

ÉPOQUE DE CHANGEMENT

PEU DE CONNAISSANCE - GRANDS PROBLÈMES

Les connaissances en matière de nutrition n'ont jamais été aussi élevées. Il y a une prise de conscience de plus en plus importante sur la consommation de calories, les dangers associés aux mauvais gras et l'importance de l'IMC. Toutefois, notre société a encore du mal à comprendre comment adopter une alimentation saine. Dans la société médiatique actuelle, le fait d'être un consommateur peut nous laisser perplexes. Nous sommes toujours bombardés de nouvelles recherches, d'opinions divergentes et de modes alimentaires qui vont et viennent. Bien que nous ayons essayé de comprendre et d'utiliser ces informations pour formuler le « régime parfait », nous avons plutôt créé une relation stressante avec la nourriture et les décisions correspondantes.

Puis-je manger cela?

Devrais-je manger plus de ça?

La plupart des décisions que nous prenons sont facilement influencées par des facteurs externes, comme les médias et la publicité, et par des facteurs internes, comme nos pensées et nos émotions. Les décisions liées à l'alimentation, cependant, comportent également une composante physique. Vos papilles gustatives peuvent rejeter les aliments amers comme les légumes verts, les fluctuations de glycémie peuvent vous donner envie de sucreries, les carences peuvent vous donner envie de repas rapides malsains, de sel ou de chocolat. On peut avoir l'impression d'être complètement hors de contrôle!

Sur QUOI pouvons-nous nous fier pour prendre des décisions positives à propos de la nourriture que nous choisissons d'acheter et de consommer?



Soyez un consommateur averti

La nouvelle édition du Guide alimentaire canadien



L'étiquetage alimentaire.



ÉPOQUE DE CHANGEMENT

PEU DE CONNAISSANCE - GRANDS PROBLÈMES

Bien manger. Bien vivre.

C'est un message positif et essentiel pour les Canadiens. La nouvelle édition du Guide alimentaire canadien a fait une avancée majeure, dépassant l'idée de groupes d'aliments et de tailles de portions, en faisant référence à des données probantes pour se concentrer sur ce qu'il faut manger, ce qu'il ne faut pas manger, et comment manger! Alors, si vos papilles gustatives vous trompent, ou si vous voyez dans les médias sociaux un article sur le dernier régime à la mode, choisissez le Guide alimentaire canadien comme référence de confiance pour bien manger et bien vivre. Obtenez votre copie ici : <https://food-guide.canada.ca/en/food-guide-snapshot/>

Points clés du Guide alimentaire

Consommez davantage de protéines végétales. Où obtenez-vous vos protéines? Avec une teneur plus élevée en fibres et plus faible en gras saturés, les plantes peuvent constituer une excellente source de protéines et d'autres nutriments. Vous pouvez toujours manger de la viande, mais le fait d'inclure des protéines végétales peut être un changement subtil pour optimiser votre santé. Les pois chiches, les lentilles, le tofu, le quinoa et les graines de chia en sont quelques bons exemples.

Les grains entiers sont à la mode. Les grains raffinés sont dépassés et les grains entiers sont à la mode! Contrairement aux grains raffinés qui ne contiennent pas un ou plusieurs des éléments suivants : le germe; le son et l'endosperme, les grains entiers comprennent toutes les parties du grain. Dans leur forme entière, les céréales comme l'avoine, l'orge et le riz apportent plus de fibres, de vitamines et de minéraux.

Trouvez une recette. Pour bien manger et vivre, il est essentiel d'éviter les additifs, les agents de conservation et les excès de sel, de sucre et de gras. En cuisinant plus souvent à la maison, vous savez exactement ce que contient la nourriture que vous consommez. De plus, cela permet de diversifier votre alimentation et d'économiser de l'argent! Planifiez vos repas hebdomadaires, approvisionnez votre garde-manger et soyez prêt à faire face à la journée.

Choisissez de l'eau comme boisson préférée. En 2015, les boissons ont été reconnues comme le plus grand contributeur de sucre dans l'alimentation. En choisissant l'eau, on limite les boissons à base de sucre et on favorise une bonne hydratation.

Soyez conscients, pas inconscients. En sachant comment, pourquoi, quoi, quand et où vous mangez, vous faites le lien entre vos choix alimentaires et vos émotions, vos pensées et vos comportements. Il est plus probable que vous fassiez des choix sains, que vous preniez le temps de manger et que vous savouriez votre nourriture. Imaginez que manger est une expérience plutôt qu'une bouchée insignifiante.

