez des blancs d'œufs aux œufs brouillés et omelettes, et faites fondre du fromage sur vos tartines ou ajoutez-en à vos sandwichs, légumes, soupes, riz bruns et pâtes entières.

## **Faites le plein de protéines**

Les protéines sont indispensables pour conserver la masse musculaire et maintenir le bon fonctionnement du cœur et des autres muscles.

Consommez le plus possible de viande, poisson, poulet, dinde, produits laitiers, noix et beurres de noix, légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches) et aliments à base de soja (comme le tofu).

## **Épicez vos aliments**

Rien ne tue l'appétit plus vite que la fadeur. Pour rehausser la saveur de vos plats, essayez le jus de citron, les fines herbes et les épices et condiments tels que poivre, poudre d'ail, curry, cumin, aneth, basilic, gingembre, coriandre et oignon.

## **Buvez entre les repas plutôt que pendant**

Consommées pendant les repas, les boissons comme l'eau, le thé, le café et les jus remplissent l'estomac et entraînent ainsi une sensation de satiété prématurée. Essayez de faire de la place aux aliments en buvant de préférence entre les repas.

## **Prenez vos repas entre amis**

Invitez des amis à manger ou organisez régulièrement des sorties au restaurant, et emportez toujours les restes.

## **Sortez et bougez**

L'activité physique stimule l'appétit, soulage la dépression et renforce les os et les muscles.

## **Optez pour la popote roulante**

La plupart des collectivités ont un service de repas à domicile du type « popote roulante ». Si vous n'avez vraiment plus l'énergie de vous préparer de bons repas santé, n'hésitez pas à



## CHAPITRE 6 IL N'Y A PAS DE CORPS PARFAIT

leur téléphoner. Demandez leurs coordonnées à votre médecin, ou consultez la partie *Health Authorities* des pages bleues de l'annuaire pour trouver le numéro de votre régie de santé, où l'on pourra vous renseigner sur les services offerts.

Vous trouverez aussi des repas santé prêts-à-servir dans les congélateurs de votre épicerie (pour bien choisir vos aliments prêts-à-servir et bien comprendre les étiquettes nutritionnelles, lisez le chapitre 7).

### **Que faut-il manger en cas de constipation ?**

Vous avez peut-être entendu dès votre enfance qu'il faut aller à la selle tous les jours. Pourtant, ce n'est pas vrai. Certains vont à la selle trois fois par jour et d'autres trois fois par semaine sans que cela soit anormal. Cependant, un changement du rythme habituel peut indiquer une constipation, qui peut se manifester de plusieurs façons : absence de selles pendant plusieurs jours, selles trop dures, ou encore impossibilité de se vider complètement.

La constipation peut résulter d'une consommation insuffisante de fibres ou de liquides, d'un manque d'activité physique, d'une dépression ou d'un abus de laxatifs. Elle peut aussi faire partie des effets secondaires de certaines préparations pharmaceutiques, comme les suppléments de fer ou de calcium, les antiacides, les antihistaminiques,

#### **Attention!**

Consultez votre médecin en cas de :

- changement subit de votre rythme intestinal habituel; ou de
- constipation prolongée qui persiste malgré des changements dans vos habitudes alimentaires.



les tranquillisants et certains médicaments pour le cœur. Enfin, elle peut résulter d'une maladie silencieuse, comme le diabète ou les hémorroïdes.

En cas de constipation...

- Mangez plus de fibres, notamment sous forme de pain complet et autres produits céréaliers entiers (au moins six portions par jour pour les femmes et sept pour les hommes), de fruits, de légumes et de légumineuses (haricots, lentilles, pois chiches). Veillez cependant à augmenter votre consommation de fibres en douceur pour éviter les désagréments intestinaux (le chapitre 3 donne d'autres conseils à ce sujet).
- Buvez plus de liquides. Il est conseillé de consommer chaque jour environ neuf verres de 250 ml (2,25 litres) de liquides pour les femmes et douze verres de 250 ml (3 litres) pour les hommes,

## En cas de diverticulose

La constipation entraîne parfois un phénomène appelé diverticulose, en particulier chez les aînés. Il s'agit de la formation de petites poches (diverticules) sur la paroi du côlon. Une inflammation de ces poches, appelée diverticulite, peut entraîner des diarrhées, des douleurs et crampes abdominales, de la fièvre, des saignements ou des ballonnements.

En cas de diverticulose, il faut :

- manger beaucoup de fruits et légumes ;
- boire beaucoup de liquides ; et
- consommer des noix et des graines dans le cadre d'une alimentation saine conforme aux recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

Il est également conseillé de consulter son médecin ou diététiste (vous pouvez vous adresser au service des diététistes de HealthLink BC, dont les coordonnées figurent au dos de ce guide). Comme une diverticulose peut se transformer en diverticulite, il peut être nécessaire de suivre un régime spécial.



## CHAPITRE 6

### IL N'Y A PAS DE CORPS PARFAIT

notamment sous forme d'eau, de jus de fruits et de légumes, de lait, de boissons au yogourt, de soupes, de thé et de café (sans dépasser trois tasses de café caféiné par jour).

- Si une consommation accrue de fibres et de liquides ne règle pas le problème, ajoutez quelques pruneaux à vos céréales le matin, buvez un verre de jus de pruneaux au repas de midi ou essayez la recette de pâte de fruits à tartiner du chapitre 11 (le pruneau étant un laxatif naturel).
- Ne vous rabattez pas tout de suite sur les suppléments de fibres ou les laxatifs du commerce ; essayez d'abord de régler le problème par l'alimentation. Si cela ne marche pas, demandez à votre médecin si un laxatif est recommandé dans votre cas et, si oui, lequel vous convient le mieux (en privilégiant les laxatifs de lest à base de psyllium).

### **Que faut-il manger en cas de dépression ?**

La dépression est un trouble grave qui touche jusqu'à 15 pour cent des plus de 65 ans. Elle peut être déclenchée par différents facteurs, comme les problèmes de santé tels que cardiopathies, cancers, accidents vasculaires cérébraux et arthrite, ainsi que le chagrin occasionné par la disparition d'un être cher. Cependant, il ne faut jamais oublier que la dépression se soigne.

Chez les aînés, la dépression se manifeste par des symptômes très variés : sentiment de tristesse perdurant plus de deux semaines, sentiment d'apathie ou retrait des activités sociales habituelles, voire manque d'appétit et perte de poids.

En cas de symptômes dépressifs chez vous ou chez quelqu'un dans votre entourage, il ne faut pas tarder à consulter un médecin. Celui-ci pourra prescrire un traitement

médicamenteux ou une psychothérapie. Si la dépression entraîne une perte de poids, votre médecin pourra également vous conseiller de consulter une diététiste pour modifier votre alimentation et aider à atténuer les effets de tout trouble sous-jacent pouvant y contribuer, tel qu'une maladie cardiaque (vous pouvez vous adresser au service des diététistes de HealthLink BC, dont les coordonnées figurent au dos de ce guide).

## **Que faut-il manger en cas d'anémie ?**

L'anémie est une diminution du taux de globules rouges dans le sang. Les globules rouges ayant pour fonction de transporter l'oxygène vers les tissus de l'organisme, cela se traduit chez les anémiques par des symptômes tels que fatigue, vertiges et essoufflement.

L'anémie est le plus souvent causée par certaines carences nutritionnelles, notamment en fer, en vitamine B12 et en acide folique. Certaines maladies chroniques (cancer, insuffisance rénale, diabète) peuvent également engendrer une anémie. Si vous prenez des médicaments pour ces maladies, demandez à votre médecin s'ils risquent d'affecter l'absorption de certains nutriments essentiels par l'organisme.

Si vous pensez être anémique, il est important de consulter votre médecin, qui sera en mesure de déterminer les causes de votre anémie et la meilleure façon de la traiter.

En cas d'anémie confirmée par analyse de sang, votre alimentation peut faire une grande différence. Essayez de suivre les conseils suivants.

## **Augmentez votre apport en vitamines B (en cas de carence en acide folique ou en vitamine B12)**

Mangez beaucoup d'aliments enrichis en vitamine B12 (comme certaines simili-viandes et boissons à base de soja) ou prenez un complexe de vitamines et minéraux destiné aux plus de 50 ans qui en contient.



## CHAPITRE 6

### IL N'Y A PAS DE CORPS PARFAIT

Augmentez également votre apport en acide folique (vitamine B9) en consommant plus de haricots, lentilles, légumes-feuilles vert foncé, noix, graines, fruits et jus de fruits, et prenez un complexe de vitamines et minéraux qui en contient.

#### **Prenez un supplément de fer**

Prenez un supplément de fer si votre médecin vous le recommande; sinon, concentrez-vous sur la qualité de votre alimentation (le chapitre 4 donne plus d'informations sur l'apport en fer).

#### **Que faut-il manger en cas d'allergies alimentaires ?**

La plupart des réactions indésirables aux aliments sont causées par des intolérances (voir la page suivante) plutôt que par de véritables allergies. Seulement quelque deux pour cent des adultes souffrent d'allergies alimentaires à proprement parler.

Une allergie est une réaction d'hypersensibilité de l'organisme à un agent de l'environnement. Les personnes atteintes d'allergies alimentaires subissent une chaîne de

#### **Attention !**

Appelez immédiatement le 911 en cas d'apparition d'un des symptômes suivants à l'issue d'un repas :

- étourdissement (sensation d'évanouissement);
- confusion;
- gonflement des lèvres, de la langue ou du visage; ou
- respiration sifflante ou difficulté à respirer.

réactions chimiques qui entraînent le gonflement et l'irritation de certaines parties de l'organisme et qui peuvent s'avérer mortelles.

Les véritables allergies alimentaires sont très graves. Il s'agit dans la plupart des cas d'allergies aux noix, au poisson, aux mollusques et crustacés, aux œufs, au soja, au blé ou au lait.

Si vous avez une véritable allergie alimentaire, vous l'avez probablement découvert dès votre enfance et vous évitez les aliments concernés depuis ce temps. Il est rare qu'une allergie alimentaire se déclare à l'âge adulte. Cependant, si vous éprouvez des symptômes évoquant une allergie alimentaire, parlez-en à votre médecin. Celui-ci pourra vous adresser à une diététiste. S'il s'agit bien d'une allergie alimentaire, il est important de déterminer quels aliments en sont la cause et d'apprendre à les éviter.

### **Intolérances alimentaires**

Beaucoup de gens ont une intolérance au lactose, qui se traduit par des flatulences, des ballonnements, des crampes et des diarrhées après la consommation de lait ou de produits laitiers. Cette intolérance est causée par une carence en lactase, qui est l'enzyme de digestion du lactose (le sucre contenu dans le lait).

D'autres personnes ont une intolérance à la caféine, aux piments ou au gluten (une protéine du blé), ou encore font de l'urticaire après avoir mangé certains fruits comme les fraises. D'autres encore sont allergiques au pollen et découvrent parfois que leurs symptômes (démangeaisons buccales, sensation de brûlure des lèvres, larmolement, écoulements nasaux et éternuements) sont exacerbés par la consommation de certains aliments.



## CHAPITRE 6

### IL N'Y A PAS DE CORPS PARFAIT

Il n'y a pas de test simple pour détecter la plupart des intolérances alimentaires, mais si vous pensez avoir une intolérance alimentaire, consultez votre médecin ou votre diététiste avant de bannir définitivement certains aliments (vous pouvez vous adresser au service des diététistes de HealthLink BC, dont les coordonnées figurent au dos de ce guide).

S'il s'avère que vous avez bien une intolérance alimentaire, vous n'aurez pas forcément à vous priver des aliments responsables à tout jamais; il vous suffira peut-être d'en consommer moins, ou d'une façon différente. Si par exemple vous avez une légère intolérance au lactose, vous pourrez quand même :

- consommer des produits laitiers en petites quantités ou avec une collation ou un repas;
- manger des yogourts contenant des cultures actives (des enzymes qui aident à digérer le lactose du lait);
- boire du lait à teneur réduite en lactose;
- essayer d'utiliser des comprimés d'enzymes (de type Lactaid®) qui vous aideront à digérer le lactose.

Si en revanche vous avez une intolérance grave au lactose, il vous faudra lire attentivement les étiquettes nutritionnelles et vous tourner vers des sources de calcium autres que les produits laitiers. Il vous faudra aussi envisager avec votre médecin ou votre diététiste de prendre des compléments de calcium et de vitamine D (le chapitre 4 donne plus d'informations sur les compléments).

# Alimentation et santé

## JEU - QUESTIONNAIRE N° 5

### Vrai ou faux ?

#### 1. J'ai passé l'âge de suivre un régime amincissant.

**Faux.** Il n'est jamais trop tard pour mincir par une alimentation saine et une activité physique régulière.

#### 2. Sauter le déjeuner du matin ne pose aucun problème si je veux perdre du poids.

**Faux.** Le déjeuner du matin est un repas indispensable quand on essaie de mincir. Un déjeuner sain et équilibré permet à l'organisme de brûler les calories de façon plus efficace tout au long de la journée.

#### 3. Sauter le repas de midi ou du soir m'aidera à perdre du poids.

**Faux.** Quand on saute un repas, on a tendance à manger plus au repas suivant ou à se rabattre sur le grignotage.

#### 4. La maigreur est plus saine que l'embonpoint.

**Faux.** La maigreur entraîne une variété de problèmes de santé, tels que confusion, ostéoporose (perte de densité osseuse) et moindre résistance aux rhumes et à la grippe.

# Chapitre 7

## PRÉVOIR ET S'ORGANISER POUR BIEN S'ALIMENTER

Comment s'organiser pour préparer sans difficulté des repas sains et équilibrés ?

Les aliments industriels comme les plats surgelés et les conserves sont-ils amis ou ennemis ?

Est-il vraiment nécessaire de lire les étiquettes nutritionnelles ?

Comment bien s'alimenter quand on a un budget serré ?







## CHAPITRE 7 PRÉVOIR ET S'ORGANISER POUR BIEN S'ALIMENTER

Beaucoup d'âinés n'ont plus envie de faire la cuisine, surtout quand ils n'ont personne pour partager leur vie et leurs repas. D'autres ont du mal à sortir pour faire leurs courses. Et il y a ceux que l'effort de préparer un bon repas rebute à tel point qu'ils préfèrent se passer de manger.

Voici comment ils peuvent se préparer de bons petits repas sains et équilibrés en un minimum de temps, presque sans effort, et à moindres frais.

### **Comment s'organiser pour préparer sans difficulté des repas sains et équilibrés ?**

La préparation de bons petits repas prend toujours un peu de temps, mais il y a des façons de se faciliter la tâche.

#### **Commencez par la planification**

- Il faut avant tout déterminer les provisions essentielles que vous aimeriez avoir sous la main. Consultez la partie « Que faut-il toujours avoir en réserve ? » du chapitre 8. Elle contient une liste d'aliments de base qu'il est conseillé de toujours avoir à portée de main (et dont vous aurez besoin pour préparer les recettes du chapitre 11).
- Composez vos repas à partir des quatre groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien* (annexe B) : au moins 50 pour cent de fruits et légumes, mais aussi des produits céréaliers pour leur apport en calories et en fibres, ainsi qu'un peu de viande ou substituts de viande et de produits laitiers allégés pour les protéines. Pour vous donner des idées, consultez l'annexe A, qui présente sept jours de menus (repas et collations) reposant sur le *Guide alimentaire canadien*.
- Réfléchissez un peu à ce que vous avez envie de manger pendant la semaine à venir et dressez une liste des



## CHAPITRE 7

### PRÉVOIR ET S'ORGANISER POUR BIEN S'ALIMENTER

possibilités. Jetez un coup d'œil au réfrigérateur et au congélateur pour voir ce que vous avez déjà et prévoyez de finir ce qui vous reste avant de vous réapprovisionner. Parcourez la circulaire hebdomadaire de votre épicerie pour y repérer les produits en promotion. N'ajoutez à votre liste que ce dont vous avez réellement besoin.

- Au moins une fois par semaine, préparez un plat facile à congeler en portions individuelles pour un autre jour, du genre soupe, chili, ragoût ou plat en cocotte.

#### **Facilitez-vous la vie**

- Utilisez des fruits et légumes en conserve ou surgelés (pour vous économiser l'effort de les nettoyer et de les couper). Comme ils sont cueillis en pleine maturité et traités tout de suite, les fruits et légumes surgelés, séchés ou en conserve gardent toute leur valeur nutritive, sont aussi bons pour la santé que s'ils étaient frais et coûtent souvent moins cher. Il faut cependant veiller à acheter seulement des conserves de fruits au naturel ou au jus (sans sirop ni sucre ajouté).
- Achetez de la salade et des légumes prédécoupés et préemballés, mais n'oubliez pas qu'il faut toujours les laver, même s'ils sont « prélavés ».
- Passez à la charcuterie pour vous approvisionner en jambon de dinde et en rôti de bœuf maigres, ou au rayon traiteur pour prendre un poulet rôti. N'oubliez pas d'enlever le gras et la peau du poulet.
- Si vous avez besoin d'économiser votre énergie, renseignez-vous pour savoir si votre épicerie offre un service de livraison gratuite aux aînés. Indiquez les quantités avec précision, pour ne pas recevoir plus que ce que vous pouvez manger.
- Ne vous laissez pas décourager par les douleurs et les raideurs. Si vous avez du mal à ouvrir les conserves et les bocaux ou à utiliser certains ustensiles, sachez qu'il existe

des outils pour vous faciliter ces tâches, comme les ouvre-boîtes électriques et les ouvre-bocaux antidérapants, qui sont une bénédiction pour les doigts arthritiques.

### **Redonnez du goût aux restes**

- Ajoutez vos restes de légumes cuits à un sauté aux légumes, une sauce pour pâtes, une salade, un gratin, une soupe ou une omelette.
- Utilisez vos restes de fruits pour garnir vos céréales, un yogourt, une salade ou des crêpes ou gaufres de grains entiers. Ou passez-les au mélangeur avec du lait ou du yogourt pour obtenir un frappé aussi sain que délicieux.
- Utilisez vos restes de viande dans un plat en cocotte, un gratin, une soupe ou une sauce à pâtes, ou encore pour garnir une salade ou un sandwich.
- Si vous avez fait cuire trop de bœuf haché, congelez le surplus pour l'utiliser plus tard dans un *chili con carne* ou des poivrons farcis.
- Utilisez les restes de pâtes dans une salade, une soupe ou un gratin.
- Utilisez les restes de riz dans une soupe, un gratin, un plat en cocotte, des légumes farcis ou un gâteau de riz.
- Le pain rassis fait d'excellents croûtons et peut être réduit en chapelure pour paner le poisson ou les viandes blanches.
- Pour transformer un reste de spaghetti bolognaise en délicieux *chili con carne*, ajoutez-y des haricots rouges, des morceaux de légumes et de la poudre de chili.
- N'oubliez pas que, pour éviter les intoxications alimentaires, il ne faut jamais réchauffer les restes plus d'une fois.

## CHAPITRE 7

### PRÉVOIR ET S'ORGANISER POUR BIEN S'ALIMENTER



#### C'est faisable



Le mari de M<sup>me</sup> Surjit Lalli a été opéré du cœur pour la première fois en 1978, puis encore deux fois par la suite, mais cela ne l'empêche pas d'être aujourd'hui bien portant, svelte et « toujours actif, toujours dynamique », à l'âge de 78 ans.

« J'ai passé les vingt-huit dernières années à chercher des idées, des façons originales et plus saines de cuisiner nos aliments traditionnels, raconte M<sup>me</sup> Lalli,

et nous nous portons à merveille tous les deux. Nous sommes adeptes de la bonne cuisine et de l'exercice. »

En 2001, M<sup>me</sup> Lalli a participé à l'animation d'une série de 11 ateliers auxquels ont assisté 120 autres Indo-Canadiennes du Grand Vancouver. « Il y a beaucoup de problèmes de santé dans la communauté sud-asiatique, et c'est surtout à cause des fritures et des sucreries », constate-t-elle. « C'est dur de changer ses habitudes quand elles sont bien ancrées, et les gens n'aiment pas toujours essayer autre chose. Mais quand ils se rendent compte qu'il n'est pas vraiment difficile de modifier les recettes traditionnelles et quand leurs goûts commencent à évoluer, ils mangent de mieux en mieux et les bonnes habitudes alimentaires finissent par faire partie intégrante de leur vie. »

M<sup>me</sup> Lalli fait aussi remarquer que 120 participantes, c'est plus qu'il n'y paraît, car elles n'auront sans doute pas manqué de partager ce qu'elles ont appris sur les bonnes habitudes alimentaires avec leurs proches, leurs amies et leurs voisins.

## Le moment venu, faites la cuisine

- Essayez de vous trouver de la compagnie pour cuisiner, mais n'oubliez pas qu'il peut être tout aussi agréable de prendre ses repas tout seul, car vous pouvez alors cuisiner ce que vous voulez et manger au moment et à l'endroit de votre choix. Vous pouvez vous asseoir près de la fenêtre pour regarder les oiseaux ou emporter votre dîner au parc ou à la plage. Vous pouvez écouter de la musique ou une émission de radio en faisant la cuisine et en prenant vos repas si vous aimez ça.
- Préparez vos repas complets aux moments où vous avez le plus d'énergie. Ainsi, vous pouvez prendre un bon dîner complet à midi, puis vous contenter le soir d'un bol de soupe accompagné de craquelins de grains entiers et de fromage.
- Utilisez un mélangeur, un hachoir électrique ou un robot culinaire pour hacher, râper ou couper vos légumes vite et bien.
- Chaque fois que vous préparez un repas, faites-en un peu plus que nécessaire. Le lendemain, vous pourrez vous faire une salade avec le surplus de légumes ou un sandwich avec le restant de poulet (le chapitre 9 explique comment bien conserver les restes).
- Nettoyez et rangez le plus de choses possible dans la cuisine pendant la cuisson des aliments, pour avoir moins de travail plus tard.

### Deux idées

Ça vous dirait de cuisiner à plusieurs ? Vous pouvez réunir un groupe d'amis ou de voisins pour planifier les repas, faire les courses et préparer plusieurs plats à la fois. Puis chacun emporte sa part pour la mettre au congélateur.

Vous pouvez aussi former un club de gourmets santé, qui se réunit chaque semaine pour un repas organisé à tour de rôle chez l'un des membres, celui-ci préparant le plat principal tandis que les autres apportent une salade, du pain ou des fruits.



## CHAPITRE 7

### PRÉVOIR ET S'ORGANISER POUR BIEN S'ALIMENTER

#### **Optez pour la cuisine facile**

Préparer un plat santé ne nécessite pas forcément beaucoup de temps ou d'efforts. Voici quelques suggestions.

- Ajoutez un œuf dur ou une boîte de thon à des restes de légumes pour faire une salade, ou parsemez du fromage râpé sur un reste de pâtes pour faire un gratin. Complétez votre repas par un verre de lait.
- Combinez des nouilles précuites avec des cubes de tofu et un reste de légumes (ou des légumes surgelés), puis mettez le plat au four. Prenez un yogourt allégé au dessert.

#### **Quand on est seul ou en couple**

Il n'est pas évident de se mettre à faire les courses et la cuisine pour un ou deux après l'avoir fait pour toute une famille pendant des années. On peut se retrouver à acheter et préparer trop de nourriture et à devoir en jeter une partie, ou en mettre tant au congélateur qu'on finit par en avoir assez de manger la même chose jour après jour ! Voici quelques idées.

- Cherchez des recettes prévues pour une ou deux personnes (comme celles du chapitre 11) ou divisez par deux les quantités d'une recette prévue pour quatre ou six.
- Conservez le pain au congélateur dans un emballage étanche (il se conserve ainsi jusqu'à trois mois) et n'en sortez qu'une ou deux tranches à la fois.
- Achetez vos aliments en vrac. Cela vous permet de vous procurer exactement les quantités voulues de riz brun, son, céréales, pâtes complètes, fruits secs et noix. Conservez-les dans des récipients étanches en verre ou en plastique.

- Pour ne pas gaspiller les fruits, achetez-en trois de chaque : un bien mûr (à consommer tout de suite), un juste mûr et un presque mûr.
- Remplacez votre batterie de cuisine familiale par des casseroles, plats à four et moules à gâteau de plus petite taille, car ils accélèrent la cuisson et se nettoient plus facilement.
- Achetez les aliments comme le poulet ou le poisson en petites portions, ou achetez-en plus pour ensuite les mettre au congélateur en sachets d'une ou deux portions (à utiliser dans les semaines qui suivent) ou les partager avec quelqu'un.
- Combinez du bœuf haché maigre avec un œuf et formez une galette, poêlez-la, puis mettez-la dans un pain à hamburger complet avec une tranche de fromage. Mangez des fruits au dessert.
- Faites-vous deux œufs brouillés avec un peu de lait partiellement écrémé et quelques légumes hachés, parsemez le tout de fromage râpé allégé et accompagnez d'une tranche de pain complet grillé.
- Faites sauter des légumes et des haricots noirs dans une poêle à feu vif en remuant souvent,

### **Si vos doigts sont trop raides ou douloureux pour cuisiner**

Demandez à votre médecin de vous adresser à un ergothérapeute. Celui-ci pourra vous recommander des méthodes et des instruments de cuisine adaptés à votre cas.

