

LA SAINE ALIMENTATION

Marie-Soleil Comeau, infirmière et finissante au baccalauréat en sciences infirmières

LA DÉFINITION ET LES STATISTIQUES

La définition d'une saine alimentation

Le *Guide alimentaire canadien* (2019) affirme qu'une saine alimentation, c'est bien plus que les aliments que vous consommez. Cela concerne aussi la manière, l'endroit, le moment et la raison pour laquelle vous mangez.

L'équation d'une saine alimentation

Plaisir + équilibre + quantité adéquate = saine alimentation !

Les statistiques

- Alison Carpenter, auteure d'un article dans la revue *Perspective infirmière* (2014), affirme que d'ici 2022, la sédentarité et l'inactivité physique combinées à une alimentation hypercalorique feront bondir à plus de 485 millions le nombre de personnes obèses dans les 9 pays occidentaux.
- Selon Bélanger, Leblanc & Dubost (2015), au moins 4 des 10 principales causes de mortalité au Canada ont un lien avec l'alimentation.
- D'après l'Institut national de santé publique du Québec (2009), 39% des adultes québécois ne mangeraient pas le nombre minimal de portions de fruits et de légumes recommandé par le guide alimentaire canadien.
- Selon l'Université de Sherbrooke (2012), la population d'aujourd'hui consommerait deux fois plus de jus de fruits qu'en 1990. Il y a également eu une hausse de 35% pour la consommation de boissons gazeuses et de 40% pour les boissons alcoolisées.



Image du domaine public. Repérée à Pixabay.com

RECONNAITRE LES SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ

Les signaux de faim

- Augmentation de la salive;
- Sensation de vide ou de creux;
- Manque d'énergie;
- Diminution de la concentration;
- Borborygmes (gargouillements de l'estomac);
- Penser à de la nourriture sans stimuli.

Les signaux de satiété

- Diminution de l'intérêt envers les aliments;
- Sensation de faim disparue;
- Sensation de satisfaction.



ENSEIGNEMENT

Tirer le maximum de vos portions du *Guide alimentaire*

- Manger au moins un légume vert foncé (épinard, brocoli, laitue romaine) et un légume orangé (carotte, courge d'hiver, patate douce) chaque jour.
- Préparer des fruits et des légumes avec peu ou pas de matières grasses et de sucre (à la vapeur, au four ou sauté au lieu de frire).
- Consommer des fruits et des légumes frais au lieu de boire du jus qui en contient.
- Consommer au moins la moitié de vos portions céréalieres sous forme de grains entiers. Cela contribue à réduire les risques de maladies cardiovasculaires.
- Consommer, chaque jour, deux tasses de lait écrémé ou de lait 1% ou 2% pour avoir suffisamment de vitamines D et de calcium.
- Consommer au moins 2 portions de poisson chaque semaine (hareng, maquereau, omble, sardine, saumon ou truite). Cela contribue à diminuer les risques de maladies cardiovasculaires.

Commencez dès maintenant

- Prenez un petit déjeuner tous les matins.
- Mangez des légumes et des fruits à tous les repas et aux collations.
- Prenez plaisir à manger en famille ou avec vos amis.
- Prenez le temps de manger et de savourer chaque bouchée.
- Cuisinez plus souvent.
- Prévoyez ce que vous allez manger.
- Apprenez à reconnaître la sensation de faim ou lorsque vous êtes rassasié.

RÉFÉRENCES

- Bélanger, M., Leblanc, M., & Dubost., M. (2015). La nutrition 4e. Chenelière éducation, QC 13, 25, 362, 365-366, 374, 401
- Institut national de santé publique du Québec. (2009). Coup d'œil sur l'alimentation des adultes québécois. Québec : Gouvernement du Québec. Repéré à : https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/983_NutritionResume_FNL.pdf
- Carpenter, A. (2014). Surpoids et obésité : Une tendance lourde. *Perspective infirmière*, 11, 15. Repéré à : <https://www.oiiq.org/documents/20147/1516102/perspective-infirmiere-vol-11-no1-2014.pdf/d3efa823-3594-68d2-321d-33670873defc>
- Gouvernement du Canada. (2019). Guide alimentaire canadien. Canada. Repéré à : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Ministre de santé Canada. (2011). Bien manger avec le Guide alimentaire canadien. Canada. Repéré à : https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print_eatwell_bienmang-fra.pdf
- Université de Sherbrooke. (2012). Statistiques et mythes sur l'activité physique et la nutrition. Québec. Repéré à : <https://www.usherbrooke.ca/reussir-en-sante/habitudes-de-vie/capsules-sante/>