Comme la nourriture est sociale, il faut manger avec les autres. Les interactions de qualité en face à face sont apparemment devenues un art tombé en désuétude. L'heure des repas peut être un excellent moment pour partager et se connecter avec la famille, les amis et les collègues de travail. Fixez du temps pour les repas en famille, planifiez un rendez-vous hebdomadaire pour le dîner avec une personne âgée qui, autrement, mangerait seule, ou participez à des collectes de fonds, des événements ou des programmes de sensibilisation de la communauté.



ÉPOQUE DE CHANGEMENT

PEU DE CONNAISSANCE - GRANDS PROBLÈMES

Lisez l'étiquette. Connaissez l'étiquette.

En plus du Guide alimentaire canadien, les consommateurs peuvent se servir de l'étiquette des aliments pour faire des choix éclairés, rapidement et de manière pratique. Les étiquettes nutritionnelles nous fournissent des informations précieuses pour nous permettre de prendre des décisions éclairées sur les aliments que nous achetons et consommons. Ils permettent aux consommateurs de faire des choix alimentaires sains en procédant à une comparaison des ingrédients et des détails nutritionnels et en choisissant des produits qui correspondent à leurs préférences et à leurs besoins alimentaires.

Valeurs nutritives	
Par 1 brownie (60g)	
	% valeur quotidienne*
Calories 270	
Gras 15 g	20 %
Saturés 6 g	
+ Trans 0.2 g	30 %
Glucides 31 g	
Fibres 1 g	4 %
Sucres 21 g	21 %
Protéines 5 g	
Cholestérol 40 mg	
Sodium 230 mg	10 %
Potassium 125 mg	3 %
Calcium 40 mg	3 %
Fer 1 mg	6 %

* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

Ingrédients : Sucres (cassonade, sucre), beurre d'arachide, farine de blé, beurre, oeufs, poudre à pâte, sel.

- Les **ingrédients** sont énumérés en ordre de poids. Un aliment contient plus d'ingrédients au début de la liste qu'à la fin.

- Une **portion** n'est pas la taille de portion suggérée pour la consommation, mais plutôt une unité de mesure qui permet de comparer l'article à d'autres produits.

- Le **% de la valeur quotidienne (VQ)** précise si une portion contient beaucoup ou peu d'un nutriment particulier. Ce n'est pas un outil de suivi des apports, mais un point de référence pour comparer la teneur en nutriments des produits. Il est fondé sur l'apport quotidien recommandé pour l'adulte moyen.

- Le **% de la VQ pour les sucres totaux** est basé sur un point de référence de 100 grammes, où la consommation de sucre provient principalement des fruits, des légumes et du lait. Ce n'est PAS un apport quotidien recommandé.

- Aucun % de la VQ exigée pour les protéines, le cholestérol et les glucides.**

Protéines : Les Canadiens consomment une quantité suffisante de protéines lorsqu'ils suivent un régime mixte.

Cholestérol : Ce n'est pas un nutriment essentiel.

Votre corps peut produire ce dont il a besoin.

Mangez aussi peu de cholestérol alimentaire que possible et éliminez les gras saturés selon les recommandations.

Glucides : Le % de la VQ est saisi pour les deux principaux composants des fibres et des sucres (amidon, sucre).

- Règle empirique du % de la VQ :**

5 % de la VQ ou moins c'est peu, 15 % de la VQ ou plus c'est beaucoup. Essayez de trouver des valeurs plus élevées pour les nutriments bénéfiques comme les fibres, et des valeurs plus faibles pour les nutriments comme le sodium et les sucres.

Bien que l'étiquette nutritionnelle soit une ressource précieuse, n'oubliez pas de tenir compte de l'aliment dans son ensemble plutôt que de ses parties. Par exemple, alors que la fibre supplémentaire dans une barre de fibres peut sembler bénéfique, la quantité équivalente peut se trouver dans un aliment entier qui offre des avantages bien plus importants qu'un produit alimentaire transformé.

Références :

<https://www.canada.ca/en/services/health/food-labels.html>

<http://www.mondaq.com/canada/x/557244/food+drugs+law/Canada+Finalizes+Changes+To+Nutrition+Labelling+Requirements+For+Packaged+Foods>

<https://food-guide.canada.ca/en/>