Vous pouvez aussi vous adresser au service d'information de la Société de l'arthrite en téléphonant au 1 800 321-1433 ou en visitant le site [www.arthrite.ca](http://www.arthrite.ca).

saupoudrez d'un peu de fromage râpé et accompagnez d'un petit pain complet.

- Faites sauter des oignons et de l'ail et ajoutez-y une boîte de haricots, puis vos épices favorites. Servez sur un lit de riz brun.
- Ajoutez une boîte de haricots à une boîte de soupe de légumes à faible teneur en lipides et en sel et accompagnez de riz brun. Mangez des fruits au dessert.
- Achetez des galettes de bœuf haché toutes faites ou des hamburgers végétariens et servez-les dans un petit pain complet avec une salade et un verre de lait.
- Achetez ou préparez du houmous (purée de pois chiches et de beurre de sésame), tartinez-le sur des pains pitas de blé entier et accompagnez d'une salade et de fruits.

### **De temps en temps, faites une pause**

On n'est pas obligé de cuisiner pour chaque repas. Voici quelques idées de repas se préparant sans cuisiner.

- Une tartine de beurre d'arachides sur du pain complet, accompagnée d'un verre de lait.
- Un petit bol de fromage frais (cottage) accompagné de fruits et d'un muffin ou d'une tartine de margarine sur du pain complet grillé.
- Une boîte de soupe de légumes à faible teneur en lipides et en sel, accompagnée de craquelins de blé entier et de yogourt au dessert.
- Un petit bol de yogourt garni de granola et de morceaux de fruit.
- Une salade verte garnie de cubes de fromage ou de thon en boîte, accompagnée d'un petit pain complet et d'une pomme.
- Une boîte de haricots ou de fèves au lard, accompagnée de pain complet, d'un fruit et d'un verre de lait.



## **Les aliments industriels comme les plats surgelés et les conserves sont-ils amis ou ennemis ?**

Tout le monde a recours à des aliments industriels de temps en temps. L'essentiel est que cela n'arrive pas trop souvent.

À quelques rares exceptions près, les fabricants ont toujours utilisé beaucoup de matières grasses, de sel, de sucre et d'additifs destinés à donner du goût aux aliments industriels et à prolonger leur durée de conservation sur les rayons des magasins ou au congélateur, mais dernièrement ils ont commencé à tenir compte des préoccupations croissantes du public quant aux effets de ces aliments sur la santé.

La qualité nutritionnelle de certains aliments industriels s'est donc nettement améliorée. Par exemple, certaines conserves de poisson contiennent aujourd'hui beaucoup moins de sel, et il y a des jus de tomate, sauces de soja et cubes de bouillon à teneur réduite en sel. De plus, beaucoup de produits boulangers et pâtisseries (craquelins, biscuits) sont désormais fabriqués sans acides gras trans, et l'on trouve des repas surgelés prêts-à-servir à faible teneur en lipides, ainsi que des soupes en boîte compatibles avec une alimentation saine et équilibrée.

Par ailleurs, les nouveaux règlements en matière d'étiquetage obligent les fabricants à indiquer la composition de leurs produits ainsi que certaines de leurs valeurs nutritives. Il vous faut donc toujours lire les étiquettes et suivre les conseils de votre médecin ou diététiste.

N'oubliez pas non plus que les aliments prêts-à-servir reviennent généralement plus cher que les repas maison, qui de plus ont l'avantage de ne contenir que ce que vous aurez choisi d'y mettre.



## CHAPITRE 7 PRÉVOIR ET S'ORGANISER POUR BIEN S'ALIMENTER

Sachant tout cela, si vous décidez de manger des aliments prêts-à-servir au dîner ou au souper, veillez à ce que vos autres repas de la journée soient vraiment sains et contiennent beaucoup de fibres et très peu de matières grasses, de sucre et de sel.

### **Est-il vraiment nécessaire de lire les étiquettes nutritionnelles ?**

Oui, il faut absolument lire les étiquettes nutritionnelles. Il est indispensable de bien savoir ce que vous avez dans votre assiette, surtout si vous avez un problème de santé (maladie cardiaque, diabète) ou si vous souhaitez vous alimenter plus sainement.

Tous les aliments emballés (boîte en carton ou en métal, sac, sachet, récipient en plastique ou film thermoscellé) portent une étiquette qui donne beaucoup de renseignements importants, même s'il faut parfois se munir d'une loupe tellement c'est écrit petit...

### **Les mentions nutritionnelles**

De nombreux aliments emballés portent des mentions comme « faible teneur en lipides », « sans sel », « forte teneur en fibres », « sans ajout de sucre » ou « excellente source de vitamines C et E ».

Ces mentions (appelées « allégations nutritionnelles ») donnent des informations sur

### **Pour en savoir plus sur l'étiquetage**

L'Association canadienne du diabète et les Diététistes du Canada ont formé un partenariat en vue d'aider les consommateurs à mieux comprendre les étiquettes nutritionnelles et à faire les bons choix. Téléphonnez au 1 800 665-6526 ou visitez le site [www.healthyeatingisinstore.ca](http://www.healthyeatingisinstore.ca) et cliquez sur « Épicerie virtuelle ».

les nutriments contenus dans le produit et doivent respecter des normes strictes fixées par la réglementation canadienne. Par exemple, un produit portant la mention « faible teneur en lipides » doit contenir au maximum trois grammes de matières grasses par portion. Et pour porter la mention « riche en fibres », il doit contenir au moins quatre grammes de fibres alimentaires par portion.

Méfiez-vous cependant des mentions du genre « teneur réduite en sel » ou « moins de sodium (ou de sel) que notre produit ordinaire ». Si le produit de référence est très salé, l'aliment allégé pourrait encore contenir trop de sel pour un régime à teneur réduite en sodium.

### **Liste des ingrédients**

La liste des ingrédients donne la composition détaillée d'un aliment emballé, en commençant par l'ingrédient qui en constitue la plus grande part et en continuant par ordre décroissant jusqu'à celui qui en constitue la plus petite.

Par exemple, si la liste d'ingrédients d'une miche de pain indique « farine de blé entier, farine blanche enrichie, farine de seigle, levure », cela signifie que la pâte à pain contenait plus de farine de blé entier que de farine blanche, et plus de celle-ci que de farine de seigle et de levure (ce qui n'est déjà pas mal, mais serait encore mieux sans la farine blanche).

### **Tableau des valeurs nutritives**

Le tableau des valeurs nutritives donne les informations suivantes :

1. La quantité d'aliment constituant la portion analysée pour établir les valeurs nutritives indiquées. La portion indiquée (125 ml, ou ½ tasse, dans l'illustration) apporte les quantités de calories et de nutriments figurant dans le tableau. Si vous en mangez deux portions (250 ml, ou une tasse), vous aurez consommé le double des calories indiquées, etc.
2. Le nombre de calories apportées par la portion analysée (80 calories dans l'illustration). Si vous en mangez deux portions, vous aurez consommé 160 calories.
3. Le pourcentage de l'apport quotidien recommandé pour chaque nutriment (% valeur quotidienne ou % VQ). Cette

partie du tableau indique le pourcentage de l'apport quotidien recommandé pour chaque nutriment contenu dans la portion analysée. L'apport quotidien recommandé étant la quantité d'un nutriment à consommer chaque jour par la moyenne des gens, ce pourcentage indique si l'aliment en contient beaucoup ou non.

Ça a l'air compliqué au premier abord, mais en fait c'est très simple. Le tableau donné en exemple indique, dans la colonne «% valeur quotidienne», que la portion analysée de l'aliment contient 1 % de l'apport quotidien recommandé en lipides, soit un pour cent de la quantité totale de matières grasses à consommer en une journée (c'est donc très peu). Il indique également que cette portion n'apporte pas de lipides saturés et trans (0 %), et c'est encore mieux, car les lipides

<b>Valeur nutritive</b>	
Pour 125 ml (87 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 80	
<b>Lipides</b> 0,5 g	1 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
<b>Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	0 %
<b>Glucides</b> 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
<b>Protéines</b> 3 g	
Vitamine A 2 %	Vitamine C 10 %
Calcium 0 %	Fer 2 %

Le tableau indique aussi que la portion contient 10 % de l'apport quotidien recommandé en vitamine C, et c'est donc un bon choix pour augmenter sa consommation de vitamine C (le chapitre 4 donne plus d'informations sur les vitamines essentielles).

contenus dans l'aliment sont alors des acides gras mono et polyinsaturés, c'est-à-dire de bonnes matières grasses (le chapitre 3 donne plus d'informations sur les différents types de matières grasses, bonnes et mauvaises).

## **Comment bien s'alimenter quand on a un budget serré ?**

Quand on a des ressources financières limitées, il vaut mieux éviter les plats prêts-à-servir, car ils reviennent souvent plus cher que les plats préparés maison. Voici d'autres conseils utiles.

### **Au magasin**

- Certaines épiceries offrent des rabais aux aînés certains jours de la semaine.
- Les marques de distributeur sont souvent moins chères que les grandes marques, mais il faut toujours comparer les prix. Il faut également comparer les prix par unité (gramme, kilogramme, litre, pièce) pour chaque article, car les emballages de grande taille ne sont pas toujours les plus économiques.
- Acheter en vrac permet de choisir la quantité désirée et d'éviter le gaspillage. Les aliments en vrac reviennent souvent moins cher, mais il faut vérifier le prix par unité pour s'en assurer.
- Les articles de « premier choix » peuvent avoir meilleur aspect que les autres, mais leur valeur nutritive est similaire.
- Vérifiez la date limite de conservation (généralement indiquée par la mention « meilleur avant », ou « *best before* » en anglais) de tous les produits frais, notamment des aliments comme le yogourt et le lait, et assurez-vous que vous aurez le temps de tout finir.
- L'achat en petites quantités permet de finir les aliments avant qu'ils aient le temps de se gâter. Si vous ne trouvez pas certains produits en petits emballages, demandez au gérant d'en commander.



## CHAPITRE 7 PRÉVOIR ET S'ORGANISER POUR BIEN S'ALIMENTER

- Consultez les circulaires des magasins et leurs publicités dans les journaux pour planifier vos repas en fonction des produits en promotion.

### **Produits céréaliers**

- Achetez vos produits céréaliers en vrac, ou lorsqu'ils sont en promotion.
- Profitez des promotions pour faire provision de pâtes complètes, car elles se conservent bien et longtemps. Les pâtes de forme simple (spaghetti, macaroni) sont moins chères que certaines pâtes plus décoratives comme les farfalles.
- Le pain frais est souvent vendu à prix réduit en fin de journée. On peut alors en acheter deux gros ou une douzaine de petits et congeler le surplus. Le pain se conserve bien au congélateur (jusqu'à trois mois). N'oubliez pas que les différents types de pain complet (à base de farines de blé entier, de blé entier moulu sur pierre, de blé concassé, d'avoine, etc.) sont meilleurs pour la santé que le pain blanc.
- Les céréales complètes, comme les flocons d'avoine, sont moins chères et meilleures pour la santé que les céréales raffinées et additionnées de sucre.

### **Fruits et légumes**

- Les fruits et légumes de saison cultivés dans la région reviennent beaucoup moins cher que ceux d'importation, et il est également possible d'aller en cueillir en libre-service pour les congeler.
- Les fruits et légumes surgelés et en conserve gardent toutes leurs propriétés nutritives et sont meilleur marché

que les fruits et légumes frais hors saison. Achetez de préférence des fruits en conserve au naturel ou au jus (sans sirop ni sucre ajouté), et n'oubliez pas que les fruits en morceaux coûtent moins cher que les fruits entiers ou en moitiés.

- N'achetez que les fruits et légumes frais que vous pouvez consommer avant qu'ils ne s'abîment. S'il vous faut seulement cinq carottes ou trois pommes, n'en achetez pas plus.
- Cultivez vos propres légumes dans une jardinière.
- Les sachets de légumes surgelés nature coûtent deux fois moins cher et contiennent moins de matières grasses et de sel que les boîtes de légumes préparés avec de la sauce, etc.
- Le concentré de jus d'orange surgelé revient moins cher que le jus en carton, mais il faut s'assurer qu'il ne contient pas de sucre ajouté.

### **Produits laitiers**

- Pour le lait, les gros bidons recyclables en plastique (4 l) coûtent moins cher que les bidons de deux litres. Si vous ne pouvez pas finir un bidon de quatre litres avant sa date de péremption, sachez que les cartons d'un ou deux litres reviennent moins cher que les petits bidons en plastique.
- Le fromage en bloc coûte moins cher et peut être tranché ou râpé selon les besoins.
- Achetez du yogourt nature allégé sans marque et ajoutez-y vos propres fruits. Les grands récipients reviennent moins cher que les pots individuels.



## CHAPITRE 7 PRÉVOIR ET S'ORGANISER POUR BIEN S'ALIMENTER

### Viande et substituts

- Les coupes de viande maigre, comme la palette (*blade* en anglais), le collier ou haut d'épaule (*chuck* en anglais), le flanchet (*flank* en anglais) et la croupe (*rump* en anglais), sont aussi les moins chères. Pour les attendrir, laissez-les mariner ou faites-les mijoter dans du bouillon ou du jus de tomates.
- Préparez plus souvent des haricots et lentilles secs ou en conserve, car ils coûtent moins cher que la viande tout en contenant moins de matières grasses et plus de fibres.
- Un poulet entier revient moins cher que des morceaux de poulet emballés séparément et on peut le découper comme on le souhaite.
- Le poisson surgelé non préparé et les conserves de thon ou de saumon coûtent moins cher que le poisson frais et sont tout aussi bons pour la santé.
- Au rayon traiteur ou charcuterie, les viandes froides à la coupe reviennent moins cher que les produits de marque préemballés. Achetez de préférence les moins salées, comme la dinde ou le rôti de bœuf nature, plutôt que les différents types de jambon ou de saucisson.



# Alimentation et santé

## JEU - QUESTIONNAIRE N° 6

### Vrai ou faux ?

- 1. Les tableaux des valeurs nutritives figurant sur les emballages sont trop difficiles à déchiffrer et je n'ai pas vraiment besoin de les lire.**

**Faux.** Les tableaux des valeurs nutritives sont vraiment très faciles à comprendre et donnent de précieuses informations. Il suffit de prendre le temps de les lire. Ce chapitre explique comment le faire.

- 2. Il ne faut jamais manger de plats surgelés prêts-à-servir ou de soupes en conserve.**

**Faux.** Il n'y a pas de mal à s'épargner de temps en temps l'effort de faire la cuisine. Il faut cependant bien lire les étiquettes et choisir des plats surgelés et soupes en conserve contenant peu de sel et de matières grasses.

- 3. Les repas sains et équilibrés sont toujours compliqués à préparer.**

**Faux.** Beaucoup de repas sains et équilibrés peuvent se préparer sans cuisiner ou en cuisinant très peu (voir la partie de ce chapitre intitulée «De temps en temps, faites une pause»).

- 4. Les fruits et légumes frais coûtent cher.**

**Faux.** Les fruits et légumes coûtent cher quand ils sont hors saison et qu'il faut les importer de pays lointains. Les fruits et légumes de saison coûtent beaucoup moins cher, surtout s'ils proviennent de fermes locales.

# Chapitre 8

## DE LA CUISINE AU RESTAURANT

Toutes les méthodes de cuisson se valent-elles ?

Que faut-il toujours avoir en réserve ?

Quels sont les ustensiles indispensables ?

Comment rendre les recettes plus saines ?

Manger santé au restaurant, c'est faisable ?





## CHAPITRE 8 DE LA CUISINE AU RESTAURANT

Au fil des ans, on doit faire face à de nombreux changements qui ne concernent pas que la santé. Certains hommes se retrouvent à faire la cuisine pour la première fois de leur vie. Beaucoup de femmes emménagent dans un logement moins grand et se rendent compte qu'il leur faut choisir le matériel indispensable qui pourra tenir dans leur nouvelle cuisine.

Dans tous les cas de figure, il est essentiel de connaître les principes de base de la cuisine santé, ainsi que le matériel et les provisions qu'il faut toujours avoir en réserve pour continuer à bien s'alimenter. Et comme nous rêvons tous de temps en temps de profiter d'un bon repas sans avoir à faire la cuisine, il faut aussi savoir manger santé au restaurant.

### **Toutes les méthodes de cuisson se valent-elles ?**

La friture est le seul mode de cuisson qui soit vraiment mauvais pour la santé.

Pour cuisiner sainement les viandes et légumes, on peut les cuire à la vapeur, les rôtir ou les griller au four, les sauter rapidement à feu vif en remuant, ou utiliser un four à micro-ondes. Et la cuisson au grill ou au barbecue permet de conserver à la fois leur pleine saveur et leurs nutriments.

Pour cuire des légumes à la vapeur, il suffit d'utiliser un demi-pouce d'eau, qu'on pourra ensuite utiliser dans une soupe pour récupérer les nutriments dissous. Et bien entendu la cuisine la plus saine est celle qui utilise peu ou pas de matières grasses.

### **Que faut-il toujours avoir en réserve ?**

Il arrive qu'on n'ait pas envie de sortir faire ses achats, parce qu'il fait mauvais temps ou qu'on n'est pas en forme. Pour ne jamais être pris au dépourvu, il faut toujours avoir sous la main une provision de victuailles saines et nutritives,



## CHAPITRE 8 DE LA CUISINE AU RESTAURANT

permettant de préparer facilement de savoureux repas et collations (comme ceux du chapitre 11). Voici donc comment garnir vos placards, votre réfrigérateur et votre congélateur.

### Dans vos placards de cuisine :

- des boîtes de thon et de saumon au naturel (« dans l'eau »);
- des légumineuses sèches ou en conserve (pois, pois chiches, lentilles et haricots de toutes sortes);
- du beurre d'arachides (sans ajout de sel, sucre ou autres matières grasses);
- une variété de noix non salées (noix, amandes, cajous, cacahuètes, soja);
- des graines (tournesol, sésame, citrouille);
- des nouilles et pâtes complètes;
- du riz brun et des vermicelles de riz brun;
- des céréales complètes, notamment des flocons d'avoine et d'orge;
- des craquelins de blé entier ou de seigle (à faible teneur en matières grasses et en sel);
- du lait longue conservation partiellement écrémé (en poudre, concentré ou UHT);
- des bouteilles, canettes ou cartons de jus de fruits et légumes (jus de pomme, V8® ou jus de tomates à faible teneur en sel);
- des conserves de fruits dans leur jus naturel (sans sucre ajouté);
- des fruits secs (pruneaux, raisins, canneberges, pommes);
- des soupes en sachet ou en boîte (à faible teneur en matières grasses et en sel);
- des conserves de légumes (tomates, citrouille, maïs);
- du bouillon de légumes à faible teneur en sel;
- de l'huile d'olive ou de colza (canola), ainsi que de sésame;
- du vinaigre (de vin rouge ou balsamique, tous deux délicieux dans les salades);

- de la fécule de maïs;
- des farines (farine blanche enrichie et farines de blé entier, de pois chiches, de soja ou de millet);
- de la cassonade;
- du miel;
- des condiments (salsa, moutarde, sauce de soja à faible teneur en sel);
- un bon choix d'épices et fines herbes (basilic, aneth, thym, marjolaine, origan, poivre, piment de Cayenne, piment rouge en flocons, curry, poudre d'ail, cannelle, clous de girofle, noix de muscade);
- du thé et du café.

#### **Au congélateur :**

- des légumes surgelés;
- des fruits surgelés (bleuets, mélange de petits fruits);
- du poisson, de la dinde et du poulet surgelés;
- du pain complet (pain tranché, petits pains, bagels et pains pitas).

#### **Au réfrigérateur :**

- du lait partiellement écrémé, ainsi que du yogourt et du fromage allégés;
- des œufs;
- des légumes lavés et découpés;
- des feuilles de salade lavées;
- une vinaigrette à faible teneur en sel et en matières grasses;
- du tofu.



## CHAPITRE 8 DE LA CUISINE AU RESTAURANT

### Moins de viande et plus de saumon



M. Abe Koop, un résident d'Abbotsford (C.-B.) aujourd'hui âgé de 73 ans, a grandi dans une ferme. « Mes parents aimaient la viande et les pommes de terre, se souvient-il, ce qui leur réussissait bien, vu que le travail à la ferme demande beaucoup d'effort physique. Mais pour moi qui suis devenu enseignant, ce n'est pas du tout pareil. »

Il croyait quand même avoir une alimentation assez saine et faire suffisamment d'exercice jusqu'au jour où, il y a cinq ans, il est sorti tondre le gazon pour la première fois depuis l'automne précédent et s'est senti les jambes en coton dès le deuxième virage.

« J'ai découvert que même un taux de cholestérol normal ne met pas à l'abri des troubles cardiovasculaires! », raconte-t-il. « J'avais une artère bouchée à 90 pour cent et une autre à 50 pour cent. On m'a fait une angioplastie et on m'a prescrit des médicaments, j'ai modifié mon alimentation et commencé à faire plus d'exercice, et depuis je n'ai plus eu aucun symptôme. »

Aujourd'hui, il est chargé de faire griller du saumon au moins une fois par semaine. « Comme ma femme est une excellente cuisinière, je n'ai pas grand-chose à faire dans la cuisine à part l'aider avec le nettoyage. Mais j'utilise le barbecue tout au long de l'année. En hiver, je le sors juste devant le garage. Avant, nous ne mangions que rarement du poisson, mais maintenant que nous y avons pris goût, nous ne pouvons plus nous en passer. »

## Quels sont les ustensiles indispensables ?

Les recettes saines et équilibrées (comme celles du chapitre 11) ne nécessitent pas de matériel sophistiqué.

Il suffit d'avoir :

- deux planches à découper (le chapitre 9, qui porte sur les aspects sanitaires de l'alimentation, explique pourquoi il en faut plus d'une);
- trois casseroles (un demi-litre, un litre et trois litres);
- deux poêles à frire à revêtement antiadhésif (une petite et une grande);
- un mélangeur;
- deux bols à mélanger (un petit et un grand);
- deux cocottes en verre ou en céramique allant au four et au micro-ondes (une petite et une grande);
- un assortiment de récipients pouvant aller du réfrigérateur ou du congélateur au micro-ondes;
- une plaque à muffins à 12 moules;
- un moule à pain;
- une plaque à pâtisserie ou un grand moule à gâteau;
- un verre doseur gradué pouvant contenir deux tasses;
- une passoire;
- un épluche-légumes;
- un jeu de petites tasses à mesurer;
- un jeu de cuillères à mesurer;
- un fouet;
- une râpe;
- un panier cuit-vapeur s'adaptant à vos casseroles;
- une spatule en silicone (pour racler les bols à mélanger);
- une spatule à retourner (pour les aliments en cours de cuisson);
- un couteau d'office;
- un petit couteau à hacher;
- un grand couteau de chef;
- un ouvre-boîte (électrique en cas d'arthrite);



## CHAPITRE 8 DE LA CUISINE AU RESTAURANT

- une cuillère à égoutter;
- une cuillère à mélanger;
- un pilon à purée;
- une pince de cuisine;
- une paire de carrés de tissu épais ou de gants de cuisine isolés, ou encore de poignées en silicone, pour tenir les plats chauds.

### Comment rendre les recettes plus saines ?

Il existe plusieurs façons de modifier facilement vos recettes favorites pour réduire leur teneur en sel, sucre et matières grasses, et pour augmenter leur apport en fibres. Faites quelques essais pour voir ce qui marche le mieux pour vous.

#### Pour alléger en matières grasses

- Dans vos pâtisseries, remplacez les matières grasses saturées par de l'huile végétale et réduisez d'un quart la quantité indiquée. Par exemple, si la recette demande un quart de tasse (quatre cuillerées à soupe) de beurre, de margarine ou de graisse alimentaire industrielle (shortening), utilisez à la place trois cuillerées à soupe d'huile végétale, sauf dans les recettes de biscuits, car l'huile leur donne un goût et un aspect gras et peut en modifier tant la texture que le volume. Si vous trouvez le résultat un peu fade, ajoutez un tout petit peu de beurre pour rehausser la saveur.

### 44 g de gras disparus en un clin d'œil !

1 tasse de crème sure apporte 495 calories et contient 48 g de lipides.

En revanche, 1 tasse de yogourt allégé n'apporte que 145 calories et ne contient que 4 g de lipides.



- Réduisez d'un tiers la quantité de graisses liquides de la recette. Par exemple, si elle demande une tasse d'huile, mettez-en seulement deux tiers.
- Remplacez le lait entier par du lait écrémé.
- Remplacez le riz frit par du riz brun cuit à l'eau ou à la vapeur.
- Remplacez la crème à fouetter (et le lait concentré entier) par du lait concentré écrémé.
- Utilisez des variétés allégées de crème sure, de fromage, de mayonnaise et de yogourt. Remplacez la crème sure par du babeurre, ou par du yogourt ou fromage frais (cottage) allégé.
- Remplacez le fromage à la crème par du yogourt égoutté (mettez du yogourt à 0 % dans une étamine ou une passoire doublée de tissu ou papier filtrant et laissez égoutter toute une nuit au réfrigérateur).
- Remplacez les matières grasses de vos pâtisseries par une quantité équivalente de purée de pomme, de banane, de pruneau ou de citrouille, ou encore de courgettes râpées (en ajoutant au besoin un peu d'eau ou de lait écrémé, sauf pour la purée de pommes).
- Remplacez un œuf entier par deux blancs d'œuf pour réduire à la fois les lipides saturés et le cholestérol.
- Préférez toujours les viandes rouges maigres et parez le gras visible. Enlevez le gras et la peau du poulet et de la dinde.

### **Pour alléger en sel**

- Utilisez des ingrédients sans sel ou à faible teneur en sodium, ou remplacez le sel par d'autres condiments savoureux (fines herbes, moutarde sèche, épices, jus de citron, gingembre, ail). Essayez aussi le condiment universel du chapitre 11.
- Privilégiez les aliments frais ou surgelés.
- Évitez les fromages fondus, ainsi que les charcuteries, salaisons et viandes fumées (saucissons, saucisses, jambon, bacon, pepperoni, poisson fumé).



## CHAPITRE 8 DE LA CUISINE AU RESTAURANT

- Évitez les olives, marinades, aliments en saumure, relishes et trempettes, ainsi que les vinaigrettes du commerce. N'utilisez la salsa, la sauce d'huîtres et la sauce de soja qu'en toute petite quantité, même lorsqu'il s'agit de variétés à faible teneur en sodium.

### **Pour alléger en sucre**

- Réduisez la quantité de sucre d'un quart à un tiers dans vos pâtisseries, en y substituant de la farine. Cela ne changera pas la saveur de vos biscuits et muffins. En revanche, il ne faut pas réduire la quantité de sucre en préparant du pain à la levure, car celle-ci s'en nourrit en faisant lever la pâte.
- Ajoutez à vos plats des épices comme la cardamome, la cannelle, la noix de muscade et la vanille pour concentrer la douceur.
- Évitez les sauces sucrées comme la sauce aux prunes ou la sauce hoisin.
- Utilisez des légumes frais ou surgelés à la place des conserves de légumes aigres-doux.

### **Pour augmenter l'apport en fibres**

- Préférez les aliments à base de grains entiers (comme les pâtes complètes et le riz brun) aux aliments à base de farine blanche ou raffinée.
- Utilisez de la farine de blé entier ou d'avoine et de la semoule de maïs complète. On peut remplacer jusqu'à la moitié de la farine tout usage d'une recette par de la farine de blé entier sans que cela change sa saveur.

## Manger santé au restaurant, c'est faisable ?

Il est toujours possible de se faire servir un repas sain et équilibré. N'hésitez pas à appeler le restaurant à l'avance pour vous renseigner sur les plats offerts, ou à interroger le personnel sur les modes de cuisson. Une fois à table, suivez les principes suivants.

- Commencez par un potage de légumes ou une salade. Demandez qu'on vous serve la vinaigrette à part, et n'en mettez qu'un peu.
- Demandez à remplacer les frites par du riz vapeur, une pomme de terre au four garnie de crème sure (servie à part) ou un supplément de légumes.
- Dans le menu, choisissez les plats à la vapeur (*steamed*), au four (*baked* ou *roasted*), au grill (*grilled*), au grilloir (*broiled*), braisés (*braised*) ou pochés (*poached*), et évitez tous les aliments poêlés ou rissolés (*pan-fried*), frits (*deep-fried*) ou sautés (*sautéed*).
- Si vous ne trouvez rien qui vous convienne, précisez au serveur comment vous souhaitez qu'on prépare votre poisson ou votre viande : sur le grill (« *grilled* »), sans ajouter de sel (« *without salt* »), sans sauces grasses (« *without high-fat sauces* »). Les restaurants tiennent à fidéliser la clientèle et la plupart des chefs s'empresseront de satisfaire vos désirs.
- Pour réduire la taille des portions, demandez-en une petite, partagez votre plat avec vos convives, ou mangez-en la moitié et demandez qu'on vous emballe le reste pour emporter.



## CHAPITRE 8 DE LA CUISINE AU RESTAURANT

- Évitez les sauces à la crème dans les currys et dans les pâtes (choisissez plutôt des pâtes en sauce tomates). Pour les pizzas, évitez le pepperoni, la saucisse et le bacon. Vous pouvez aussi demander à ce qu'on vous prépare une pizza avec moins de fromage et plus de légumes. Si l'occasion se présente, essayez la pâte à pizza au blé entier.
- Au buffet à salades, choisissez plusieurs légumes et assaisonnez d'une vinaigrette allégée.
- Au dessert, commandez des fruits frais, un sorbet ou un yogourt glacé. Évitez les glaces, les tartes, les confiseries et les desserts gras ou très sucrés en général. Les desserts comme la mousse au chocolat, la crème brûlée ou le tiramisu sont très caloriques et donc à éviter. Faites préparer vos boissons chaudes (cappuccino, chocolat chaud, thé aux épices) avec du lait partiellement écrémé.
- Songez à aller prendre votre dessert et votre boisson chaude dans un café ou salon de thé offrant des choix santé, voire chez vous.

# Alimentation et santé

## JEU - QUESTIONNAIRE N° 7

### Vrai ou faux ?

**1. Il est impossible d'aller au restaurant quand on surveille ses calories et ses matières grasses.**

**Faux.** Il est possible de manger sainement au restaurant, à condition de suivre quelques règles simples : éviter toutes les fritures, manger beaucoup de légumes, laisser de côté le beurre et les sauces, opter pour les petites portions et emporter le surplus pour le manger un autre jour.

**2. Les recettes que j'aime ne seront plus aussi savoureuses avec moins de matières grasses, de sel et de sucre.**

**Faux.** Il est à parier que vous ne sentirez même pas la différence si vous suivez les conseils de ce chapitre, et même que vous finirez par aimer encore plus la version allégée de vos plats préférés en sachant qu'ils sont meilleurs pour la santé.

**3. La préparation des repas santé nécessite de nombreux appareils de cuisine, comme un robot culinaire, une centrifugeuse et tous les autres gadgets qu'on voit à la télé.**

**Faux.** Pour préparer des plats sains et savoureux, il suffit de disposer des appareils électroménagers et ustensiles de base et de quelques poêles et casseroles. Le seul « gadget » recommandé dans ce guide est le mélangeur, qui vous permettra de préparer des frappés aux fruits, des potages de légumes, etc. Il est également pratique de disposer d'un petit grill électrique ou d'un four grille-pain pour la cuisson rapide des aliments de petite taille.

# Chapitre 9

## S'ALIMENTER SANS DANGER

Qu'est-ce qu'une intoxication alimentaire?

Comment éviter les intoxications alimentaires?

Que faire en cas de panne de courant?





## CHAPITRE 9 S'ALIMENTER SANS DANGER

Selon les estimations de Santé Canada, il y aurait chaque année 11 à 13 millions de cas d'intoxication alimentaire dans le pays.

Certaines intoxications alimentaires peuvent passer inaperçues, car les symptômes s'apparentent parfois à ceux d'une gastro-entérite ou d'une petite grippe. Mais d'autres peuvent avoir des conséquences très graves, voire mortelles, surtout chez les aînés.

Chacun est différent, mais chez la majorité des gens le système immunitaire s'affaiblit avec l'âge et a donc plus de mal à combattre les maladies. En outre, l'estomac des aînés produit moins de suc gastrique, dont l'acidité détruit normalement la plupart des bactéries avant leur passage dans les intestins. Enfin, beaucoup d'aînés souffrent déjà d'une maladie chronique (diabète, cancer, insuffisance rénale), ce qui les rend encore plus vulnérables aux aliments avariés.

### **Qu'est-ce qu'une intoxication alimentaire ?**

Une intoxication alimentaire résulte de la consommation d'aliments contaminés par des micro-organismes pathogènes (bactéries, virus ou parasites).

Ses symptômes sont le plus souvent des crampes abdominales, des nausées, des vomissements, des diarrhées, des maux de tête ou de la fièvre, qui apparaissent normalement quelques heures après la consommation d'aliments contaminés et durent un ou deux jours. Mais dans certains cas, ils ne se manifestent qu'au bout de quelques jours et peuvent durer jusqu'à une semaine, voire dix jours.

Les germes responsables des intoxications alimentaires peuvent contaminer la viande, la volaille, le poisson, les fruits de mer, les œufs, les produits laitiers et les fruits et légumes.



## CHAPITRE 9 S'ALIMENTER SANS DANGER

Pendant leur manipulation, les aliments contaminés peuvent entrer en contact avec d'autres aliments, ainsi qu'avec les surfaces de travail, les planches à découper ou les ustensiles de cuisine, et les contaminer à leur tour.

### **Comment éviter les intoxications alimentaires ?**

Comme le système immunitaire s'affaiblit avec l'âge, les aînés doivent éviter les aliments risquant le plus d'être contaminés, et notamment :

- les fromages non pasteurisés (fêta, brie et camembert) ;
- le lait cru de vache ou de chèvre et tous les produits laitiers non pasteurisés ;
- le poisson cru ;
- les fruits de mer crus (huîtres, pétoncles, palourdes, moules) ;
- les viandes et volailles crues ou pas assez cuites ;
- les graines germées crues ;
- les jus de fruits non pasteurisés ou fraîchement pressés vendus aux éventaires routiers ou dans les juterias (y compris le jus de pomme non filtré appelé *apple cider* en anglais) ;
- les œufs crus, mollusques ou baveux, ainsi que la pâte à gâteau ou à biscuits non cuite (on ne lèche plus la cuillère!) et les sauces et vinaigrettes contenant de l'œuf cru.



## À l'épicerie

Passez prendre les produits réfrigérés et surgelés en dernier, juste avant de passer à la caisse.

Veillez à ce que la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus soient bien emballés (pour éviter qu'ils ne dégoulinent) et séparés des autres articles dans votre panier ou votre chariot. À la caisse, demandez qu'on vous les mette dans un sac à part.

Vérifiez la date limite de conservation des produits alimentaires (généralement indiquée par la mention « meilleur avant », ou « *best before* » en anglais) pour vous assurer que vous aurez assez de temps pour les consommer. Par exemple, n'achetez pas un grand pot de yogourt qui sera périmé dans deux jours si vous ne pensez pas pouvoir le finir avant cette date. Et n'oubliez pas qu'il faut jeter tout aliment périmé, y compris les conserves et les produits préemballés.

## Quelques conseils sanitaires

- Utiliser deux planches à découper (en bois ou en plastique) : l'une pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer, l'autre pour les fruits et légumes lavés et les autres aliments prêts-à-servir comme le fromage. Veiller à pouvoir les distinguer l'une de l'autre.
- Remplacer les planches à découper dès qu'elles sont usées ou trop rayées pour être nettoyées convenablement.
- Désinfecter les planches en bois à l'eau de Javel diluée chaque fois qu'elles ont servi à découper de la viande crue, ou au moins une fois par semaine. Laisser tremper la planche pendant quelques minutes dans une solution contenant 5 ml d'eau de Javel (une cuillerée à thé) pour 750 ml d'eau (trois tasses), puis rincer soigneusement à grande eau.
- Laver le linge de cuisine à l'eau chaude et souvent. Utiliser de préférence du papier essuie-tout pour nettoyer les surfaces de travail.
- Il n'est pas toujours possible de dire quand un aliment n'est plus propre à la consommation, car son aspect, son odeur ou son goût peuvent paraître normaux. En cas de doute, mieux vaut s'en débarrasser.

## En rentrant chez vous

Mettez immédiatement au réfrigérateur ou au congélateur :

- tous les aliments périssables (tels que lait et produits laitiers, légumes, viandes et volailles);
- tous les aliments préparés portant la mention « conserver au réfrigérateur » ou « conserver au congélateur »;
- les restes de repas rapportés du restaurant.

Conservez la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer dans un tiroir du réfrigérateur ou dans un récipient placé sur le plateau du bas pour éviter qu'ils ne dégoulinent sur les autres aliments.

## Avant de manipuler des aliments

Lavez-vous les mains au savon et à l'eau chaude pendant au moins 20 secondes. Le savon normal suffit (il n'est pas nécessaire d'utiliser un savon antibactérien). Séchez-vous les mains avec un essuie-mains propre ou un essuie-tout.

## Après la manipulation des aliments

Lavez-vous les mains et nettoyez les planches à découper, récipients, ustensiles et comptoirs de cuisine au savon et à l'eau chaude après avoir manipulé un aliment pour éviter la transmission de germes aux aliments suivants. Par exemple, après avoir dépecé un poulet cru, il ne faut pas commencer à couper des légumes avant d'avoir tout bien lavé.

Lorsque vous faites mariner vos viandes ou vos légumes, mettez-les au réfrigérateur au lieu de les laisser sur le comptoir.

### Attention!

Comme les germes se développent entre 4 et 60 °C (40 et 140 °F) :

- maintenir les aliments chauds à plus de 60 °C (140 °F);
- conserver les aliments froids à moins de 4 °C (40 °F).

## Avant la cuisson ou la consommation des fruits et légumes

Lavez tous les fruits et légumes à l'eau potable courante, même ceux dont l'écorce ne se mange pas (oranges, melons, courges), pour ne pas risquer d'en contaminer la chair en les épluchant ou en les découpant.

N'utilisez surtout pas de détergent ou d'eau de Javel pour laver les fruits et légumes, car ils pourraient absorber ces produits. Un lavage à l'eau courante suffit.

Par ailleurs :

- utilisez une brosse à légumes pour les fruits et légumes à peau ferme, tels que carottes, pommes de terre, melons et courges ;
- jetez les feuilles extérieures des légumes verts avant de laver le reste ; veillez à éliminer toute trace de terre.

### Conservation des aliments

À température ambiante, le nombre des bactéries présentes dans les aliments peut doubler toutes les 20 minutes. Tout aliment périssable ou reste de plat cuisiné doit être réfrigéré ou congelé dans les deux heures.

Ne mettez jamais directement au réfrigérateur des aliments encore très chauds (tels que soupes, ragoûts ou sauces). Laissez-les plutôt refroidir à température ambiante pendant

### Attention !

Ne mettez jamais aucun récipient en plastique au four à micro-ondes : le plastique ainsi chauffé émet des agents chimiques nocifs pouvant être absorbés par les aliments. Utilisez uniquement des récipients compatibles micro-ondes et marqués comme tels.



## CHAPITRE 9 S'ALIMENTER SANS DANGER

environ 30 minutes, puis versez-les dans un récipient fermé peu profond et mettez-les au réfrigérateur. Pour refroidir plus rapidement une grande quantité d'aliments, répartissez-la entre plusieurs récipients peu profonds. Les réfrigérateurs actuels tolèrent mieux la chaleur que ceux d'autrefois, alors n'hésitez pas à y mettre un plat même s'il est encore un peu tiède.

Jetez tout aliment périssable ou reste de plat cuisiné qui est resté plus de deux heures à température ambiante. Lorsqu'un fromage à pâte ferme commence à moisir, coupez les parties touchées à 2,5 cm (1 po) des moisissures (il ne suffit pas d'enlever celles qui se voient) et finissez-le dès que possible.

Réglez votre réfrigérateur sur 4 °C (40 °F) ou moins et votre congélateur sur - 18 °C (0 °F). Utilisez un thermomètre pour appareils ménagers (vendu dans les épiceries et quincailleries) pour vous assurer que leur température intérieure reste en dessous du niveau recommandé.

Conservez les œufs dans leur boîte d'origine, même si votre réfrigérateur comporte un casier à œufs (il arrive souvent qu'il ne soit pas assez froid, surtout s'il se trouve dans la porte).

Ne remplissez pas trop votre réfrigérateur et laissez assez d'espace pour que l'air froid circule bien.

### **Décongélation des aliments**

Ne décongelez pas les aliments surgelés sur le comptoir à température ambiante, car l'extérieur se décongèlerait plus vite que l'intérieur et créerait ainsi un milieu favorable à la multiplication des bactéries. Les aliments doivent être décongelés de l'une des manières suivantes :

- au réfrigérateur, en sachant que 450 grammes (une livre) de viande ou de poulet se décongèlent en cinq heures environ ;
- au four à micro-ondes, en suivant les instructions du fabricant et en faisant cuire tout de suite après (ne mettez jamais de film plastique ou de récipient en polystyrène expansé au micro-ondes) ;
- dans un bain d'eau froide, en les laissant dans leur emballage d'origine et en changeant l'eau toutes les demi-heures.

### **Conservation des restes**

Vous est-il déjà arrivé de sortir un récipient de votre réfrigérateur ou congélateur en vous demandant ce qu'il peut bien contenir ? Pour éviter ce genre de situations, inscrivez sur chaque récipient le nom du plat et sa date de congélation.

Conservez les restes de plats cuisinés au réfrigérateur et consommez-les dès que possible, de préférence dans les trois jours.

Ne les réchauffez qu'une seule fois, puis jetez tous les restants.

### **Cuisson des aliments**

À la cuisson, le centre de l'aliment doit atteindre une température d'au moins 60 °C (140 °F). S'il s'agit de restes, cette température doit être encore plus élevée et atteindre au moins 74 °C (165 °F).

Utilisez un thermomètre de cuisson (vendu dans les épiceries et quincailleries) pour vous assurer que vos aliments sont bien cuits. Les thermomètres numériques sont les plus faciles à lire.



## CHAPITRE 9 S'ALIMENTER SANS DANGER

Si vous utilisez un four à micro-ondes, commencez la cuisson à couvert, puis interrompez-la au moins une fois pour tourner le plat et en remuer le contenu afin qu'il cuise bien uniformément, sans laisser survivre le moindre germe.

### **Que faire en cas de panne de courant ?**

La plage de sécurité est de deux heures. Si la panne dure moins de deux heures, il n'y a pas de danger pour les aliments, à condition que la température du réfrigérateur soit réglée sur 4 °C (40 °F) ou moins et celle du congélateur sur -18 °C (0 °F). Les thermomètres pour appareils ménagers sont vendus dans toutes les épiceries et quincailleries.

Dans un congélateur bahut ou vertical, les aliments se conservent encore plus longtemps (environ 24 heures lorsqu'il est à moitié rempli et 48 heures lorsqu'il est plein).

Pendant la panne, évitez autant que possible d'ouvrir les portes du réfrigérateur et du congélateur. Si la panne dure plus de deux heures ou si la température du réfrigérateur dépasse 4 °C (40 °F), jetez tous les aliments périssables (viandes, poissons, volailles, lait, œufs et restes de plats cuisinés). Si vous étiez en train de faire la cuisine au moment de la panne, jetez tous les aliments partiellement cuits.

# Alimentation et santé

## JEU - QUESTIONNAIRE N° 8

### Questions à réponse courte

**1. Combien de planches à découper faut-il avoir ?**

**DEUX** : une pour la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer crus, et une autre pour tout le reste.

**2. Pendant combien de temps faut-il se laver les mains au savon et à l'eau chaude avant et après la manipulation des aliments ?**

**PENDANT 20 SECONDES.**

**3. Faut-il utiliser un détergent ou de l'eau de Javel pour laver les fruits et légumes ?**

**NON.** Un lavage à l'eau courante suffit.

**4. Combien de temps peut-on attendre avant de mettre les restes au réfrigérateur ou au congélateur ?**

**PAS PLUS DE DEUX HEURES.** Au bout de deux heures, il faut tout jeter !

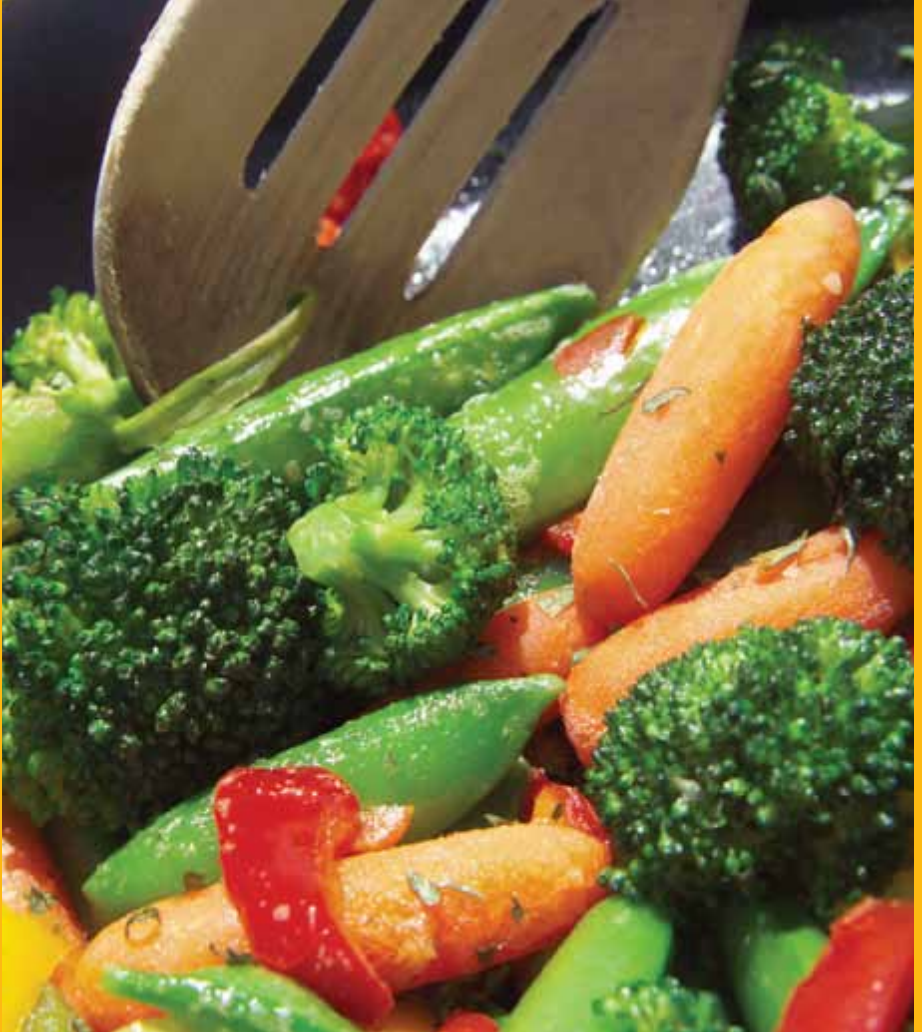
# Chapitre 10

## TROUVER DES SOURCES D'INFORMATION FIABLES

Comment savoir si une information est fiable ?

Où trouver des informations fiables ?

Diététiste ou nutritionniste, quelle est la différence ?







## CHAPITRE 10 TROUVER DES SOURCES D'INFORMATION FIABLES

**Elles sont partout**, ces publicités vantant les mérites d'un régime miracle censé nous faire perdre dix livres en dix jours, ou d'un remède censé guérir les douleurs arthritiques à tout jamais. Mais comment savoir si ces produits marchent vraiment? À qui se fier?

Pour toute question concernant la santé ou l'activité physique, adressez-vous d'abord à votre médecin. Pour les questions de nutrition et de bonne alimentation, adressez-vous à une diététiste (voir les coordonnées figurant au dos de ce guide).

Pour obtenir des conseils éprouvés et judicieux sur l'alimentation et les modes de vie favorisant la santé, vous pouvez aussi vous fier au *Guide alimentaire canadien* (annexe B) et aux organismes cités plus loin.

### **Comment savoir si une information est fiable?**

En plus de donner de faux espoirs, les remèdes supposés peuvent même être dangereux, soit parce qu'on les substitue aux soins médicaux adéquats, soit parce qu'ils contiennent des ingrédients nocifs. Sans parler du fait qu'ils coûtent souvent très cher.

Pour savoir si une information est fiable, assurez-vous qu'elle provient d'une source digne de confiance et évaluez-la à la lumière des réalités fondamentales ci-dessous.

- Le vieillissement est un processus incontournable qu'aucun remède ne peut inverser et aucun traitement ne peut prévenir. Les experts ne connaissent avec certitude que trois façons de prévenir les maladies plus fréquentes chez les aînés : bien s'alimenter, maintenir une activité physique régulière et ne pas fumer.



## CHAPITRE 10

### TROUVER DES SOURCES D'INFORMATION FIABLES

- Il n'y a aucun moyen éprouvé de prévenir tous les cancers. On dispose bien de traitements pour combattre les cancers déclarés, mais il faut les commencer dès que possible.
- Boire un certain type de jus, suivre un régime pauvre en protéines ou s'embarquer dans un traitement qui prétend « guérir » le cancer peut faire beaucoup de mal, surtout lorsqu'il retarde le recours aux traitements éprouvés.
- La plupart des arthrites n'ont pas de remède. Cependant, comme les symptômes arthritiques sont intermittents, il est facile de se laisser convaincre qu'un régime, une pilule ou une huile les ont fait disparaître. Demandez à votre médecin quels traitements se sont avérés efficaces.
- La perte de poids prend du temps et des efforts. Il n'est pas bon pour la santé de perdre plus de 250 grammes (½ livre) par semaine, et il est rare de ne pas reprendre le poids qu'on a perdu trop vite sans aussi apporter des changements permanents à son mode de vie, par exemple en y ajoutant une activité physique régulière. Il est à noter que les régimes pauvres en glucides ou les régimes liquides sont dangereux, quelle que soit leur durée.
- Un remède « naturel » n'est pas nécessairement sans danger. Il existe des plantes nocives, voire mortelles, surtout en cas d'interaction avec les médicaments que vous prenez déjà (par exemple pour un trouble cardiaque).

#### Une vérification s'impose

Avant d'essayer un produit qui se dit bénéfique pour la santé, demandez l'avis d'un professionnel de la santé (médecin, diététiste, pharmacien) ou communiquez avec la Direction des produits de santé naturels de Santé Canada au 1 888 774-5555.

Il faut toujours mettre en doute les publicités télévisées, les annonces parues dans la presse et ce qu'on entend dire par ses amis, et se fier plutôt à des sources objectives qui n'ont rien à gagner en faisant la promotion d'un produit, comme les médecins, les diététistes, Santé Canada ou un organisme sans but lucratif.

Méfiez-vous des témoignages personnels du genre « cette huile a complètement guéri la maladie d'Alzheimer chez mon mari » ou « j'étais diabétique, mais je ne le suis plus grâce à cette pilule ». Ils sont généralement dénués de toute preuve scientifique, voire inventés de toutes pièces.

N'oubliez pas non plus que n'importe qui peut créer un site Web. Sur Internet, fiez-vous seulement aux sites de sources reconnues et dignes de foi.

## Où trouver des informations fiables ?

### Santé en général

Pour obtenir des informations et conseils fiables sur la santé, on peut s'adresser en toute confiance à HealthLink BC, qui offre les ressources et services suivants.

- Le *Guide-santé – Colombie-Britannique* apporte des renseignements sur les problèmes de santé courants, les traitements à domicile et les différentes modalités de traitement, et il apprend à reconnaître les situations dans lesquelles une consultation médicale devient nécessaire. Il traite de nombreux sujets pertinents pour les aînés, en donnant notamment des conseils pour rester en bonne santé et des informations pour les aidants. Les parties concernant tout particulièrement les aînés sont marquées par une icône pour être faciles à repérer. La version française du *Guide-santé – Colombie-Britannique* est disponible gratuitement; vous pouvez en commander un exemplaire au numéro sans frais 1 800 465-4911 (vous devez pouvoir donner votre nom et votre adresse en anglais, ou vous faire aider par un interprète) ou en

communiquant avec RésoSanté Colombie-Britannique au numéro 604 629-1000, ou avec le service francophone de la PHSA, au 604 675-4061 ou, sans frais, au 1 877 228-2557, poste 3. La version anglaise du guide, intitulée *BC HealthGuide Handbook*, est distribuée gratuitement dans les pharmacies et les bureaux de Service BC, et peut aussi être commandée par téléphone en appelant le service des infirmières de HealthLink BC.

- Les *Fiches santé – Colombie-Britannique* apportent des informations sur un éventail de sujets concernant la santé publique, la santé environnementale et la sécurité dans la province. Elles sont distribuées dans les services de santé publique, ainsi que par Internet sur le site [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca). Certaines sont disponibles en français, ainsi qu'en chinois, en pendjabi et dans d'autres langues.
- Le service des infirmières de HealthLink BC apporte des informations et des conseils de santé personnalisés en toute confidentialité. Des infirmières autorisées y sont à votre disposition jour et nuit, et des pharmaciens du soir au matin (17 h à 9 h), et ce tous les jours de la semaine. Un service d'interprétation permet d'y accéder dans plus de 130 langues, dont le français.

**Pour communiquer avec le service des infirmières de HealthLink BC, composez le 811. Les sourds et malentendants utilisant un téléimprimeur peuvent composer le 711. Vous pouvez également consulter le site [www.HealthLinkBC.ca/dietitian](http://www.HealthLinkBC.ca/dietitian), qui offre des renseignements en anglais.**

- Le service des diététistes de HealthLink BC apporte au public des conseils nutritionnels pratiques fondés sur les dernières données scientifiques. Des diététistes y sont à votre disposition pour de brèves consultations téléphoniques. Si vous avez besoin de conseils plus approfondis, ils vous aiguilleront vers un diététiste en consultation externe à l'hôpital, un nutritionniste communautaire ou un autre service de diététique près de chez vous. N'oubliez pas toutefois que les renseignements

offerts ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin. Un service d'interprétation permet d'y accéder dans plus de 130 langues, dont le français.

**Pour communiquer avec le service des diététistes de HealthLink BC, composez le 811. Les sourds et malentendants utilisant un téléimprimeur peuvent composer le 711. Vous pouvez également consulter le site [www.HealthLinkBC.ca/dietitian](http://www.HealthLinkBC.ca/dietitian), qui offre des renseignements en anglais.**

Voici d'autres sources d'information dignes de confiance.

- Pour toute question concernant la maladie d'Alzheimer, adressez-vous à l'Alzheimer Society of BC au 1 800 667-3742 ou, pour obtenir des informations en français, visitez le site de la Société Alzheimer du Canada : [www.alzheimer.ca](http://www.alzheimer.ca).
- Pour toute question concernant l'arthrite, appelez le service d'information de la Société de l'arthrite au 1 800 321-1433 ou consultez le site [www.arthrite.ca](http://www.arthrite.ca).
- Pour obtenir des renseignements sur la prévention du cancer ou des conseils destinés aux personnes touchées, appelez la Société canadienne du cancer au 1 888 939-3333 ou consultez le site [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca).



## CHAPITRE 10

### TROUVER DES SOURCES D'INFORMATION FIABLES

- En cas de problème d'alcool ou de drogue, appelez le service d'information et d'orientation Alcohol and Drug Information and Referral Service au 604 660-9382 dans le Grand Vancouver, ou au 1 800 663-1441 ailleurs en Colombie-Britannique.
- Ceux qui sont prêts à arrêter le tabac peuvent obtenir de l'aide auprès de QuitNow en composant le 1 877 455-2233 ou en visitant le site [www.quitnow.ca](http://www.quitnow.ca) (en anglais).
- Un cours gratuit de six semaines intitulé *Living a Healthy Life With Chronic Conditions* est offert (en anglais) dans plusieurs localités de la province. Il enseigne les principes d'un mode de vie sain aux personnes touchées par une maladie chronique. Pour trouver le cours le plus proche, appelez le 1 866 902-3767 ou consultez le site [www.coag.uvic.ca/cdsmp](http://www.coag.uvic.ca/cdsmp) et cliquez sur votre région.

### Santé nutritionnelle

Le *Guide alimentaire canadien* (annexe B) est une excellente source d'informations sur les principes d'une alimentation saine. Le service des diététistes de HealthLink BC est une autre ressource utile (voir plus haut). Voici d'autres sources d'information dignes de confiance.

- Le site Web des Diététistes du Canada ([www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca)) offre des conseils fiables et propose des recettes délicieuses.
- La Société canadienne du cancer publie un guide nutritionnel convivial intitulé *Bien s'alimenter lorsqu'on a le cancer*, un guide de prévention du cancer par l'alimentation saine et l'activité physique intitulé *Bien manger et être actif*, ainsi que bien d'autres documents de référence (téléphonez au 1 888 939-3333 ou visitez le site [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)).

- L'Association canadienne du diabète (1 800 226-8464 ou [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)) est une bonne source d'information sur la nutrition et le diabète. Plusieurs collectivités offrent au niveau local d'excellents programmes d'information sur le diabète que votre médecin pourra vous conseiller.
- La Fondation des maladies du cœur est une bonne source d'information sur l'alimentation et ses rapports avec les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie; elle propose également quelques recettes savoureuses, nutritives et faciles à préparer (téléphonez au 1 888 473-4636 ou visitez le site [www.fmcoeur.ca](http://www.fmcoeur.ca)).
- La Fondation des maladies du cœur a également établi un programme national à but non lucratif, Visez santé<sup>MC</sup> (Health Check<sup>TM</sup> en anglais), destiné à aider les consommateurs à faire les bons choix en matière d'alimentation grâce à un symbole facile à repérer sur les menus de restaurant et sur l'emballage des produits alimentaires qui respectent certains critères définis à partir du *Guide alimentaire canadien* (consultez le site [www.visezsante.org](http://www.visezsante.org)).
- Ostéoporose Canada offre plusieurs ressources conviviales pour vous aider à évaluer l'apport en calcium de votre alimentation actuelle (téléphonez au 1 800 463-6842 ou visitez le site [www.osteoporosecanada.ca](http://www.osteoporosecanada.ca)).
- British Columbia Aboriginal Network on Disability Society (réseau britanno-colombien des Autochtones handicapés) publie en anglais des guides nutritionnels basés sur les aliments traditionnels autochtones. Pour commander ces publications, appelez le 1 888 815-5511 ou consultez le site [www.bcands.bc.ca](http://www.bcands.bc.ca).
- Le site Web de Santé Canada (cliquez sur « Aliments et nutrition » dans le menu vertical de gauche) donne des renseignements sur la salubrité des aliments, l'étiquetage, les aliments génétiquement modifiés et beaucoup d'autres sujets. Visiter le site [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca).





## CHAPITRE 10

### TROUVER DES SOURCES D'INFORMATION FIABLES

#### Activité physique

Avant de vous lancer dans un programme d'activité physique, consultez votre médecin. S'il vous donne le feu vert, adressez-vous à un professionnel de l'activité physique ou kinésiologue agréé pour déterminer quel type d'activité vous ferait le plus de bien, ainsi que l'intensité, la fréquence et la durée qui conviennent le mieux dans votre cas.

Voici trois organismes qui peuvent vous aider à trouver un professionnel de l'activité physique près de chez vous.

- Société canadienne de physiologie de l'exercice :  
1 877 651-3755, [www.csep.ca](http://www.csep.ca).
- B.C. Recreation and Parks Association (association  
britannico-colombienne des parcs et des loisirs) :  
1 866 929-0965, [www.bcrpa.bc.ca](http://www.bcrpa.bc.ca).
- B.C. Association of Kinesiologists (association des  
kinésiologues britannico-colombiens) :  
604 601-5100, [www.bcak.bc.ca](http://www.bcak.bc.ca).

Vous trouverez également des conseils pratiques destinés aux aînés sur le site de l'Agence de la santé publique du Canada : [www.guideap.com](http://www.guideap.com) (cliquez sur « *listes de conseils pour être actif* » tout en bas de la page).

#### Diététiste ou nutritionniste, quelle est la différence ?

Les titres de *diététiste*, de *diététiste professionnel(le)* et de *diététicien(ne)*, ainsi que ceux de *registered dietitian*, *professional dietitian* et *dietitian* en anglais, sont des titres réservés, ou protégés par la loi, dans toutes les provinces du Canada. Ils ne peuvent donc être portés que par des professionnels qui remplissent des conditions



de qualification et de formation définies au niveau national. Les diététistes sont titulaires au minimum d'un baccalauréat en diététique, voire d'une maîtrise ou d'un doctorat. Tous les diététistes exerçant en Colombie-Britannique doivent être inscrits au tableau des membres du College of Dietitians of BC (pour vérifier leur inscription, visiter le site [www.collegeofdietitiansbc.org](http://www.collegeofdietitiansbc.org)).

Le titre de *nutritionniste* n'est réservé que dans certaines provinces, ce qui veut dire que n'importe qui pourrait se l'attribuer même sans avoir une formation en diététique. Cependant, de nombreux diététistes utilisent aussi le titre de nutritionniste. En consultant une nutritionniste, demandez-lui si elle est diététiste (« *registered dietitian* » en anglais).

Les diététistes ont les compétences nécessaires pour :

- vous conseiller sur les aliments pouvant réduire votre risque de contracter certaines maladies, ainsi que sur la façon de perdre du poids et de maintenir un poids normal;
- vous aider à créer des menus adaptés si vous avez du diabète, un excès de cholestérol ou un autre problème de santé;
- évaluer votre mode d'alimentation et vous faire des recommandations au besoin.

Pour trouver une diététiste :

- adressez-vous au service des diététistes de HealthLink BC, dont les coordonnées figurent au dos de ce guide;
- consultez le site Web des Diététistes du Canada ([www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca));
- demandez à votre médecin de vous faire une recommandation;
- appelez le service de santé publique de votre collectivité;
- consultez la rubrique *Dietitians* des pages jaunes de l'annuaire.

# Chapitre 11

## RECETTES SANTÉ FACILES ET RAPIDES

### Déjeuner

- Lait frappé à l'orange
- Muffins à la citrouille et aux raisins secs
- Pâte de fruits à tartiner

### Dîner ou souper

- Soupe de lentilles et d'orge perlé aux fines herbes
- Salade d'épinards à l'orange et au sésame
- Salade de brocolis
- Jardinière de thon
- Quesadilla
- Légumes sautés au tofu
- Filets de poisson vapeur aux pommes de terre et asperges

- Côtelettes de porc poêlées aux patates douces et au couscous
- Pain de viande délice
- Sauté au curry indien
- Frittata aux épinards
- Cocotte de poulet aigre-doux aux légumes
- Cocotte de bœuf, légumes et pâtes

### Desserts

- Compote de fruits express
- Crumble aux fruits rouges
- Salade de fruits frais aux noix

### Assaisonnements

- Condiment universel
- Vinaigrette sans sel





## CHAPITRE 11

### RECETTES SANTÉ FACILES ET RAPIDES

Voici quelques recettes montrant combien il est facile de préparer rapidement de délicieux repas santé.

Ces recettes emploient une grande variété de fruits et légumes et de grains entiers riches en fibres et autres nutriments essentiels. Et comme elles contiennent peu de sel, de sucre et de matières grasses, elles sont bonnes pour tout le monde, et tout particulièrement en cas de diabète, d'hypertension artérielle ou de taux de cholestérol trop élevé. Certaines recettes contiennent également des aliments riches en calcium, comme les produits laitiers.

La plupart des recettes sont accompagnées de suggestions pour composer un repas santé complet associant les quatre groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien* (annexe B).

Elles sont généralement prévues pour une ou deux personnes plutôt que pour une famille nombreuse, mais il est facile d'en doubler les quantités. Pour les recettes qui se conservent bien au réfrigérateur ou au congélateur, les quantités indiquées sont un peu plus grandes (trois ou quatre portions) pour permettre d'en profiter à nouveau un autre jour.

Les teneurs en nutriments de chaque recette sont calculées à partir du livret de Santé Canada intitulé *Valeur nutritive de quelques aliments usuels*. Tous les ingrédients se trouvent facilement dans le commerce. Les techniques de cuisson sont simples, mais en cas de doute (par exemple sur la façon d'utiliser un cuit-vapeur), vous pouvez appeler le service des diététistes de HealthLink BC (voir leurs coordonnées au dos de ce guide). Vous pouvez également consulter des livres de cuisine, dont beaucoup contiennent un chapitre sur les techniques culinaires de base.



## CHAPITRE 11

### RECETTES SANTÉ FACILES ET RAPIDES

Certaines de ces recettes savoureuses nous ont été communiquées par les aînés britanno-colombiens qui ont participé à la création de ce guide. D'autres sont des versions adaptées ou simplifiées de recettes figurant dans des livres de cuisine créés par des diététistes.

Nous espérons que vous aimerez ces recettes santé et que cela vous donnera envie d'en découvrir d'autres. Et n'oubliez surtout pas que vous n'avez pas besoin de renoncer à toutes vos recettes favorites; en effet, vous pouvez presque toujours y apporter certaines modifications qui les rendront meilleures pour la santé (voir le chapitre 8 pour quelques idées).

## DÉJEUNER ET COLLATIONS



## RECETTES LAIT FRAPPÉ À L'ORANGE

### PAR PORTION

CALORIES : 278

PROTÉINES : 11 G

LIPIDES : 2 G

GLUCIDES : 51 G

FIBRES : 0,4 G

SODIUM : 151 MG

CALCIUM : 355 MG

**QUANTITÉ : 1 ¼ TASSE (300 ML)**

**PORTIONS : 1**

**TEMPS DE PRÉPARATION ET DE CUISSON : 10 MINUTES**

**CE LAIT FRAPPÉ ONCTUEUX** est riche en calcium a une saveur merveilleusement fraîche. Savourez-le au déjeuner du matin, seul ou accompagné d'un bagel au blé entier ou d'un muffin à la citrouille et aux raisins secs (voir page suivante). Il est également excellent en collation ou comme dessert.

### INGRÉDIENTS

¾ de tasse (175 ml) de yogourt allégé à la vanille

2 c. à soupe (25 ml) de lait écrémé en poudre

½ tasse (125 ml) de jus d'orange sans sucre ajouté

### INSTRUCTIONS

Passer les ingrédients au mélangeur de manière à obtenir un mélange onctueux. Servir immédiatement.

***Adapté d'après l'ouvrage*** Cook Great Food **(publié chez Robert Rose en 2001) avec l'aimable autorisation des Diététistes du Canada.**

---

### VARIANTES

Remplacer le jus d'orange par du lait et ajouter ½ tasse (125 ml) de bleuets congelés, ou essayer avec des mélanges de jus, comme orange-ananas ou orange-abricot.

## RECETTES MUFFINS À LA CITROUILLE ET AUX RAISINS SECS

### PAR MUFFIN

CALORIES : 195

PROTÉINES : 4 G

LIPIDES : 6 G

GLUCIDES : 33 G

FIBRES : 2,3 G

SODIUM : 132 MG

CALCIUM : 65 MG

**QUANTITÉ : 12 MUFFINS**

**TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MINUTES**

**TEMPS DE CUISSON : 20 MINUTES**

**DÉGUSTEZ UN DE CES DÉLICIEUX MUFFINS** accompagné d'un fruit et d'un œuf pour un savoureux déjeuner santé. Comme les muffins se congèlent très bien, on peut en faire deux fois plus et conserver le supplément dans un sac de congélation étanche, pour ensuite les sortir un par un selon les besoins.

### INGRÉDIENTS

1 tasse (250 ml) de farine de blé entier

$\frac{3}{4}$  de tasse (175 ml) de farine tout usage

$\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de sucre

2 c. à thé (10 ml) de levure chimique

$\frac{1}{2}$  c. à thé (2 ml) de bicarbonate de soude

1  $\frac{1}{2}$  c. à thé (7 ml) de cannelle

$\frac{1}{2}$  c. à thé (2 ml) de muscade

$\frac{1}{2}$  c. à thé (2 ml) de gingembre en poudre

$\frac{3}{4}$  de tasse (175 ml) de raisins secs

La moitié (200 ml) d'une boîte de 14 oz de purée de citrouille (et non de garniture pour tarte)

$\frac{1}{4}$  de tasse (60 ml) d'huile végétale

1 tasse (250 ml) de babeurre ou de lait sur

2 œufs



## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans un grand bol, mélanger les farines, le sucre, les épices, la levure chimique, le bicarbonate de soude et les raisins secs.
3. Dans un petit bol, battre les œufs, puis ajouter la purée de citrouille, l'huile et le babeurre.
4. Faire un grand cratère au centre des ingrédients secs, puis y verser le mélange de citrouille.
5. Mélanger doucement les ingrédients humides et secs de manière à les incorporer sommairement. Ne pas utiliser de batteur.
6. Répartir la pâte dans des moules à muffins légèrement huilés ou doublés de caissettes en papier.
7. Cuire les muffins au four préchauffé pendant 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient fermes au toucher.

***Adapté d'après l'ouvrage Cook Great Food (publié chez Robert Rose en 2001) avec l'aimable autorisation des Diététistes du Canada.***

---

## LAIT SUR

Pour préparer le lait sur, ajouter 2 c. à thé (10 ml) de vinaigre à 1 tasse (250 ml) de lait et laisser reposer pendant cinq minutes.



## RECETTES PÂTE DE FRUITS À TARTINER

### PAR PORTION

CALORIES : 75

PROTÉINES : 0,6 G

LIPIDES : 0

GLUCIDES : 20 G

FIBRES : 1,7 G

SODIUM : 2 MG

CALCIUM : 12 MG

**QUANTITÉ : 2 ½ TASSES (625 ML)**

**PORTIONS : 25 PORTIONS DE 2 C. À SOUPE (25 ML) CHACUNE**

**TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES**

**CETTE PÂTE DE FRUITS RICHE EN FIBRES** aide à régulariser le transit intestinal. Elle peut se tartiner sur une tranche de pain grillé ou se mélanger à des céréales chaudes ou à du yogourt nature allégé non sucré. Elle se conserve deux semaines au réfrigérateur et peut se congeler.

### INGRÉDIENTS

1 tasse (250 ml) de pruneaux dénoyautés

1 tasse (250 ml) de raisins secs

1 tasse (250 ml) de dattes dénoyautées

½ tasse (125 ml) de jus d'orange sans sucre ajouté

⅔ de tasse (150 ml) de jus de pruneau

### INSTRUCTIONS

1. Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol et laisser tremper une nuit au réfrigérateur.
2. Incorporer dans un mélangeur de manière à obtenir une pâte onctueuse et servir.

***Tous nos remerciements aux diététistes de HealthLink BC.***

---

### VARIANTES

Pour obtenir une pâte encore plus riche en fibres, ajouter 1 tasse de son de blé naturel au mélange de fruits.

# DÎNER ET SOUPER



## RECETTES **SOUPE DE LENTILLES ET D'ORGE PERLÉ AUX FINES HERBES**

### PAR PORTION

CALORIES : 202

PROTÉINES : 8 G

LIPIDES : 7 G

GLUCIDES : 25 G

FIBRES : 5,2 G

SODIUM : 287 MG

CALCIUM : 78 MG

**PORTIONS : 4**

**TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES**

**TEMPS DE CUISSON : 1 HEURE 30 MINUTES**

**CETTE SOUPE FACILE À PRÉPARER** est bonne pour la santé, colorée, délicieuse et presque aussi épaisse qu'un ragoût. C'est une excellente source de fibres et de protéines, qui convient particulièrement bien aux végétariens et végétaliens. De plus, elle est peu coûteuse et se congèle bien. On peut la servir accompagnée d'une tranche de pain complet et d'une petite salade verte, puis terminer le repas par un yogourt allégé ou un fruit au dessert.

### INGRÉDIENTS

2 c. à soupe (25 ml) d'huile végétale (colza ou canola)

½ oignon moyen émincé

1 gousse d'ail

½ carotte moyenne coupée fine

2 c. à soupe (30 ml) de persil frais haché, ou 1 c. à soupe (15 ml) de persil en flocons

½ tasse (125 ml) de lentilles vertes ou brunes

2 ½ tasses (625 ml) d'eau

1 c. à thé (5 ml) d'origan séché

1 c. à thé (5 ml) de thym séché

½ c. à thé (2 ml) de sauge séchée

¼ de tasse (60 ml) d'orge perlé

1 boîte de tomates en dés de 14 oz (398 ml), avec le jus

Tranches de citron (facultatif)

Condiment universel (voir page 207) selon le goût



## INSTRUCTIONS

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen.
2. Ajouter l'oignon et laisser cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'il soit tendre et légèrement doré.
3. Ajouter l'ail, les carottes et le persil.
4. Couvrir et cuire à feu doux jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres.
5. Ajouter les lentilles, l'eau, l'origan, le thym, la sauge, l'orge et les tomates.
6. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter (partiellement à couvert) jusqu'à ce que les lentilles soient tendres (environ 1 heure et 30 minutes). Si la soupe s'épaissit trop pendant la cuisson, ajouter de l'eau.
7. Assaisonner, et décorer avec les tranches de citron.

***Tous nos remerciements à Mohinder Sidhu, de Vancouver (C.-B.)***

---

## CONSEIL UTILE

Il existe des lentilles de plusieurs couleurs, notamment orange, vertes et brunes. Elles sont toutes très riches en fibres et en acide folique (également appelé vitamine B9).

Il est recommandé d'utiliser des lentilles vertes ou brunes pour cette recette, car elles gardent mieux leur forme à la cuisson.

## RECETTES **SALADE D'ÉPINARDS À L'ORANGE ET AU SÉSAME**

### PAR PORTION

CALORIES : 82

PROTÉINES : 2 G

LIPIDES : 5 G

GLUCIDES : 7 G

FIBRES : 2 G

SODIUM : 36 MG

CALCIUM : 62 MG

### PORTIONS : 2

### TEMPS DE PRÉPARATION : 20 À 30 MINUTES

**CETTE SALADE CHANGE AGRÉABLEMENT** de la laitue et des tomates et coûte beaucoup moins cher en hiver. Les épinards et les oranges sont riches en fibres et en acide folique, ainsi qu'en vitamines A et C. Servir avec un morceau de poisson grillé, un plat de riz brun et un verre de lait partiellement écrémé pour obtenir un repas complet. Terminer par un fruit au dessert. Pour en garder une portion pour le lendemain, conserver l'assaisonnement à part.

### INGRÉDIENTS DE LA SALADE

2 tasses (500 ml) d'épinards frais coupés

1 orange

1 c. à soupe (15 ml) de ciboule (oignon vert) ou d'oignon rouge, coupés fins

### INGRÉDIENTS DE L'ASSAISONNEMENT

1 ½ c. à thé (7 ml) d'huile d'olive ou de colza (ou canola)

½ c. à thé (2 ml) d'huile de sésame (facultatif)

¼ de c. à thé (1 ml) de miel ou de sucre

1 pincée de gingembre en poudre

1 pincée de poivre

½ c. à thé (2 ml) de zeste d'orange

1 c. à soupe (15 ml) de jus d'orange

1 c. à thé (5 ml) de graines de sésame grillées



## INSTRUCTIONS

1. Laver et sécher les épinards. Couper ou déchirer les feuilles en morceaux de la taille d'une bouchée et les mettre dans un saladier.
2. Râper finement une petite quantité de zeste d'orange et le mettre dans une tasse ou un petit bocal.
3. Peler l'orange, la découper en bouchées et l'ajouter aux épinards. Ajouter l'oignon.
4. Préparer l'assaisonnement en ajoutant tous les ingrédients au zeste d'orange dans le bocal ou la tasse. Bien agiter ou mélanger.
5. Au moment de servir, verser l'assaisonnement sur les épinards et les morceaux d'orange et saupoudrer de graines de sésame.

***Tous nos remerciements à Trudi Stevenson, de Courtenay (C.-B.)***

---

## VARIANTES

À la saison des fraises, remplacer l'orange par 1 tasse de fraises fraîches coupées en tranches, omettre le zeste d'orange et remplacer le jus d'orange par 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge et les graines de sésame par 1 c. à thé de graines de pavot.

## RECETTES **SALADE DE BROCOLIS**

### PAR PORTION

CALORIES : 115

PROTÉINES : 4 G

LIPIDES : 5 G

GLUCIDES : 14 G

FIBRES : 2,5 G

SODIUM : 192 MG

CALCIUM : 47 MG

**PORTIONS : 2, D'ENVIRON 1 TASSE (250 ML) CHACUNE**

**TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES**

**FACILE À PRÉPARER, DÉLICIEUSE** et riche en nutriments. Les restes se conservent bien au réfrigérateur pendant une journée.

### INGRÉDIENTS DE LA SALADE

1 tasse (250 ml) de brocolis coupés fins

¼ de tasse (60 ml) de poivron rouge ou jaune coupé fin

1 c. à soupe (15 ml) de cébette (oignon vert) ou d'oignon rouge, coupés fins

2 c. à soupe (25 ml) d'abricots séchés coupés fins (ou de raisins secs)

2 c. à soupe (25 ml) de graines de tournesol nature non salées

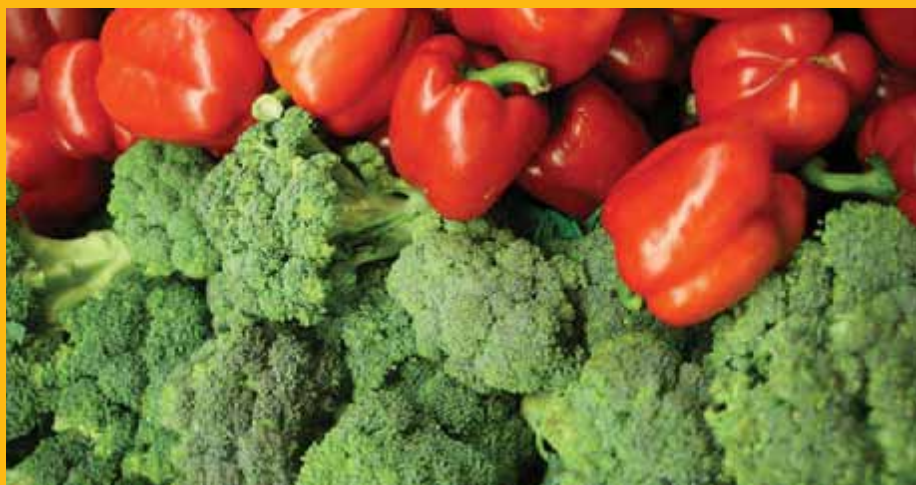
### INGRÉDIENTS DE L'ASSAISONNEMENT

1 c. à soupe (15 ml) de mayonnaise allégée

1 c. à soupe (15 ml) de yogourt nature allégé

1 ½ c. à thé (7 ml) de vinaigre

1 c. à thé (5 ml) de sucre



## **INSTRUCTIONS**

1. Mélanger tous les ingrédients de la salade dans un petit saladier.
2. Mélanger les ingrédients de l'assaisonnement dans un bocal ou une tasse.
3. Verser l'assaisonnement sur le mélange de brocolis et tourner doucement.

***Tous nos remerciements à Trudi Stevenson, de Courtenay (C.-B.)***



## RECETTES JARDINIÈRE DE THON

### PAR PORTION

CALORIES : 330

PROTÉINES : 25 G

LIPIDES : 6 G

GLUCIDES : 33 G

FIBRES : 4,3 G

SODIUM : 266 MG

CALCIUM : 86 MG

### PORTIONS : 2

### TEMPS DE PRÉPARATION ET DE CUISSON : 30 MINUTES

**VOICI UNE VERSION SANTÉ** de la traditionnelle cocotte de thon aux nouilles. Elle est riche en protéines et en fibres et contient peu de sel et de matières grasses. Servir cette jardinière avec une salade, un peu de fruit et un verre de lait. Ce plat ne se congèle pas, mais il se conserve bien au réfrigérateur pendant une journée.

### INGRÉDIENTS

2 gros champignons coupés en tranches

1/3 de tasse (75 ml) de tranches d'oignon

2 c. à thé (10 ml) d'huile végétale

1 boîte de thon en morceaux au naturel (« dans l'eau »)  
de 6 1/2 oz (170 g)

2/3 de tasse (150 ml) d'eau

1/4 de cube (3 g) de bouillon à faible teneur en sodium

2 c. à thé (10 ml) de farine

2 c. à thé (10 ml) de jus de citron

2 c. à thé (10 ml) de piment haché (facultatif)

1/2 c. à thé (2 ml) de zeste de citron râpé (facultatif)

1/2 c. à thé (2 ml) de thym

1 pincée de poudre d'ail

1 pincée de poivre

1 pincée de condiment universel (voir page 207)

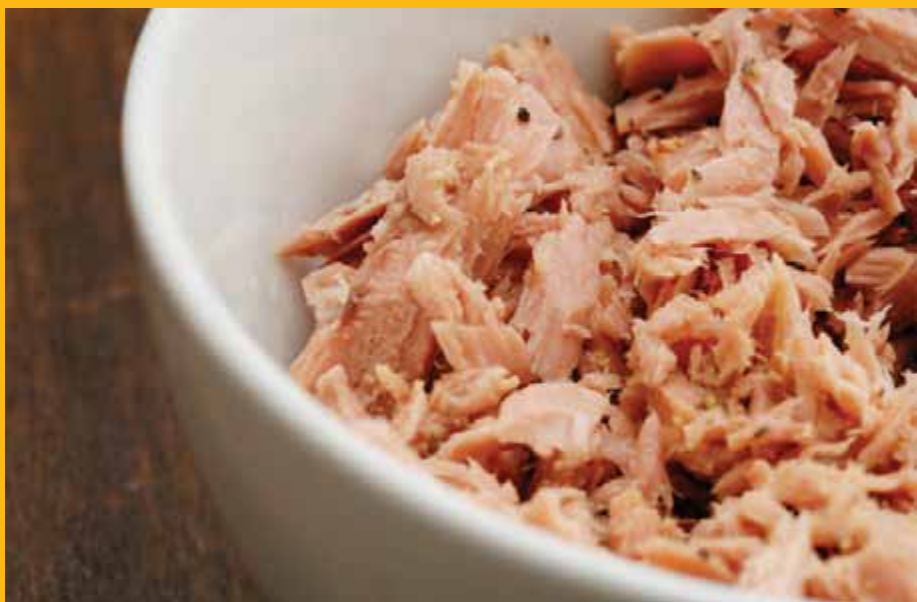
1 carotte moyenne coupée en rondelles

1 pied de brocoli coupé fin

$\frac{2}{3}$  de tasse (150 ml) de macaronis ou autres pâtes

## INSTRUCTIONS

1. Faire cuire les macaronis ou autres pâtes en suivant les instructions données sur l'emballage, tout en préparant la sauce et les légumes.
2. Dans une poêle antiadhésive moyenne, faire revenir les oignons et les champignons dans l'huile à feu moyen pendant cinq minutes environ (jusqu'à ce qu'ils soient tendres).
3. Ajouter le thon égoutté en mélangeant.
4. Dans un petit bol, mélanger l'eau, le quart de cube de bouillon, le jus de citron, la farine, le piment, le zeste de citron et les condiments.
5. Incorporer le tout au mélange de thon et poursuivre la cuisson pendant cinq minutes environ pour épaissir légèrement.
6. Cuire les carottes et les brocolis à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais légèrement croquants. Égoutter et ajouter au mélange de thon.
7. Ajouter les macaronis ou autres pâtes déjà préparés au mélange de thon et de légumes.
8. Mélanger le tout et réchauffer.



***Adapté d'après l'ouvrage Eat Well, Live Well (publié chez MacMillan du Canada en 1990) avec l'aimable autorisation des Diététistes du Canada.***

---

### **VARIANTES**

Pour faire varier les saveurs, remplacer le thon par du saumon ou des palourdes en conserve. Il est également possible de remplacer les légumes frais par 1 ½ tasse (375 ml) de mélange de légumes surgelé.

## RECETTES QUESADILLA

### PAR PORTION

CALORIES : 252

PROTÉINES : 12 G

LIPIDES : 7 G

GLUCIDES : 33 G

FIBRES : 3,4 G

SODIUM : 308 MG

CALCIUM : 236 MG

**PORTIONS : 1**

**TEMPS DE PRÉPARATION ET DE CUISSON : 25 MINUTES**

**LES QUESADILLAS** offrent un moyen agréable et savoureux d'utiliser les petits restes de viandes et légumes cuits. Pour obtenir un repas complet, servir avec un fruit frais et un verre de lait.

### CONSEILS UTILES

Pour préserver toute la fraîcheur d'un nouveau pot de salsa, Vernis McCuaig, de Penticton (C.-B.), le répartit en petites portions qu'elle conserve au congélateur et décongèle rapidement selon ses besoins. Le surplus de tortillas se conserve également bien au congélateur, mais pas très longtemps.

### D'AUTRES IDÉES

Remplir les tortillas restantes de poisson grillé ou rôti accompagné de sauce tartare et de feuilles de salade, ou essayer avec des haricots sautés accompagnés de cheddar râpé, de tomates en dés et de salsa.

On peut également confectionner des rouleaux de tortillas garnis de poisson ou viande à sandwich et de feuilles de salade.

Légèrement dorées au four et croustillantes, les tortillas remplacent agréablement les croûtons et craquelins pour accompagner les soupes.



## INGRÉDIENTS

1 tortilla de blé entier de 18 cm (7 pouces)

¼ de tasse (60 ml) de mozzarella allégée râpée

¾ de tasse (175 ml) de légumes cuits (on peut utiliser des restes)

Viande cuite (facultatif)

Tranches d'olives ou de tomates séchées au soleil (facultatif)

## INSTRUCTIONS

1. Commencer par couper les légumes en petits dés et râper le fromage.
2. Faire chauffer une poêle antiadhésive sur feu moyen.
3. Placer une tortilla sur la poêle chaude.
4. Disposer rapidement les légumes sur la tortilla et recouvrir de fromage râpé.

5. Soulever une moitié de la tortilla et la replier sur l'autre moitié en enveloppant les légumes et le fromage, puis appuyer légèrement avec une spatule pour faire tenir ensemble jusqu'à ce que les ingrédients se lient.
6. Laisser cuire jusqu'à ce que la tortilla soit légèrement dorée et croustillante.
7. Retourner et faire cuire l'autre côté.
8. Couper en deux et servir avec un peu de salsa.

***Tous nos remerciements à Georgina Lawlor, de Penticton (C.-B.)***

---

### **LÉGUMES SUGGÉRÉS**

Asperges, brocolis, ignames, poivrons rouges, carottes, champignons ou oignons.

## RECETTES LÉGUMES SAUTÉS AU TOFU

### PAR PORTION

CALORIES : 291

PROTÉINES : 21 G

LIPIDES : 13 G

GLUCIDES : 25 G

FIBRES : 5,2 G

SODIUM : 406 MG

CALCIUM : 274 MG

### PORTIONS : 2

### TEMPS DE PRÉPARATION ET DE CUISSON : 30 MINUTES

**POUR CEUX QUI DÉCOUVRENT À PEINE LE TOFU**, voici un moyen facile et savoureux de le déguster. Pour ceux qui n'aiment pas trop le tofu, cette recette est délicieuse avec du poisson frais. Il suffit de couper le poisson en cubes de 2 cm ( $\frac{3}{4}$  de pouce), de l'assaisonner avec la sauce de soja et de l'ajouter une fois que les légumes sont presque cuits. Le poisson se détache en lamelles quand il est cuit. Servir sur un lit de riz brun, avec un verre de lait et un fruit ou du yogourt au dessert.

### INGRÉDIENTS

200 g ( $\frac{1}{2}$  bloc de 14 oz) de tofu extra ferme

2 c. à thé (10 ml) de sauce de soja à faible teneur en sodium

1 c. à thé (5 ml) de cassonade

2 c. à thé (10 ml) d'huile végétale

1 gousse d'ail

1 c. à thé (5 ml) de gingembre frais râpé (facultatif)

$\frac{1}{2}$  oignon moyen coupé en tranches

2 tasses (500 ml) de légumes frais coupés fins

1 c. à thé (5 ml) de fécule de maïs

1 c. à soupe (15 ml) d'eau froide

## INSTRUCTIONS

1. Couper le tofu en cubes de 1 cm (½ pouce) et le mélanger dans un bol avec la sauce de soja et la cassonade.
2. Couper les légumes.
3. Chauffer l'huile dans une poêle à frire ou un poêlon, ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre et faire sauter à feu vif en remuant doucement pendant quatre minutes environ.
4. Ajouter les légumes et les faire sauter à feu vif en remuant pendant quatre à cinq minutes, jusqu'à ce qu'ils soient presque cuits. Baisser le feu.
5. Dissoudre l'amidon de maïs dans l'eau froide, puis l'ajouter aux légumes sautés.
6. Ajouter les cubes de tofu et faire sauter à feu vif en remuant pendant trois à quatre minutes environ.

***Adapté d'après l'ouvrage The Senior Chef et les livres de cuisine des Diététistes du Canada.***

---

## LÉGUMES SUGGÉRÉS

Cette recette se réalise le plus souvent en combinant trois ou quatre légumes parmi les suivants : asperges, carottes, chou-fleur, brocolis, céleri, haricots verts, chou vert, champignons, bok choy, pois mange-tout, blettes, épinards, haricots beurre, courgettes.

Pour plus de saveur, ajouter un ou deux des condiments ci-dessous après la cuisson et mélanger :

- un filet de Tabasco ;
- ½ c. à thé d'huile de sésame ;
- ½ c. à thé de condiment universel (voir page 207) ;
- graines de sésame grillées ;
- un filet de citron fraîchement pressé.



## **CONSERVATION DU SURPLUS DE TOFU**

Le tofu est généralement vendu en blocs de 400 g, soit deux fois la quantité requise pour cette recette. Le surplus doit être recouvert d'eau froide dans un petit récipient, puis couvert et conservé au réfrigérateur. Changer régulièrement l'eau recouvrant le tofu et l'utiliser dans la semaine.

## RECETTES FILETS DE POISSON VAPEUR AUX POMMES DE TERRE ET ASPERGES

### PAR PORTION

CALORIES : 183

PROTÉINES : 25 G

LIPIDES : 3 G

GLUCIDES : 15 G

FIBRES : 2,5 G

SODIUM : 110 MG

CALCIUM : 78 MG

**PORTIONS : 1**

**TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES**

**LA CUISSON VAPEUR** est un moyen rapide de préparer le poisson avec peu de matières grasses. C'est aussi une excellente façon de cuire les légumes en conservant leurs qualités nutritives naturelles. Servir ce plat avec une portion de crumble aux fruits rouges ou un muffin à la citrouille et aux raisins secs accompagnés d'un verre de lait.

### INGRÉDIENTS

½ tasse (125 ml) de petites pommes de terre nouvelles coupées en quartiers

½ tasse (125 ml) d'asperges ou de haricots verts coupés en morceaux de 5 cm (2 pouces)

1 filet de poisson de 125 g (4 oz)

2 c. à soupe (25 ml) de tomates fraîches coupées en lamelles

¼ de c. à thé (1 ml) de basilic séché

Poivre noir selon le goût

½ c. à thé (2 ml) de beurre ou de margarine molle non hydrogénée

½ c. à thé (2 ml) de jus de citron

Condiment universel (voir page 207) selon le goût



## INSTRUCTIONS

1. Porter de l'eau à ébullition dans un grand cuit-vapeur (ou dans une casserole contenant un panier cuit-vapeur), y mettre les pommes de terre, puis couvrir et laisser cuire 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres, mais pas entièrement cuites.
2. Poser les asperges sur les pommes de terre.
3. Poser le filet de poisson sur les asperges.
4. Recouvrir avec les tomates et saupoudrer de basilic et de poivre.
5. Couvrir et laisser cuire pendant cinq à six minutes jusqu'à ce que le poisson devienne opaque et se détache facilement à la fourchette.
6. Parsemer de margarine, couvrir et remettre à la vapeur pendant 30 secondes.
7. Assaisonner avec le jus de citron et une pincée de condiment universel.

***Adapté d'après l'ouvrage*** Cook Great Food **(publié chez Robert Rose en 2001) avec l'aimable autorisation des Diététistes du Canada.**

---

## SUGGESTION

Pat Mesic, de Penticton (C.-B.), aime son poisson à la vapeur sur un lit d'épinards coupés (2 tasses par personne) à la place des asperges. Elle accompagne ce plat d'un peu de salsa.

# RECETTES **CÔTELETTES DE PORC POÊLÉES AUX PATATES DOUCES ET AU COUSCOUS**

## **PAR PORTION**

CALORIES : 389

PROTÉINES : 22 G

LIPIDES : 13 G

GLUCIDES : 44 G

FIBRES : 3,5 G

SODIUM : 154 MG

CALCIUM : 49 MG

**PORTIONS : 2**

**TEMPS DE PRÉPARATION ET DE CUISSON : 35 MINUTES**

**VOICI UN REPAS COMPLET EN UNE POÊLÉE** à base de couscous, une semoule de blé dur d'usage courant dans les recettes d'Afrique du Nord. On le trouve près du riz dans les rayons d'épicerie. Servir ce plat accompagné d'une salade (comme notre salade d'épinards à l'orange et au sésame) et d'un verre de lait. Ce plat est savoureux même réchauffé le lendemain.

## **INGRÉDIENTS**

2 côtelettes de longe de porc désossées

1 c. à thé (5 ml) d'huile végétale

1 cube (11 g) de bouillon de légumes à faible teneur en sodium

½ tasse (125 ml) d'eau

¼ de tasse (60 ml) d'oignon coupé fin

¼ de tasse (60 ml) de céleri coupé

1 tasse (250 ml) de patate douce, igname ou carottes coupés en dés

½ c. à thé (2 ml) de romarin ou sauge séchés

½ tasse (125 ml) de jus d'orange ou de pomme

2 c. à soupe (25 ml) de canneberges séchées, de raisins secs ou de pomme coupée en petits morceaux

½ tasse (125 ml) de couscous



## INSTRUCTIONS

1. Chauffer l'huile à feu moyen dans une grande poêle à frire antiadhésive. Ajouter les côtelettes de porc et les faire cuire, en les retournant une fois, pendant sept à huit minutes ou jusqu'à ce que le jus coule clair quand on les pique au centre. Disposer les côtelettes sur une assiette et la placer dans un four chaud.
2. Dissoudre le cube de bouillon dans ½ tasse d'eau bouillante et réserver.
3. Mettre les oignons et le céleri coupés dans la poêle et faire revenir pendant trois minutes.
4. Ajouter les dés de patate douce, le bouillon, le romarin et les canneberges. Porter à ébullition, réduire le feu, couvrir la poêle et laisser mijoter pendant sept à huit minutes, jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.
5. Ajouter le jus d'orange et le couscous en mélangeant. Remettre les côtelettes de porc dans la poêle et laisser mijoter pendant deux minutes.
6. Retirer la poêle du feu, laisser reposer deux minutes, puis égrener le couscous avec une fourchette.

***Adapté d'après l'ouvrage*** Cook Great Food (**publié chez Robert Rose en 2001**) avec l'aimable autorisation des **Diététistes du Canada.**

## RECETTES PAIN DE VIANDE DÉLICE

### PAR PORTION

CALORIES : 255

PROTÉINES : 20 G

LIPIDES : 11 G

GLUCIDES : 15 G

FIBRES : 1,4 G

SODIUM : 225 MG

CALCIUM : 143 MG

**PORTIONS : 3**

**TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES**

**TEMPS DE CUISSON : 30 À 40 MINUTES**

**CE DÉLICIEUX PAIN DE VIANDE À L'ANCIENNE** devient encore plus savoureux avec du fromage râpé. Servir accompagné d'une pomme de terre au four et de notre salade de brocolis, puis d'un fruit au dessert. Les restes peuvent se conserver au congélateur ou servir à confectionner un sandwich froid le lendemain.

### INGRÉDIENTS

220 g (½ livre) de bœuf haché maigre

½ tasse (125 ml) de lait écrémé ou à 1 % de matières grasses

1 œuf

¼ de tasse (60 ml) de flocons d'avoine (à cuisson normale ou rapide)

2 c. à soupe (30 ml) d'oignon haché

¼ de tasse (60 ml) de carottes râpées

¼ de tasse (60 ml) de cheddar allégé râpé

### NAPPAGE

1 c. à soupe (15 ml) de ketchup

1 c. à soupe (15 ml) de cassonade

1 c. à thé (5 ml) de moutarde préparée



## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Casser un œuf dans un saladier moyen et le battre avec une fourchette.
3. Ajouter la viande, le lait, les flocons d'avoine, l'oignon, les carottes râpées et le fromage et bien mélanger avec une grande cuillère.
4. Tasser le mélange de viande dans une petite terrine ou un petit moule à pain.
5. Mélanger le ketchup, la cassonade et la moutarde dans une tasse. En napper la surface du pain de viande.
6. Cuire au four pendant 30 à 45 minutes environ, ou jusqu'à ce que la viande soit bien cuite (plus de chair rose) et que les bords du pain commencent à devenir croustillants.

***Tous nos remerciements à Linda Quilty, de Vancouver (C.-B.)***

(Nous avons réduit les quantités et légèrement allégé la recette.)

## RECETTES SAUTÉ AU CURRY INDIEN

### PAR PORTION

CALORIES : 271

PROTÉINES : 7 G

LIPIDES : 9 G

GLUCIDES : 42 G

FIBRES : 8 G ENVIRON

SODIUM : 336 MG

CALCIUM : 85 MG

### PORTIONS : 1

### TEMPS DE PRÉPARATION ET DE CUISSON : 40 MINUTES

(30 MINUTES POUR COUPER TOUS LES INGRÉDIENTS ET LES METTRE DANS LA POÊLE, PUIS 10 MINUTES POUR TERMINER LA CUISSON)

**VOICI UN CURRY TRÈS LÉGER**, riche en fruits et légumes sains et nutritifs et en fibres. Servir avec du riz brun ou du couscous. La recette peut être doublée, mais il est déconseillé de congeler ce plat. Il est préférable de conserver les restes au réfrigérateur pour le lendemain.

### INGRÉDIENTS

2/3 de tasse (150 ml) de carottes coupées en petits dés

1/3 de tasse (75 ml) de céleri coupé en petits dés

1/3 de tasse (75 ml) de pommes coupées en petits dés

1/3 de tasse (75 ml) d'oignons coupés en petits dés

1 c. à thé (5 ml) de curry en poudre

1 c. à thé (5 ml) d'huile de colza (ou canola)

1/4 de tasse (60 ml) d'eau

1/4 de cube de bouillon à faible teneur en sodium

1/3 de tasse (75 ml) de pois chiches

2 c. à thé (10 ml) d'amandes effilées grillées

---

### VARIANTES

Remplacer les pois chiches par des haricots noirs ou haricots pinto, ou encore par du poulet ou du bœuf cuit coupé en dés.





## INSTRUCTIONS

1. Couper les légumes en dés.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle à frire ou un poêlon, ajouter les légumes et faire sauter à feu moyen-vif pendant deux à trois minutes.
3. Dissoudre le quart de cube de bouillon dans  $\frac{1}{4}$  de tasse d'eau, y ajouter le curry, puis mélanger aux légumes avec les pois chiches. Laisser cuire jusqu'à la tendreté souhaitée.
4. Garnir avec les amandes grillées.

***Adapté d'après l'ouvrage*** Quick Flip to Delicious Dinners **de Eileen Faughey (1999).**

---

## CONSEILS UTILES

Si les pois chiches utilisés sont en conserve, égoutter le liquide de la boîte et bien les rincer à l'eau froide pour éliminer une partie du sel.

Le surplus de pois chiches en boîte peut être conservé au réfrigérateur et ajouté à une salade pour apporter un supplément de protéines et de fibres. On peut également les passer au mélangeur pour confectionner du houmous, ou préparer un repas sur le pouce en les mélangeant à des légumes cuits et en enveloppant le tout dans une tortilla de blé entier.

## RECETTES FRITTATA AUX ÉPINARDS

### PAR PORTION

CALORIES : 362

PROTÉINES : 23 G

LIPIDES : 14 G

GLUCIDES : 19 G

FIBRES : 3,8 G

SODIUM : 562 MG

CALCIUM : 316 MG

**PORTIONS : 1**

**TEMPS DE PRÉPARATION ET DE CUISSON : 20 MINUTES**

**SERVIR CETTE FRITTATA** accompagnée d'une tranche de pain complet grillé, d'un verre de lait, puis de fruit au dessert.

### INGRÉDIENTS

2 œufs

1 ½ c. à thé (7 ml) d'eau

½ c. à thé (2 ml) d'huile d'olive

2 c. à soupe (25 ml) d'oignon émincé

¼ de c. à thé (1 ml) d'ail émincé

1 tasse (250 ml) de blettes ou d'épinards coupés et tassés

¼ de c. à thé (1 ml) de basilic séché

2 c. à soupe (25 ml) de parmesan râpé



## INSTRUCTIONS

1. Battre les œufs avec l'eau dans un petit bol et réserver.
2. Chauffer l'huile à feu moyen dans une petite poêle à frire antiadhésive. Ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir pendant une à deux minutes.
3. Ajouter les blettes ou épinards coupés et le basilic en mélangeant, puis faire sauter pendant trois à quatre minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à s'attendrir.
4. Ajouter les œufs battus et laisser cuire pendant trois à cinq minutes ou jusqu'à ce que le fond commence à dorer sans que le dessus prenne complètement.
5. Saupoudrer avec le fromage râpé.
6. Retourner la frittata et laisser cuire pendant une à deux minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et bien prise.
7. Transférer la frittata sur une assiette et la couper en deux.

***Adapté d'après l'ouvrage* Cook Great Food (publié chez Robert Rose en 2001) avec l'aimable autorisation des Diététistes du Canada.**

## RECETTES **COCOTTE DE POULET** **AIGRE-DOUX AUX LÉGUMES**

### PAR PORTION

CALORIES : 235

PROTÉINES : 23 G

LIPIDES : 6 G

GLUCIDES : 23 G

FIBRES : 2,9 G

SODIUM : 467 MG

CALCIUM : 77 MG

**PORTIONS : 3**

**TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MINUTES**

**TEMPS DE CUISSON : 30 MINUTES**

**CE PLAT SAVOUREUX** se prépare avec des ingrédients tout simples. Il prend un peu de temps, mais il permet aussi d'avoir d'excellents restes pour le lendemain et il se congèle très bien. Servir sur un lit de riz à la vapeur, accompagné de légumes verts légèrement cuits, puis d'un yogourt ou d'un verre de lait au dessert.

### INGRÉDIENTS

2 moitiés de poitrine de poulet désossées et sans peau

1 tasse (250 ml) d'eau

1 c. à thé (15 ml) d'huile végétale

½ tasse (125 ml) de carottes coupées

½ tasse (125 ml) de céleri coupé

½ oignon coupé fin

1 gousse d'ail émincée

1 boîte de tomates en dés de 14 oz (398 ml), avec le jus

2 c. à soupe (25 ml) de cassonade

2 c. à soupe (25 ml) de vinaigre

1 pincée de cannelle

Poivre selon le goût



## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Couper le poulet en cubes, les mettre dans la cocotte, ajouter l'eau, porter à ébullition et laisser mijoter pendant cinq minutes. Égoutter le liquide de cuisson et en réserver une tasse pour la sauce.
3. Pendant la cuisson du poulet, couper les légumes sur une planche propre.
4. Chauffer l'huile à feu moyen dans un poêlon, une poêle à frire ou une grande casserole. Ajouter l'ail et les légumes et les faire revenir à couvert pendant cinq minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Ajouter les tomates, la cassonade, le vinaigre, la cannelle et le liquide de cuisson réservé. Couvrir et laisser cuire pendant 10 minutes.
6. Placer les morceaux de poulet dans une cocotte allant au four. Recouvrir avec la sauce aux légumes.
7. Couvrir avec le couvercle de la cocotte ou avec une feuille d'aluminium et cuire au four pendant 15 minutes.

***Adapté d'après le livre de recettes d'ActNow BC (2006) avec l'aimable autorisation de John Bishop.***

## RECETTES **COCOTTE DE BŒUF, LÉGUMES ET PÂTES**

### PAR PORTION

CALORIES : 326

PROTÉINES : 27 G

LIPIDES : 12 G

GLUCIDES : 32 G

FIBRES : 2,3 G

SODIUM : 786 MG

CALCIUM : 274 MG

**PORTIONS : 3**

**TEMPS DE PRÉPARATION : 40 MINUTES**

**TEMPS DE CUISSON : 40 MINUTES**

**CE PLAT COMPLET** combine des aliments de tous les groupes. Comme il se réchauffe bien, le temps de préparation en vaut la peine. Servir accompagné d'une salade verte, puis d'un fruit au dessert.

### INGRÉDIENTS

250 g (½ livre) de bœuf haché extra-maigre

½ tasse (125 ml) d'oignons émincés

½ tasse (125 ml) de courgettes ou céleri coupés en dés

1 c. à thé (5 ml) d'ail émincé

1 boîte de tomates en dés de 14 oz (398 ml), avec le jus

1 c. à soupe (15 ml) de sauce de soja à faible teneur en sodium

¼ de c. à thé (1 ml) de piment rouge en flocons\* (facultatif)

1 tasse (250 ml) de rotinis ou fusillis (non cuits)

¾ de tasse (175 ml) de mozzarella allégée râpée

\* *Ce sont les flocons de piment qui donnent à la recette sa merveilleuse saveur épicée. Pour obtenir un goût moins relevé, il suffit d'en utiliser moins ou de les remplacer par des herbes italiennes plus douces.*



## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une grande poêle ou casserole antiadhésive sur feu moyen, mélanger le bœuf haché, l'ail, l'oignon et les courgettes et faire revenir pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le bœuf ne soit plus rose et que les légumes soient tendres.
3. Égoutter la graisse et verser le mélange de bœuf et de légumes dans une cocotte ou un plat de cuisson huilés et assez grands pour contenir 6 tasses (1,5 litre).
4. Essuyer la graisse de la poêle ou casserole avec une serviette en papier, y mettre les tomates, la sauce de soja et les flocons de piment, puis porter à ébullition.
5. Ajouter les rotinis ou fusillis non cuits au mélange de tomates.
6. Verser le mélange de pâtes et de tomates sur celui de viande et de légumes dans la cocotte et mélanger. Appuyer sur les pâtes pour bien les immerger dans le liquide.
7. Couvrir et cuire au four pendant 20 minutes.
8. Retirer le couvercle et remuer doucement. Saupoudrer avec le fromage râpé.
9. Cuire au four à découvert pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les pâtes soient tendres.

**Adapté d'après l'ouvrage** Cook Great Food **(publié chez Robert Rose en 2001) avec l'aimable autorisation des Diététistes du Canada.**

# DESSERTS





## RECETTES **COMPOTE DE FRUITS EXPRESS**

### PAR PORTION

CALORIES : 61

PROTÉINES : 0,5 G

LIPIDES : 0

GLUCIDES : 16 G

FIBRES : 1,8 G

SODIUM : 2 MG

CALCIUM : 12 MG

**QUANTITÉ : 3 TASSES (750 ML)**

**TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES**

**PORTIONS : 9**

**CETTE VARIANTE RAFFINÉE ET SAVOUREUSE** de la compote de pruneaux traditionnelle est une excellente source de fibres. Recouverte d'une cuillerée de yogourt nature allégé, elle fait un excellent dessert ou déjeuner santé.

### INGRÉDIENTS

½ tasse (125 ml) de pruneaux dénoyautés

¼ de tasse (60 ml) d'abricots secs

¼ de tasse (60 ml) de dattes dénoyautées ou de morceaux de pomme séchés

2 c. à soupe (25 ml) de raisins secs ou de canneberges séchées

2 tasses (500 ml) d'eau bouillante (ou de thé noir chaud)

1 c. à thé (5 ml) de jus de citron

### INSTRUCTIONS

1. Mettre les fruits secs dans un bocal d'un litre ou dans un bol à mélanger de taille moyenne.
2. Verser l'eau bouillante sur les fruits.
3. Ajouter le jus de citron.
4. Laisser refroidir.
5. Couvrir et réfrigérer pendant au moins une nuit avant de consommer.
6. Garder au froid.

**Adapté d'après l'ouvrage** *The Senior Chef, du Ministry of Health (ministère de la Santé) de la C.-B (1992).*

## RECETTES **CRUMBLE AUX FRUITS ROUGES**

### PAR PORTION

CALORIES : 189

PROTÉINES : 5 G

LIPIDES : 6 G

GLUCIDES : 27 G

FIBRES : 2,8 G

SODIUM : 211 MG

CALCIUM : 94 MG

**PORTIONS : 3**

**TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES**

**TEMPS DE CUISSON : 30 MINUTES**

**CE CRUMBLE ALLÉGÉ** est moelleux et très nutritif. Il peut se déguster chaud recouvert d'une boule de glace à la vanille ou d'une cuillère de yogourt, et se conserver au réfrigérateur pour le lendemain.

### INGRÉDIENTS

1 tasse (250 ml) de baies surgelées (selon le goût)

1 ½ c. à thé (7 ml) de farine

1 ½ c. à thé (7 ml) de sucre

¾ de tasse (90 ml) de farine

1 ½ c. à thé (7 ml) de levure chimique

1 c. à soupe (15 ml) de beurre ou de margarine molle non hydrogénée

1 c. à soupe (15 ml) de sucre

1 œuf

2 c. à soupe (25 ml) de lait

---

### VARIANTES

Remplacer les baies par 1 tasse de fruits en conserve (pêches, abricots, etc.) avec leur jus. OMETTRE le sucre. Délayer de la farine dans le jus pour l'épaissir.



## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Mettre les fruits dans une petite cocotte ou un petit plat allant au four.
3. Mélanger 1 ½ c. à thé de farine et 1 ½ c. à thé de sucre dans une tasse et en saupoudrer les baies.
4. Mettre le mélange de baies au four pour le réchauffer pendant la préparation de la pâte.
5. Mettre les autres mesures de farine, de sucre et de levure chimique dans un petit bol.
6. Incorporer le beurre ou la margarine à ce mélange avec une fourchette ou avec les doigts.
7. Dans un autre petit bol ou dans une tasse, battre l'œuf en y ajoutant le lait.
8. Verser le mélange d'œuf et de lait dans le mélange de farine et l'incorporer sommairement avec une fourchette. Ne pas utiliser de batteur.
9. Retirer les baies chauffées du four.
10. Recouvrir les baies de pâte, cuillerée par cuillerée, de manière à laisser des interstices par lesquels le jus des baies remontera en bouillonnant pendant la cuisson.
11. Remettre au four et cuire pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

## RECETTES **SALADES DE FRUITS FRAIS AUX NOIX**

### **PAR PORTION (POUR LA VERSION ANANAS-BANANE)**

CALORIES : 111

PROTÉINES : 2 G

LIPIDES : 2 G

GLUCIDES : 22 G

FIBRES : 1,8 G

SODIUM : 2 MG

CALCIUM : 12 MG

**PORTIONS : 2**

**TEMPS DE PRÉPARATION : 10 À 15 MINUTES**

**POUR SATISFAIRE LES ENVIES DE DOUCEURS**, en voici une qui est bonne pour la santé. Ces desserts apportent à la fois des fibres et des vitamines et minéraux essentiels. Il suffit d'en choisir un, de le préparer avant le plat principal et de le réfrigérer jusqu'au moment du dessert pour permettre aux saveurs de fusionner. Ces préparations font aussi d'excellentes collations.

### **VERSION 1**

1 banane coupée en rondelles

¼ de tasse (60 ml) d'ananas en morceaux

2 c. à thé (10 ml) de raisins secs

1 c. à soupe (15 ml) de jus d'ananas

1 pincée de piment de la Jamaïque moulu

2 c. à thé (10 ml) d'arachides broyées

### **VERSION 2**

1 poire

¼ de tasse (60 ml) de bleuets frais ou congelés

1 c. à soupe (15 ml) de jus de pomme

⅛ de c. à thé (0,5 ml) d'extrait d'amande

1 pincée de basilic séché

1 pincée de muscade

2 c. à thé (10 ml) d'amandes effilées grillées



### VERSION 3

1 pomme coupée en morceaux

1/3 de tasse (75 ml) de mélange de baies, frais ou congelé

2 c. à thé (10 ml) de yogourt à la vanille

2 c. à soupe (25 ml) de jus de pomme

1 pincée de cannelle

2 c. à thé (10 ml) de noix grillées émiettées

### INSTRUCTIONS

1. Mettre les fruits dans un bol.
2. Ajouter le jus et les épices et mélanger doucement.
3. Réfrigérer ou laisser à température ambiante pour décongeler les fruits surgelés.
4. Saupoudrer avec les noix juste avant de servir.

***Adapté d'après l'ouvrage*** Quick Flip to Delicious Dinners ***de Eileen Faughey (1999).***

---

### PRÉPARATION DES NOIX GRILLÉES

Pour griller les noix ou les amandes, préchauffer le four à 180 °C (350 °F), puis les étaler sur une plaque à pâtisserie ou un moule à gâteau et les laisser cuire pendant cinq minutes environ, ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.

# ASSAISONNEMENTS





**VOICI UN EXCELLENT CONDIMENT SANS SEL.** Il est important d'utiliser de l'ail et de l'oignon en poudre et non pas du sel à l'ail ou à l'oignon, et donc de ne pas se tromper en faisant ses achats. On trouve aussi dans le commerce plusieurs types de condiments sans sel prêts à l'emploi.

### **INGRÉDIENTS**

- 1 c. à soupe (15 ml) de moutarde sèche
- 1 c. à soupe (15 ml) de paprika
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre d'ail
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre d'oignon
- 1 ½ c. à thé (7 ml) de poivre noir
- 1 c. à thé (5 ml) de basilic séché
- 1 c. à thé (5 ml) de thym séché

### **INSTRUCTIONS**

1. Mélanger dans un petit bol ou une tasse et verser dans une salière ou poivrière.

***Tous nos remerciements aux diététistes de HealthLink BC.***

## RECETTES **VINAIGRETTE SANS SEL**

### **PAR PORTION**

CALORIES : 45

PROTÉINES : 0

LIPIDES : 5 G

GLUCIDES : 0

FIBRES : 0

SODIUM : 0

CALCIUM : 0

**QUANTITÉ : 6 PORTIONS DE 2 C. À SOUPE CHACUNE**

**TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES**

### **CETTE VINAIGRETTE SANS SEL FACILE À PRÉPARER**

assaisonne à merveille les salades de toutes sortes.

### **INGRÉDIENTS**

2 c. à soupe (50 ml) d'huile végétale (d'olive ou de noix de préférence)

2 c. à soupe (50 ml) de vinaigre (de vin rouge ou balsamique de préférence)

¼ de c. à thé (1 ml) de moutarde forte ou sèche

1 c. à thé (5 ml) de fines herbes séchées (selon le goût)

1 gousse d'ail hachée fin, ou ½ c. à thé de poudre d'ail

### **INSTRUCTIONS**

1. Mettre tous les ingrédients dans un petit bocal.
2. Agiter pour bien mélanger.
3. Verser sur la salade cuillerée par cuillerée.
4. Conserver le reste d'assaisonnement au réfrigérateur.



RECETTES **NOTES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## ANNEXE A

### SEPT JOURS DE MENUS SANTÉ

Ces menus sont composés des portions recommandées dans le *Guide alimentaire canadien* pour les femmes de plus de 50 ans. Les hommes doivent ajouter une portion de viandes ou substituts de viande par jour et une portion de céréales complètes (par exemple, pour le menu du jour 1, une deuxième tranche de pain complet grillé au déjeuner).

Il est important de noter que le *Guide alimentaire canadien* recommande aux aînés de prendre un complément de 400 UI de vitamine D par jour.

Il est conseillé de choisir un complexe de vitamines et minéraux formulé spécialement pour les plus de 50 ans ou un complément de calcium accompagné de vitamine D. Lire attentivement les étiquettes pour s'assurer que le complément choisi apporte suffisamment de vitamine D.

## JOUR 1

### Déjeuner

1 orange

$\frac{3}{4}$  de tasse (175 ml) de flocons d'avoine

2 c. à soupe (30 g) de noix hachées ou de graines sur les céréales

$\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de lait écrémé ou partiellement écrémé ou de boisson au soja enrichie

1 tranche (35 g) de pain complet grillé

### Dîner

$\frac{3}{4}$  de tasse (175 ml) de fromage blanc égoutté (cottage)

$\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de salade de fruits

1 muffin à la citrouille et aux raisins secs\*

1 tasse (250 ml) de lait écrémé ou partiellement écrémé ou de boisson au soja enrichie

## **Souper**

½ poitrine (90 g) de poulet rôti sans la peau

1 petite pomme de terre au four avec 3 c. à soupe (45 ml) de yogourt allégé

½ tasse (125 ml) de carottes coupées

½ tasse (125 ml) de brocolis coupés

1 tasse (250 ml) de salade verte assaisonnée avec 1 c. à soupe (15 ml) de *vinaigrette sans sel\**

## **Collations**

30 g (1 oz) de céréales froides

½ tasse (125 ml) de lait écrémé ou partiellement écrémé ou de boisson au soja enrichie

3 biscuits Graham

50 g (1 ½ oz) de fromage allégé

## **JOUR 2**

### **Déjeuner**

1 banane

30 g (1 oz) de céréales froides

½ tasse (125 ml) de lait écrémé ou partiellement écrémé ou de boisson au soja enrichie

1 tranche (35 g) de pain complet grillé

1 c. à soupe (15 ml) de beurre d'arachide

### **Dîner**

*Frittata aux épinards\**

1 pain pita (70 g) complet ou 2 tranches (2 x 35 g) de pain complet grillé

1 tasse (250 ml) de lait écrémé ou partiellement écrémé ou de boisson au soja enrichie

## **Souper**

*Filets de poisson vapeur aux pommes de terre et asperges\**

1 tasse (250 ml) de salade verte assaisonnée avec 1 c. à soupe (15 ml) de *vinaigrette sans sel\**

1/3 de tasse (80 ml) de *crumble aux fruits rouges\** avec 3 c. à soupe (45 ml) de yogourt allégé

## **Collations**

1/2 tasse (125 ml) de jus de tomate

2 craquelins de seigle

50 g (1 1/2 oz) de fromage allégé

## **JOUR 3**

### **Déjeuner**

1 1/4 tasse (300 ml) de *lait frappé à l'orange\**

1 *muffin à la citrouille et aux raisins secs\**

### **Dîner**

1 1/2 tasse (375 ml) de *soupe de lentilles et d'orge perlé aux fines herbes\**

1 petit pain complet (35 g) ou 1/4 (35 g) de pain plat

1 kiwi

1 tasse (250 ml) de lait écrémé ou partiellement écrémé ou de boisson au soja enrichie

### **Souper**

2 tranches (100 g) de *pain de viande délice\**

1/2 patate douce

1 tasse (250 ml) de *salade d'épinards à l'orange et au sésame\**

1/3 de tasse (80 ml) de *crumble aux fruits rouges\** (restes) avec 3 c. à soupe (45 ml) de yogourt allégé



## ANNEXE A

### SEPT JOURS DE MENUS SANTÉ

#### **Collations**

30 g (1 oz) de céréales froides

½ tasse (125 ml) de lait écrémé ou partiellement écrémé ou de boisson au soja enrichie

#### **JOUR 4**

##### **Déjeuner**

½ tasse (125 ml) de jus d'orange sans sucre ajouté

50 g (1 ½ oz) de fromage

2 tranches (2 x 35 g) de pain complet grillé

##### **Dîner**

½ bagel de blé entier (45 g) ou 1 tranche (35 g) de pain complet

1 tasse (250 ml) de *salade d'épinards à l'orange et au sésame\** (restes de la veille)

1 ou 2 œufs durs tranchés ou ½ tasse (125 ml) de pois chiches

1 tasse (250 ml) de lait écrémé ou partiellement écrémé ou de boisson au soja enrichie

##### **Souper**

1 portion (½ recette) de *jardinière de thon\**

½ tasse (125 ml) de morceaux de pêche

#### **Collations**

½ tasse (125 ml) de baies ou petits fruits rouges

30 g (1 oz) de céréales froides

¾ de tasse (175 ml) de yogourt allégé



## ANNEXE A

### SEPT JOURS DE MENUS SANTÉ

#### JOUR 5

##### Déjeuner

3 pruneaux cuits

$\frac{3}{4}$  de tasse (175 ml) de flocons d'avoine

$\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de lait écrémé ou partiellement écrémé ou de boisson au soja enrichie

1 tranche (35 g) de pain complet grillé

##### Dîner

1 portion ( $\frac{1}{2}$  recette) de *jardinière de thon\** (restes de la veille)

$\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de raisin de table

1 tasse (250 ml) de lait écrémé ou partiellement écrémé ou de boisson au soja enrichie

##### Souper

1 portion ( $\frac{1}{3}$  de recette) de *cocotte de poulet aigre-doux aux légumes\** sur  $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de riz brun ou de couscous de blé entier

$\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) d'asperges ou haricots verts cuits à la vapeur

##### Collations

2 croustilles de seigle ou craquelins de blé entier

50 g (1  $\frac{1}{2}$  oz) de fromage allégé

1 pomme coupée en tranches accompagnée de 3 c. à soupe (50 ml) de yogourt allégé épicé à la cannelle

## JOUR 6

### Déjeuner

½ tasse (125 ml) de bleuets

½ tasse (125 ml) de yogourt allégé

1 petit muffin au son et aux raisins secs

### Dîner

¾ de tasse (175 ml) de fèves au lard (faites maison ou en conserve)

1 tranche (35 g) de pain complet

1 tasse (250 ml) de salade verte assaisonnée avec 1 c. à soupe (15 ml) de *vinaigrette sans sel*\*

1 tasse (250 ml) de lait écrémé ou partiellement écrémé ou de boisson au soja enrichie

### Souper

½ recette de *légumes sautés au tofu*\* sur 1 tasse (250 ml) de riz brun, ou 1 ½ tasse (375 ml) de ragoût de bœuf aux légumes accompagné d'une tranche de pain complet

½ tasse (125 ml) de flan ou de crème renversée

### Collations

3 biscuits Graham

1 ¼ tasse (300 ml) de *lait frappé à l'orange*\*

## JOUR 7

### Déjeuner

½ tasse (125 ml) de jus d'orange sans sucre ajouté

¾ tasse (175 ml) de céréales chaudes

½ tasse (125 ml) de lait écrémé ou partiellement écrémé ou de boisson au soja enrichie

1 tranche (35 g) de pain complet grillé

1 œuf poché

### Dîner

Sandwich au saumon : 2 tranches (2 x 35 g) de pain complet avec 2 ½ oz (75 g) de saumon en conserve garni de laitue, de tomates et d'un assaisonnement léger

½ recette de *salade de fruits frais aux noix\**

1 tasse (250 ml) de lait écrémé ou partiellement écrémé ou de boisson au soja enrichie

### Souper

1 tasse (250 ml) de *soupe de lentilles et d'orge perlé aux fines herbes\** (sortie du congélateur)

1 (35 g) petit pain complet

1 tasse (250 ml) de *salade de brocolis\**

½ tasse (125 ml) de pouding au lait ou de yogourt allégé

### Collations

½ tasse de jus de légumes

2 croustilles de seigle

50 g (1 ½ oz) de fromage allégé

\* Recette figurant au chapitre 11 de ce guide.



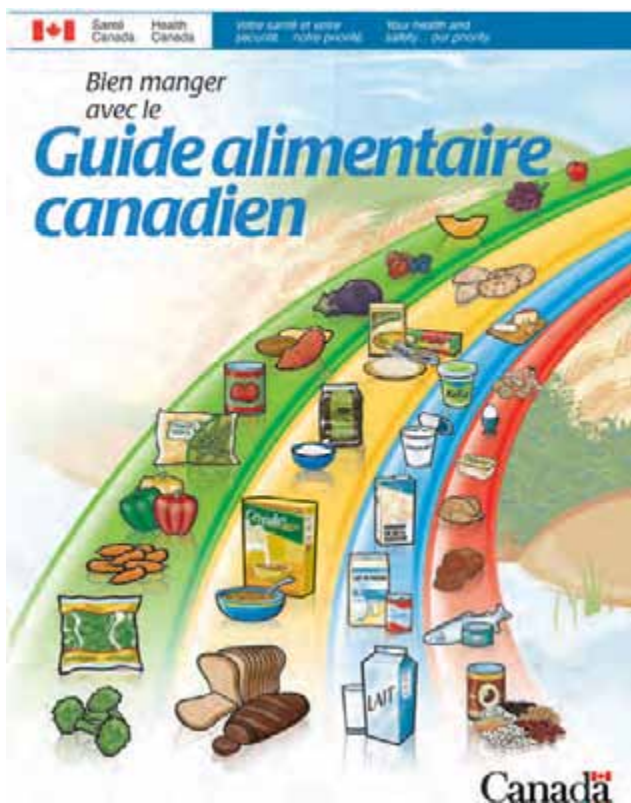
# ANNEXE B

## BIEN MANGER AVEC LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Les pages suivantes sont une adaptation de *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

Pour obtenir un exemplaire du *Guide alimentaire canadien*, visitez le site [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire) ou téléphonez au 1 800 O-Canada (1 800 622-6232).

Téléimprimeur : 1 800 926-9105



Vous trouverez sur le site [www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire) l'outil interactif *Créer Mon Guide alimentaire*, qui permet d'adapter les recommandations du *Guide alimentaire canadien* à votre situation et à vos goûts.

Source : *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, Santé Canada (2007).  
Reproduit avec l'autorisation du ministre des Travaux publics et des Services gouvernementaux du Canada (2007).

# En quoi consiste une portion du Guide alimentaire ?

## Quelques exemples...

### Légumes et fruits

7 portions par jour  
pour les femmes  
et pour les hommes

**Légumes frais, surgelés  
ou en conserve**  
125 ml (½ tasse)



**Légumes-feuilles**

Cuits : 125 ml (½ tasse)  
Crus : 250 ml (1 tasse)



**Fruits frais, surgelés ou en conserve**

1 fruit ou 125 ml (½ tasse)



**Jus purs à 100 %**  
125 ml (½ tasse)

### Produits céréaliers

6 portions par jour  
pour les femmes  
et 7 pour les hommes



**Pain**  
1 tranche (35 g)

**Bagel**  
½ bagel (45 g)



**Pains plats**  
½ pita ou  
½ tortilla (35 g)

**Riz, boulgour  
ou quinoa (cuits)**  
125 ml (½ tasse)



**Céréales**  
Froides : 30 g  
Chaudes : 175 ml  
(¾ tasse)

**Pâtes alimentaires  
ou couscous (cuits)**

125 ml (½ tasse)



**La consommation des quantités et types d'aliments recommandés dans le Guide alimentaire canadien et la mise en application de ses conseils vous aideront à :**

- assurer vos besoins en vitamines, minéraux et autres nutriments ;
- réduire le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose ;
- améliorer ou maintenir votre santé et votre vitalité.

*Adapté d'après Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, Santé Canada (2007). Santé Canada décline toute responsabilité en cas d'erreurs ou d'omissions dans cette adaptation.*

# Nombre de portions quotidiennes recommandé par le Guide alimentaire pour les plus de 50 ans

## Lait et substituts

3 portions par jour pour les femmes et pour les hommes

Lait ou lait en poudre (reconstitué)

250 ml (1 tasse)



Lait en conserve (concentré)

125 ml (½ tasse)

Boisson au soja enrichie

250 ml (1 tasse)



Yogourt

175 ml (¾ tasse)

Kéfir

175 ml (¾ tasse)



Fromage

50 g (1 ½ oz)

## Viandes et substituts

2 portions par jour pour les femmes et 3 pour les hommes

Poissons, fruits de mer, volailles et viandes maigres (cuits)

75 g (2 ½ oz)

ou 125 ml (½ tasse)



Légumineuses cuites

175 ml (¾ tasse)

Tofu

150 g ou

175 ml (¾ tasse)



Œufs

2 œufs

Beurre d'arachide ou de noix

30 ml (2 c. à soupe)



Graines et noix écalées

60 ml (¼ tasse)

## Huiles et autres matières grasses

- Consommez chaque jour des lipides insaturés en petite quantité, de 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe). Cela inclut les huiles de cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise.
- Utilisez des huiles végétales comme celles de canola, d'olive ou de soja.
- Choisissez des margarines molles à faible teneur en acides gras saturés et trans.
- Limitez votre consommation de beurre, de margarine dure, de saindoux et de graisses alimentaires industrielles (shortening).

Adapté d'après Bien manger avec le Guide alimentaire canadien, Santé Canada (2007). Santé Canada décline toute responsabilité en cas d'erreurs ou d'omissions dans cette adaptation.

## Tirez le meilleur parti de chaque portion du Guide alimentaire...

où que vous soyez : à la maison, à l'école, au travail ou au restaurant.

► **Mangez au moins un légume vert foncé et un légume orangé par jour.**

- Choisissez des légumes vert foncé comme le brocoli, les épinards et la romaine.
- Choisissez des légumes orangés comme les carottes, les potirons et les patates douces.

► **Choisissez des fruits et légumes préparés avec peu ou pas de matières grasses, sucre ou sel.**

- Préférez les légumes à la vapeur, au four ou sautés plutôt que frits.

► **Consommez des fruits et légumes entiers plutôt qu'en jus.**

► **Consommez au moins la moitié de vos produits céréaliers sous forme de grains entiers.**

- Savourez une variété de grains entiers comme l'avoine, l'orge, le quinoa, le riz brun et le riz sauvage.
- Savourez des pains complets, des céréales complètes ou des pâtes alimentaires de blé entier.

► **Choisissez des produits céréaliers à teneur réduite en lipides, en sucre et en sel.**

- Comparez les tableaux de valeur nutritive figurant sur les emballages pour faire le bon choix.
- Savourez le véritable goût des produits céréaliers. N'y ajoutez des sauces ou tartinares qu'en petites quantités.

► **Buvez chaque jour du lait écrémé ou du lait à 1 ou 2 pour cent de M.G.**

- Consommez 500 ml (2 tasses) de lait par jour pour assurer un apport suffisant en vitamine D.
- Si vous ne buvez pas de lait, buvez des boissons au soja enrichies.

► **Choisissez des substituts de lait à faible teneur en matières grasses.**

- Comparez les tableaux de valeur nutritive figurant sur les emballages des yogourts et fromages pour faire le bon choix.

► **Consommez souvent des substituts de viande tels que haricots, lentilles et tofu.**

► **Consommez au moins deux portions de poisson par semaine\*.**

- Choisissez de préférence des poissons comme le hareng, le maquereau, la sardine, le saumon, l'omble et la truite.

► **Choisissez des viandes maigres et des substituts préparés avec peu ou pas de matières grasses et de sel.**

- Éliminez toute graisse visible de la viande. Retirez la peau des volailles.
- Utilisez des méthodes de cuisson nécessitant peu ou pas de matières grasses (aliments rôtis, grillés ou pochés).
- Si vous consommez des charcuteries et salaisons, choisissez celles qui contiennent le moins de sel (sodium) et de lipides.

\* Santé Canada donne des conseils pour limiter l'exposition au mercure présent dans certains types de poissons. Consultez le site [www.santecanada.gc.ca](http://www.santecanada.gc.ca) pour obtenir les informations les plus récentes.

Les besoins en **vitamine D** augmentent à partir de la cinquantaine. En plus de suivre le *Guide alimentaire canadien*, les plus de 50 ans ont besoin de prendre chaque jour un complément de 10 µg (400 UI) de vitamine D.

Adapté d'après *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, Santé Canada (2007). Santé Canada décline toute responsabilité en cas d'erreurs ou d'omissions dans cette adaptation.



## ANNEXE C

### POUR SAVOIR SI VOTRE POIDS EST NORMAL

Il existe deux indicateurs faciles à mesurer pour déterminer si votre poids est normal : l'indice de masse corporelle et le tour de taille. Ces deux mesures vous permettent de savoir si vous courez un plus grand risque de maladies chroniques (troubles cardiovasculaires, hypertension, diabète de type 2).

### **L'indice de masse corporelle**

L'indice de masse corporelle (IMC) se calcule en fonction de la taille et du poids. Comme la taille de la plupart des aînés diminue un peu avec l'âge, il est bon de demander à votre médecin de vous mesurer de temps à autre pour connaître votre taille actuelle.

Un IMC situé entre 18,5 et 24,9 est considéré comme normal pour un adulte. Au-dessus et en dessous de cette plage normale, le risque de problèmes de santé augmente. Une personne est considérée comme obèse lorsque son IMC est supérieur ou égal à 30.

Quel que soit votre IMC, il est recommandé de mesurer aussi votre tour de taille (voir page suivante). Si votre poids est normal mais que vous avez de l'embonpoint autour de l'abdomen, vous avez tout intérêt à le perdre.

Consultez le tableau ci-dessous pour connaître les limites inférieure et supérieure du poids normal pour votre taille. La taille est indiquée en centimètres (et en pouces) et le poids en kilogrammes (et en livres).

**Taille****Poids normal**

pour une plage d'IMC normal de 18,5 à 24,9

**cm (po)****kg (lb)**

147,3 (58)	40 à 54 (88 à 119)
149,9 (59)	42 à 56 (92 à 123)
152,4 (60)	43 à 58 (95 à 128)
154,9 (61)	44 à 59 (97 à 130)
157,5 (62)	46 à 61 (101 à 134)
160,0 (63)	48 à 63 (106 à 139)
162,6 (64)	49 à 65 (108 à 143)
165,1 (65)	50 à 68 (110 à 150)
167,6 (66)	52 à 70 (114 à 154)
170,2 (67)	54 à 72 (119 à 158)
172,7 (68)	55 à 74 (121 à 163)
175,3 (69)	57 à 77 (125 à 169)
177,8 (70)	58 à 79 (128 à 174)
180,3 (71)	60 à 81 (132 à 178)
182,9 (72)	62 à 83 (136 à 183)
185,4 (73)	64 à 86 (141 à 189)
188,0 (74)	65 à 88 (143 à 194)
190,5 (75)	67 à 90 (147 à 198)
193,0 (76)	69 à 93 (152 à 205)

Il est possible que les limites du poids normal des plus de 65 ans soient un peu différentes de celles de ce tableau.

Consultez votre médecin si votre poids est proche de la limite inférieure, car vous courez peut-être un plus grand risque de problèmes de santé.

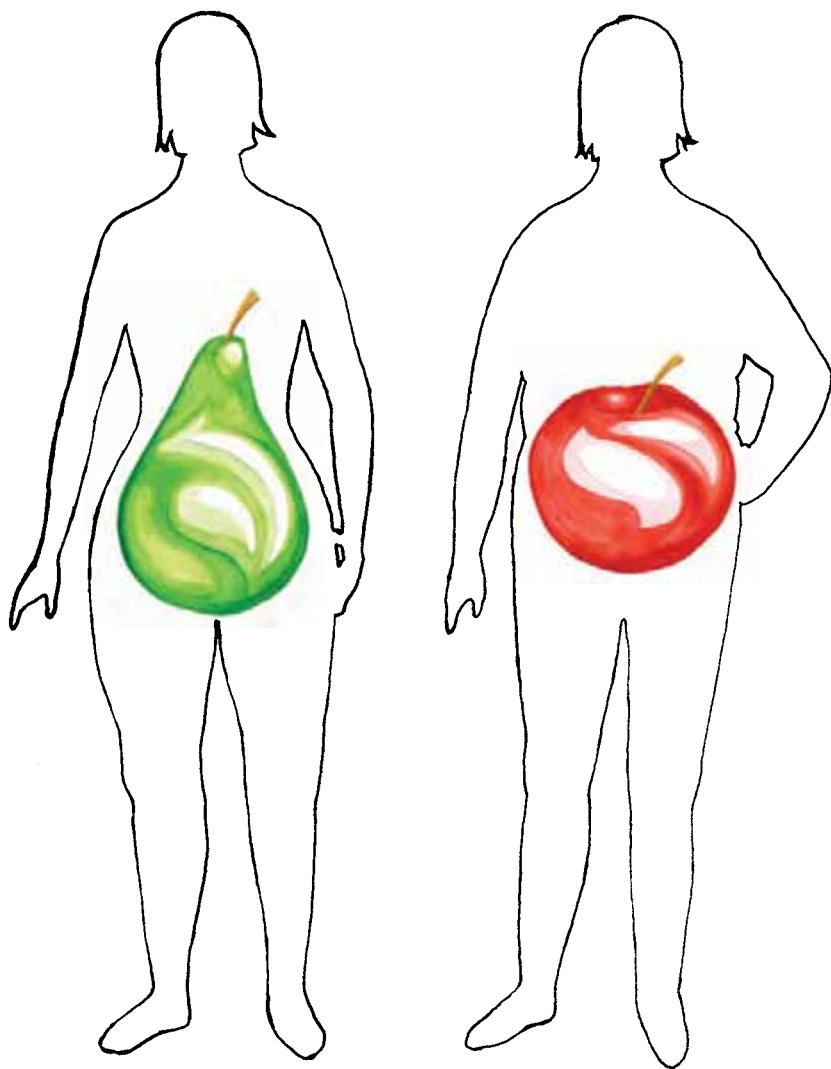
Consultez-le également si votre poids dépasse la limite supérieure, car il se peut que vous soyez en surpoids et que vous couriez un plus grand risque de problèmes de santé (mais il se peut aussi que votre poids corresponde en fait à votre morphologie).

Le chapitre 6 donne des renseignements sur la façon de s'alimenter en cas de surpoids ou d'insuffisance pondérale, mais consultez votre médecin avant de modifier vos habitudes alimentaires de façon importante.

## La mesure du tour de taille

Selon des études récentes, la localisation des kilos est tout aussi importante que leur nombre.

La plupart des adultes ont une silhouette en pomme ou en poire, selon que leurs kilos se concentrent autour de l'abdomen (pomme) ou autour des hanches et des cuisses (poire). Les silhouettes en pomme font courir plus de risques que celles en poire (notamment de troubles cardiovasculaires, d'accidents vasculaires cérébraux et de diabète de type 2).



Pour déterminer si votre silhouette vous expose à un plus grand risque de maladies, suivez les étapes ci-dessous.

- Munissez-vous d'un mètre à ruban.
- Tenez-vous debout avec les pieds joints.
- Mesurez-vous à la hauteur de la taille, qui se situe au niveau du nombril pour les hommes et environ à mi-distance entre le bas des côtes et l'os de la hanche pour les femmes.
- Sans trop serrer le ruban, inspirez, puis expirez normalement et mesurez en ajustant bien le ruban autour de votre taille.
- Notez le chiffre obtenu.

Si vous êtes un homme et que votre tour de taille ne dépasse pas 102 cm (40 po), c'est une bonne nouvelle. Sinon, la répartition de votre poids représente un risque pour votre santé et vous avez peut-être besoin de mincir. Parlez-en avec votre médecin.

Si vous êtes une femme et que votre tour de taille ne dépasse pas 89 cm (35 po), c'est une bonne nouvelle. Sinon, la répartition de votre poids représente un risque pour votre santé et vous avez peut-être besoin de mincir. Parlez-en avec votre médecin.

Le chapitre 6 donne des renseignements sur la façon de s'alimenter en cas de surpoids, mais consultez votre médecin avant de modifier vos habitudes alimentaires de façon importante.





## ANNEXE D

### GLOSSAIRE

**Acides gras insaturés.** Lipides qui restent liquides à température ambiante. Ils peuvent aider à faire baisser le taux de cholestérol sanguin. Ils se trouvent surtout dans les huiles végétales, les noix et les graines.

**Acides gras monoinsaturés.** Lipides bénéfiques qui aident à réduire le taux de cholestérol sanguin. Ils se trouvent dans les noix, les graines et les huiles d'olive et de colza (canola).

**Acides gras oméga 3.** Famille d'acides gras polyinsaturés indispensables au fonctionnement du cerveau et du système nerveux. On trouve des acides gras oméga 3 dans les graines de lin, l'huile de lin et les huiles végétales comme celles d'olive, de colza (canola) et de soja. On en trouve également dans les noix et dans les poissons gras ou huileux (saumon, anchois, truite, sardine, maquereau, eulakane, omble, hareng). Il existe aussi des aliments enrichis en oméga 3, notamment des œufs, du yogourt et des boissons au soja.

**Acides gras polyinsaturés.** Lipides bénéfiques qui aident à réduire le taux de cholestérol sanguin. Ils se trouvent surtout dans les produits végétaux comme les huiles de carthame, de tournesol, de maïs et de soja.

**Acides gras saturés.** Lipides solides à température ambiante pouvant faire augmenter le taux de cholestérol sanguin. Ils se trouvent surtout dans les viandes grasses, le lait entier, les produits laitiers non allégés et les huiles de palme et de coco.

**Acides gras trans.** Lipides malsains provenant principalement des matières grasses solides fabriquées à partir d'huiles végétales par hydrogénation.

**Aliment biologique.** Un aliment portant la mention « Certifié bio » est produit conformément à des normes bien définies sans utiliser de pesticides, d'engrais chimiques, d'hormones ou d'antibiotiques.

**Aliment naturel.** Terme très utilisé, mais presque dénué de sens, car en définitive tout aliment peut être considéré comme naturel.

**Aliment transformé.** Aliment qui a subi diverses opérations destinées à améliorer son goût, sa texture, son aspect et sa durée de conservation.

**Antioxydant.** Substance qui protège des effets des radicaux libres produits dans l'organisme lorsqu'il transforme les aliments en énergie. Les antioxydants contribueraient aussi à prévenir les cancers et les maladies cardiaques. Les vitamines C et E sont des antioxydants.

**Bons et mauvais lipides.** Les « mauvais lipides » sont les acides gras saturés et les acides gras trans. Les « bons lipides » sont les acides gras monoinsaturés et polyinsaturés. Les acides gras oméga 3 sont un type d'acides gras polyinsaturés.

**Calorie.** Unité de mesure de la valeur énergétique des aliments et boissons. L'organisme a besoin d'un certain nombre de calories par jour pour fonctionner normalement. Cependant, l'apport calorique doit correspondre à la dépense énergétique. Tout déséquilibre fait augmenter ou baisser le poids corporel.

**Cataracte.** Opacification indolore du cristallin qui entrave le passage de la lumière et se traduit généralement par une perte d'acuité visuelle.

**Cholestérol.** Substance cireuse naturelle qui se trouve uniquement dans les aliments d'origine animale (viandes, volailles, poissons, œufs, produits laitiers). Il est nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme, mais il en existe deux types, l'un « bon » et l'autre « mauvais ». Le « bon cholestérol » est le cholestérol HDL (de l'anglais *high-density lipoprotein*), qui est transporté des tissus vers le foie par des molécules appelées « lipoprotéines de haute densité ». Le « mauvais cholestérol » est le cholestérol LDL (de l'anglais *low-density lipoprotein*), qui est transporté du foie vers les tissus par des molécules appelées « lipoprotéines de basse densité » et qui se dépose sur la paroi des artères en augmentant ainsi le risque de troubles cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux.



## ANNEXE D

### GLOSSAIRE

**Compléments nutritionnels liquides.** Bien qu'on les appelle aussi « substituts de repas », ces boissons ressemblant au lait frappé ne doivent pas servir de repas. Elles font cependant de bonnes collations nutritives apportant calories, protéines, vitamines et minéraux.

**Complexe de vitamines et minéraux.** Complément alimentaire contenant une variété de vitamines et minéraux.

**Dégénérescence maculaire.** Maladie de l'œil entraînant une perte de vision centrale.

**Diabète.** Maladie dans laquelle l'organisme régule mal la glycémie, c'est-à-dire le taux de glucose (sucre) dans le sang.

**Enrichi.** Un aliment est enrichi soit quand un fabricant y a ajouté des vitamines et minéraux pour remplacer les nutriments perdus lors de sa transformation (par exemple, si le raffinage a pour effet d'éliminer le fer naturellement contenu dans un aliment, celui-ci est ensuite enrichi en fer pour compenser), soit quand il y a ajouté des vitamines et minéraux qui n'y étaient pas au départ ou en quantité plus importante que la teneur d'origine.

**Facteur de risque.** Caractéristique qui fait augmenter le risque de contracter une maladie particulière. Par exemple, l'obésité est un facteur de risque de maladie cardiaque.

**Fécule.** Forme raffinée de l'amidon, un glucide complexe très présent dans les produits céréaliers (pain, maïs et autres grains), les légumineuses et les légumes féculents (comme la pomme de terre).

**Glaucome.** Ensemble de maladies de l'œil endommageant de manière irréversible le nerf optique, qui assure la transmission des images au cerveau. S'installant et progressant de manière insidieuse, le glaucome peut entraîner la cécité (perte de

la vue) sans signe avant-coureur. Les personnes souffrant d'hypertension ou de diabète courent un plus grand risque de glaucome.

**Glycémie.** Taux de glucose (sucre) dans le sang. On appelle hyperglycémie un taux de glucose supérieur à la normale, qui peut être révélateur d'un diabète. Le traitement du diabète vise à maintenir une glycémie normale.

**Grains et produits céréaliers complets ou multigrains.** Les grains sont les fruits comestibles des céréales (blé, riz, orge, avoine, millet, etc.). Les produits céréaliers complets sont fabriqués à partir de grains entiers, c'est-à-dire en conservant toute la partie comestible du grain, avec le son, le germe et l'albumen. Les produits multigrains sont fabriqués à partir de plusieurs types de grains, mais pas forcément de grains entiers.

**Hypertension artérielle.** Élévation anormale de la pression que le sang exerce sur les parois des artères. Également appelée hypertension tout court.

**Indice de masse corporelle (IMC).** Nombre censé exprimer la corpulence d'une personne en fonction de sa taille et de son poids (voir l'annexe C). Un IMC situé au-dessus ou en dessous d'une plage de valeurs moyennes indiquerait un risque accru de problèmes de santé.

**Intoxication alimentaire.** Problème de santé résultant de la consommation d'aliments contaminés par des micro-organismes pathogènes (bactéries, virus ou parasites). Elle est également appelée toxi-infection alimentaire.

**Lait et substituts.** L'un des quatre groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien*. Le lait et les produits laitiers (fromage, kéfir, yogourt) apportent de nombreux nutriments, notamment du calcium et de la vitamine D, qui sont essentiels pour maintenir la santé et la solidité des os et des dents. Les substituts de lait comptent notamment les boissons au soja enrichies.

**Légumineuses.** Famille de plantes qui comprend les haricots, les lentilles, les arachides, les pois et le soja. Consommées



## ANNEXE D

### GLOSSAIRE

fraîches ou sous forme de « légumes secs », les graines de ces plantes sont riches en protéines et en fibres.

**Lipides.** Les lipides sont les matières grasses contenues dans les aliments. Ils sont indispensables à la santé, car ils procurent de l'énergie et participent à la formation des membranes cellulaires (voir **Bons et mauvais lipides**).

**Maladie chronique.** Maladie qui dure longtemps : des mois, des années, voire toute une vie.

**Maladie parodontale.** Affection inflammatoire des gencives, os et autres tissus qui entourent et soutiennent les dents.

**Mesure du tour de taille.** Mesure servant à évaluer les réserves de graisse dans la région abdominale. Lorsqu'il est localisé autour de la taille (silhouette en forme de pomme), l'embonpoint pose encore plus de risques pour la santé.

**Minéraux.** Substances naturellement présentes dans le sol. L'organisme a besoin de nombreux minéraux en petites quantités pour fonctionner normalement.

**ml.** Symbole du millilitre, unité de mesure de volume valant un millième de litre. Une once (unité de mesure courante au Canada et aux États-Unis) équivaut à 30 ml.

**Nutriment (ou élément nutritif).** Substance dont l'apport est essentiel à la vie et à la croissance de l'organisme. Il s'agit des protéines, des lipides, des glucides (y compris les fibres), des liquides et d'un certain nombre de vitamines et minéraux.

**Ostéoporose.** Perte de densité osseuse qui augmente le risque de fractures.

**Pasteurisation.** Opération destinée à détruire par la chaleur les organismes nocifs pouvant se trouver dans un aliment

(bactéries, virus, parasites, moisissures, levures). Le lait et les produits laitiers du commerce (y compris la plupart des fromages) sont pasteurisés.

**Phytochimiques (composés).** Selon des recherches récentes, les composés phytochimiques produits par les végétaux pourraient protéger contre certaines maladies, notamment le cancer, et éventuellement l'ostéoporose et les affections oculaires. Les fruits et légumes de couleurs vives (verts foncés, jaunes, orangés et rouges) sont remplis à la fois de vitamines et minéraux essentiels et de composés phytochimiques protecteurs.

**Phytostérols.** Substances naturelles présentes dans les plantes et contribuant à faire baisser le taux de cholestérol. Les phytostérols se trouvent dans les huiles végétales, les produits au soja (dont le tofu), les légumineuses, les graines et la plupart des fruits et légumes.

**Produits laitiers.** Voir **Lait et substituts**.

**Soja et produits à base de soja.** Source de protéines végétales tirées du soja, comme les boissons au soja (un substitut du lait pour ceux qui n'en boivent pas), le tofu et le tempeh.

**Substituts de repas.** Voir **Compléments nutritionnels liquides**.

**Succédanés de viande.** Galettes et saucisses végétariennes à base de soja, de champignons ou d'autres légumes.

**Tableau des valeurs nutritives.** Tableau figurant obligatoirement sur l'emballage de la plupart des produits alimentaires pour indiquer la teneur en nutriments d'une portion définie de l'aliment en question.

**Tempeh.** Bloc compact de graines de soja fermentées et amalgamées constituant un aliment riche en protéines.

**Tofu.** Bloc de lait de soja caillé de consistance plus ou moins ferme et constituant un aliment riche en protéines.

**Triglycérides.** Groupements d'acides gras constituant l'essentiel des lipides. Ils circulent dans le sang et servent de source d'énergie à l'organisme, qui en stocke le surplus sous forme de graisse.

**Unités internationales (UI).** Unité de mesure utilisée notamment pour les vitamines A, D et E. L'UI ne se définit pas de manière fixe comme les milligrammes (mg) ou les microgrammes ( $\mu\text{g}$ ), car elle sert à mesurer l'activité d'une substance et diffère donc d'une substance à l'autre. Par exemple, une UI de vitamine A équivaut à 0,3  $\mu\text{g}$ , alors qu'une UI de vitamine E équivaut à 1 mg.

**Valeur quotidienne.** Expression qui apparaît dans tous les tableaux des valeurs nutritives des étiquettes alimentaires canadiennes. Cette « valeur quotidienne » désigne l'apport quotidien recommandé, c'est-à-dire la quantité de chaque nutriment (protéines, lipides, glucides, vitamines, minéraux) nécessaire en moyenne pour satisfaire les besoins quotidiens d'un adulte ou d'un enfant de plus de deux ans. La colonne « % valeur quotidienne » figurant dans les tableaux des valeurs nutritives indique pour chaque nutriment la proportion de l'apport quotidien recommandé fournie par chaque portion.

**Viandes et substituts.** L'un des quatre groupes d'aliments du *Guide alimentaire canadien*. Les viandes (gibier, bœuf, porc, agneau, poulet, dinde) constituent une source importante de protéines et de fer. Les substituts de viande sont aussi une source de protéines; ils comprennent notamment les noix et beurres de noix, le tofu et les graines de légumineuses (lentilles, haricots, pois secs).

**Vitamines.** Nutriments organiques indispensables, en petites quantités, au métabolisme normal et à la bonne santé de l'organisme.

**$\mu\text{g}$  et mg.** Unités de mesure courantes pour exprimer la teneur en minéraux et en certaines vitamines, comme la vitamine C; mg est le symbole du milligramme et  $\mu\text{g}$  celui du microgramme. Un milligramme est un millième de gramme (0,001 g) et un microgramme est un millième de milligramme (0,001 mg); donc un milligramme contient 1000 microgrammes.



## ANNEXE E

### INDEX

#### A

- Acides gras oméga 3
  - arthrite 88
  - bienfaits 28
  - triglycérides 28, 67
- Activité physique 18, 40, 160
  - activités d'assouplissement 42
  - activités d'endurance 40
  - activités de résistance 41
  - arthrite 39, 87
  - diabète 39, 71
  - effets vivifiants chez les aînés 38
  - fréquence et intensité 43
  - ostéoporose 39
  - trouver un professionnel de l'activité physique 39, 160
  - vaincre les obstacles 43
- Affection des gencives. *Voir Maladie parodontale*
- Affections oculaires. *Voir Maladies de l'œil*
- Âge
  - adapter son alimentation à son âge 17
  - réalités de l'avancée en âge 14
- Alcool 34
  - cancer 35, 77, 78
  - cholestérol 68
  - consommation raisonnable 35, 64
  - diabète 60, 74
  - en cas de problème 35
  - maladie cardiaque 60, 64
  - ostéoporose 78, 81
- Alimentation saine 22
  - bienfaits 13
  - budget 125
  - difficultés 18
  - informations fiables 158
  - informations fiables sur la santé nutritionnelle 158
  - manger santé au restaurant 139
  - objectifs réalistes 19
- Aliments biologiques 38
- Aliments industriels
  - plats surgelés et soupes en boîte 121
- Allergies alimentaires.  
*Voir Intolérances alimentaires*
- Alzheimer. *Voir Maladie d'Alzheimer*
- Anémie 107
  - fer 107, 108, 121
  - vitamines B 48, 107
- Antioxydants 52, 86, 226
  - cancer 52, 74, 226
  - dégénérescence maculaire 85
  - maladie cardiaque 52, 226
- Arthrite 86
  - acides gras oméga 3 88
  - activité physique 18, 39, 87
  - alimentation 87
  - compléments à base de plantes 87
  - fibres 24, 88
  - graisses saturées 61, 88
  - types 86



## B

Boissons gazeuses  
ostéoporose 81

Brûlures d'estomac. *Voir Reflux gastro-œsophagien pathologique (RGOP)*

## C

café 34

Caféine  
dans le café et le thé 34  
maladie cardiaque 64  
ostéoporose 79, 81

Calcium 49  
ostéoporose 81

Cancer 74  
alcool 35, 76  
alimentation 74  
alimentation en cas de  
chimiothérapie ou  
radiothérapie 75  
antioxydants 52, 74, 226  
carbonisation des aliments 76  
composés phytochimiques 34, 74  
hydratation 78  
matières grasses 76  
obésité 74  
perte d'appétit 77  
saisons 76  
salubrité des aliments 78  
sel 76

Cataractes  
alimentation 85

Chimiothérapie et radiation  
alimentation 75

Chirurgie  
alimentation 9, 17, 22  
compléments 57

Cholestérol 226  
abats 65  
alcool 68  
bon et mauvais 65  
fibres 65  
maladie cardiaque 61, 62, 65  
noix 67  
œufs 65  
phytostérols 67  
recettes santé 162  
réduire son taux de cholestérol 65

Collations  
recettes 165

Compléments à base de plantes 56  
avant une opération  
chirurgicale 57  
médicaments sur ordonnance 56

Compléments nutritionnels  
avant une opération  
chirurgicale 57  
compléments à base  
de plantes 56  
vitamines et minéraux 47

Compléments nutritionnels  
liquides 57, 227

Composés phytochimiques 34, 230  
cancer 75

Constipation 104  
causes 104  
fibres 104  
hydratation 30, 105

Cuisine  
méthodes de cuisson 131  
pour faciliter les achats et  
la préparation des repas 113  
provisions et ustensiles 131  
quand on est seul ou  
en couple 118  
repas faciles à cuisiner 118  
repas sans cuisiner 120



## ANNEXE E

### INDEX

#### D

- Dégénérescence maculaire  
alimentation 85
- Déglutition  
troubles 91
- Déjeuner  
importance 97  
recettes 165
- Densité osseuse  
quand demander un test 79
- Dépression  
alimentation 106
- Diabète 70
  - activité physique 39, 71
  - alcool 35, 74
  - édulcorants 73
  - facteurs de risque 71
  - glucides 73
  - hypertension artérielle 36, 71
  - insuffisance rénale 71
  - maladie cardiaque 60, 71
  - maladie parodontale 71
  - perte de poids 70
  - recettes santé 164
- Diététiste 160
- Dîner  
recettes 170
- Diverticulose 105

#### E

- Éléments nutritifs. *Voir Nutriments*
- Étiquettes nutritionnelles  
comment les interpréter 122  
liste des ingrédients 123
- Exercice. *Voir Activité physique*

#### F

- Fer 54
- Fibres 24, 57
  - arthrite 88
  - augmenter l'apport 138
  - cholestérol 65
  - constipation 104
  - maladie cardiaque 63

- Fruits et légumes  
importance 34

#### G

- Glaucome  
alimentation 85
- Glucides  
diabète 73
- Guide alimentaire canadien*
  - portions pour les femmes 32
  - portions pour les hommes 32
  - portions selon le  
*Guide alimentaire* 33
  - quatre groupes d'aliments 17, 33
  - sept jours de menus 210

## H

Hypercholestérolémie.

*Voir Cholestérol*

Hypertension artérielle 228  
  alimentation 68  
  fruits 70  
  interpréter les nombres 68  
  maladie cardiaque 60  
  perte de poids 101  
  recettes santé 162  
  sel 69

## I

Indice de masse corporelle 221, 228

Insuffisance pondérale  
  comment prendre du poids 102  
  symptômes et causes 101

Insuffisance rénale  
  diabète 36, 71  
  hypertension artérielle 36, 68

Intolérance au lactose 109

Intolérances alimentaires 109

Intoxication alimentaire  
  prévention 144

## L

Lipides 27  
  acides gras trans 27, 29, 225  
  alléger les recettes 136  
  arthrite 87  
  bons 28, 62  
  cholestérol 65  
  maladie cardiaque 61  
  mauvais 27, 61  
  monoinsaturés 62  
  polyinsaturés 62

saturés 61  
surpoids 87, 94

Lipoprotéines 65, 226

Liquides 30  
  consommation quotidienne  
  recommandée 31  
  constipation 30, 104  
  sources 31

## M

Magnésium 55

Maigreur. *Voir Insuffisance pondérale*

Maladie cardiaque 60  
  alcool 64  
  alimentation 60  
  antioxydants 52, 226  
  caféine 64  
  cholestérol 61, 65  
  diabète 71  
  facteurs de risque 60  
  fibres 63  
  hypertension artérielle 60  
  maladie parodontale 61  
  matières grasses 61  
  obésité 60  
  perte de poids 101  
  sel 63  
  sucre 63

Maladie d'Alzheimer  
  alimentation 88

Maladie de Parkinson  
  alimentation 90

Maladie parodontale  
  alimentation 83  
  diabète 71  
  maladie cardiaque 61



## ANNEXE E

### INDEX

Maladies de l'œil  
alimentation 85  
cataracte 85  
composés phytochimiques 34, 230  
dégénérescence maculaire 85  
glaucome 85

Médicaments sur ordonnance  
compléments à base  
de plantes 56  
perte d'éléments nutritifs 60

Mentions nutritionnelles 122

Menus (pour sept jours) 210

Mesure du tour de taille 223, 229

## N

Noix 67  
cholestérol 67

Nutriments  
augmentation des besoins  
avec l'âge 22  
importance 17

Nutritionniste. *Voir Diététiste*

## O

Obésité  
cancer 74  
maladie cardiaque 60

Ostéoporose 78  
activité physique 39, 79  
alcool 81  
alimentation 78  
boissons gazeuses 81  
caféine 81

calcium 49, 80  
composés phytochimiques 34, 81  
hypertension artérielle 36  
potassium 81  
protéines 81  
quand demander un test de  
densité osseuse 79  
sel 81  
vitamine D 80

## P

Parkinson. *Voir Maladie de Parkinson*

Phytostérols 67, 230

Poids

indice de masse  
corporelle 221, 228  
insuffisance pondérale 101  
poids normal 221  
surpoids 94

Potassium  
ostéoporose 81

Pression artérielle élevée.  
*Voir Hypertension artérielle*

Programmes d'amincissement 100

Protéines 22  
ostéoporose 81

## Q

Quatre groupes d'aliments 17, 32,  
113, 218, 219

Questions sur la santé  
informations fiables 155

## R

### Recettes

- collations 165
- Condiment universel 207
- déjeuner 165
- desserts 200
- dîner ou souper 170
- recettes santé faciles et rapides 162
- rendre les recettes plus saines 136
- Vinaigrette sans sel 208

### Reflux gastro-œsophagien pathologique (RGOP)

- alimentation 82

### Renseignements sur la santé où trouver des informations fiables 152

### Restaurant (manger au) 139

### Restes 115, 149

## S

- Salubrité des aliments 143
  - à l'épicerie 145
  - cause des intoxications alimentaires 143
  - conservation des aliments 147
  - décongélation des aliments 148
  - en cas de panne de courant 150
  - éviter les intoxications alimentaires 144
  - lavage des fruits et légumes 147
  - manipulation des aliments 146

### Sel

- alléger en sel 137
- apport raisonnable 36
- cancer 76
- étiquettes 37
- hypertension artérielle 36, 69
- maladie cardiaque 63
- ostéoporose 81

- teneur en sel des aliments courants 37

### Sodium. *Voir Sel*

### Souper

- recettes 170

### Substituts de repas 56, 57, 102, 227

### Sucre

- alléger les recettes 138
- maladie cardiaque 63

### Surpoids. *Voir aussi Obésité*

- activité physique 100
- boissons 99
- causes et symptômes 94
- perdre du poids 96

## T

### Tabagisme

- vitamine C 52

### Tableau des valeurs nutritives 123

- comment l'interpréter 122

### Thé 34

### Triglycérides 64, 230

## U

### Ustensiles 135

## V

### Végétariens

- fer 54

### Vie saine 16

- bienfaits 13

### Vitamines et minéraux 47

- acide folique 49
- calcium 49
- vitamine B6 48
- vitamine B12 48
- vitamine C 52
- vitamine D 49
- vitamine E 52



## ANNEXE F REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier tous les aînés, diététistes, réviseurs et autres collaborateurs qui ont contribué à la rédaction de ce guide.

### **Participants aux groupes de consultation**

Par leur participation à une série de 10 groupes de consultation répartis d'un bout à l'autre de la province, plus de 150 Britanno-Colombiens âgés de 50 à 87 ans nous ont aidés à déterminer quelles sont les connaissances sur la nutrition dont les aînés ont vraiment besoin. Certains nous ont donné leurs recettes favorites (dont quelques-unes figurent au chapitre 11). Plusieurs nous ont apporté des brochures, des livres ou des adresses de sites Web où ils avaient puisé des renseignements utiles. Ils nous ont appris beaucoup de choses, dans la joie et la bonne humeur.

Nous tenons également à remercier les organismes qui nous ont mis en contact avec tant de participants dynamiques et pleins d'entrain et qui ont mis leurs bureaux à notre disposition pour ces réunions.

Quelques-uns des participants ont préféré garder l'anonymat.

### **Centre autochtone Kla-How-Eya, Surrey (C.-B.)**

Amy Eustergerling  
Christine Davey  
Clara Mazzaro  
Donna Roach  
Doreen Shaw  
E.L. Weaver  
Fanny Shurson  
Howard Ogemow

Lucie Merasty  
Mary Olga Hiller  
Reginald Wilson  
Robert J. Kelly  
Rosaline Heinel  
Ruth Ogemow  
Verl Ferguson, et  
trois autres participants

### **Centre des loisirs et du bien-être des aînés de Penticton (C.-B.)**

Beth Descoteux  
James Ludvigson  
Jean Paterson  
Margaret Loudon  
Marie-Claire Warren  
Marilyn Fredericks

Marion Walters  
Maxine Cumming  
Pat Mesic  
Vernis McCuaig, et  
un autre participant



## ANNEXE F REMERCIEMENTS

### **South Peace Seniors de Dawson Creek (C.-B.)**

Anna De Montezuma  
Atlin Brown  
Barbara La Freniere  
Bula J. McRann  
Dorothy Lowe  
Frances Friesen  
Irene Isaak  
Joyce Cornthwaite  
Karolyn Woodley  
Laurel David  
Lesley Wilhelm  
Mable Wolf  
Madeleine Wilkinson  
Marcheta Leoppky  
Marie Brummond  
Marjorie Monlezun  
Melba Boraas  
Muriel G. Formaniuk  
Patsy J. Nagel  
Shirley Brown

### **Vancouver 411 Seniors Society à Vancouver (C.-B.)**

Anne Judge  
Clara Tepait  
Dennis E. Thulin  
Edith Thulin  
Edward K. Pedersen  
Eleanor Inkpen  
Gill V. Rombawa  
Jackie Hooper  
Jean Bodlak  
Jessie Rupp  
Juliet James  
Linda Quilty  
Lisa Clarke  
Margaret Kocuiba  
Philip Seitz  
Ron van de Reit  
Ronald Quick  
Shirlee Wilson

### **Evergreen Seniors' Club de Courtenay (C.-B.)**

Dennis R. Horgan  
Dolores McNeilly  
Isabel Petch  
James Morgan  
Jean Horgan  
Johanna Hilhorst  
Kathy Murphy  
Martha Hartley  
Mary Doubt  
Ronaye Comeault  
Shirley M. Ross  
Trudi Stevenson

### **Salle communautaire Kitsumkalum, près de Terrace (C.-B.)**

Annette Bolton  
Charlotte Guno  
Fran Christiansen  
Geraldine Robinson (au nom de  
Rena et Gordon Roberts)  
Irene Mason  
Laura Miller  
Lloyd Nelson  
Marjorie Nelson  
Sam Lockerby  
Shirley Bolton  
Verna Inkste, et  
deux autres participants

## **Clearbrook Golden Age Society d'Abbotsford (C.-B.)**

A. H. Koop  
Alma Sales  
Anne Ehrenholz  
Anne Matthies  
David H. Epp  
Donald R. Knill  
Dorothy M. Knill  
Esther Friesen  
Genoveva Penner  
Glen Stuart  
Irene M. Nickel  
John Peters  
Katie Rast  
Linda Giesbrecht  
Margaret Epp  
Maria Reimer  
Orlando A. Epp  
Sarah Stuart  
Violet Collins, et  
un autre participant

## **Seniors' Coordinating Society de Nelson (C.-B.)**

Anne Farrell Webb  
Carol-Joy Kaill  
Connie Walton  
Eileen Scanlon  
Froukje (Viola) Kiss  
Georgie Sannes  
Janet Trickett  
Joan Reichardt  
Lillian Martin  
Marian McDonald, et  
trois autres participants

## **Diététistes**

De nombreux diététistes (dont les suivants) nous ont consacré leur temps et leur expertise de diverses façons : en remplissant un questionnaire (environ 60 diététistes sur l'ensemble de la province), en participant à un groupe de consultation sur le contenu de ce guide ou en passant certains chapitres en revue.

Karen Birkenhead  
Christine Chou  
Dianne Cunningham  
Joanne Douglas  
Janice Langley  
Linda Kirste

## **S.U.C.C.E.S.S. à Vancouver (C.-B.)**

Au Fat  
Chu Yim Yung  
Chun Hung Tam  
Fung Yuet Sheung  
Johnny Sam  
Kowk Chin Wu  
Shang Chin Chi  
Siu Wai Lin  
Tsoi Yuk Wa  
Wong, Shau Chun  
Yin King Fan  
Yin Ling Cheung

## **South Vancouver Neighbourhood House à Vancouver (C.-B.)**

Amarjit Gill  
Avtar Kaur Rehncy  
Bikkar Singh Lalli  
Dalip S. Cheema  
Goginder K. Mann  
Gurbux S. Bal  
Gurdeep K. Cheema  
Jagdish Kang  
KamLa Rattan  
KamLeesh Sethi  
Kartar Singh Kumar  
Kuldeep Kaur Gill  
Lala Mehra  
Matharu Mohan Singh  
Mohinder Kaur Sidhu  
Saroj Sood  
Satwant Kaur Kumar  
Surjit Lalli

Ryna Levy-Milne  
Alice Lou  
Anita Marriott  
Cynthia Tandy  
Jean Vanderhorst  
Kitty Yung



# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Notes

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ANNEXE F REMERCIEMENTS

## Rédacteurs et réviseurs

Ce guide est aussi le fruit des efforts de longue haleine et du savoir-faire des professionnels et organismes suivants :

Robin J. Miller (rédaction)

Kathleen Ramage (conseil en diététique)

Elaine Rivers, Rivers & Associates

Muze Creative Group, [www.muzecreative.com](http://www.muzecreative.com)

MJ Bechard & Associates

TBWA\Vancover

## Ministry of Health (ministère de la Santé) de la Colombie-Britannique

Tanya Bemis

Kevin Brown

Tamara Codner

Donelda Eve

Lisa Forster-Coull

Trish Fougner

Tessa Graham

Therese Hagen

Matt Herman

Nadeen Johansen

Robyn Laughlin

Janice Linton

Barbara Miles

Linda Mueller

Gillian Rhodes

Hartaj Sanghara

Anita Vallee

Kristen Yarker-Edgar

## Open School BC

Michelle Nicholson

Laurel Jorginson

Graham Duncan

## Les diététistes du Canada

Helen Haresign

## Vancouver Coastal Health

Helen Yeung, nutritionniste  
communautaire

## BC Dairy Foundation

Beverly Blair

Sydney Massey

Paul Hargreaves

## Gouvernement de la C.-B. – Programme de la propriété intellectuelle

Ilona Ugro, agente des droits d'auteur

## L'Imprimeur de la Reine

Glen Brownlow

Sherry Brown

Eluned Davies

Carol Orom, Shannon Mitchell,  
(révision)

James Bay New Horizons Society

## Traduction

Ce document traduit a été réalisé  
par le Provincial Language Service  
([www.phsa.ca/pls](http://www.phsa.ca/pls)).

La traduction française de ce document a été rendue possible grâce à l'Entente de collaboration Canada-Colombie Britannique en matière des langues officielles.

## **Sources d'information à votre disposition**

### **Sur les programmes et services gouvernementaux pour les aînés**

#### **SeniorsBC**

SeniorsBC est un site Web d'information sur les programmes, services, événements et ressources destinés aux aînés en Colombie-Britannique.

Disponible à l'adresse suivante : [www.SeniorsBC.ca](http://www.SeniorsBC.ca) (en anglais)

### **Sur la nutrition et la santé**

#### **HealthLink BC**

Composer le 811 pour poser vos questions à une diététiste ou à une infirmière. Cette permanence téléphonique dispose de services d'interprétation dans plus de 130 langues, dont le français. Les sourds et malentendants peuvent composer le 711 sur leur téléimprimeur. Vous pouvez également consulter le site [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca).

### **Pour commander d'autres exemplaires du guide *Alimentation et santé des aînés***

#### **HealthLink BC**

Composer le 811.