

SEMAINE 2 – LES PRINCIPES DE BASE DE LA NUTRITION

Le domaine de la nutrition est en constante évolution. Nous devons nous tenir bien informés des dernières tendances pour savoir ce qui est sain pour nous. En connaissant les principes élémentaires de la nutrition, vous aurez une base solide et vous serez en mesure de mieux planifier vos repas et de faire des choix alimentaires éclairés au quotidien.

Comprendre les notions de base des groupes alimentaires et comment les intégrer à votre quotidien vous aidera à bien saisir le rôle que jouent les nutriments dans une alimentation saine. Si vous souhaitez plus d'informations ou si vous avez des besoins particuliers, parlez-en à votre médecin ou à un nutritionniste. Ils pourront vous offrir des conseils de diététique personnalisés qui tiennent compte de votre état de santé, de votre mode de vie et de vos goûts alimentaires.

Apprentissages :

- Rôles des aliments
- Macronutriments
- Micronutriments
- Recommandation

Glucides

Faits en bref :

- Les glucides sont la source d'énergie préférée du corps et de l'esprit.
- Les glucides se trouvent sous la forme de sucre (glucose), de féculents et de fibres.
- Un gramme de glucides fournit quatre calories et si les grains sont entiers, ils regorgent en plus de vitamines et de minéraux.
- Le cerveau carbure au glucose, le produit final de la transformation des glucides. Par conséquent, vous devez veiller à consommer une quantité suffisante de glucides.
- Les principales sources de glucides sont les céréales, les légumes féculents, les fruits, les produits laitiers, les substituts des produits laitiers et les légumineuses. Une petite quantité de glucides se trouve dans les graines, les noix et les légumes.

Il existe deux types de glucides : les glucides complexes et les glucides simples.

- Les glucides complexes, que l'on trouve dans les céréales, les fruits et les légumes, sont composés d'une longue chaîne de molécules de sucre complexes. Il faut davantage de temps pour digérer et absorber les glucides complexes; ils procurent donc une énergie soutenue et ont un effet progressif sur la glycémie.
- Les glucides simples, ou sucres, qu'ils soient naturels ou transformés, sont digérés et absorbés rapidement et ont une incidence immédiate sur la glycémie. Le sucre est présent naturellement dans les fruits, les légumes, le lait et dans certains grains. Les

sucre transformés sont également ajoutés aux aliments et aux boissons. L'ajout de sucre fournit des calories supplémentaires, mais n'améliore pas la valeur nutritive du produit. Les aliments naturellement sucrés (comme les fruits et les légumes) regorgent de vitamines essentielles, de minéraux et de fibres.

- Pour répondre à vos besoins nutritifs, nous vous recommandons de maintenir le niveau de glucides consommés entre 45 % et 65 % du total de vos calories quotidiennes.

Fibres

Faits en bref :

- Les fibres sont la partie partiellement indigeste des aliments végétaux et elles procurent de nombreux avantages pour la santé.
- Il existe deux types de fibres : les fibres solubles et les fibres insolubles.
- Les fibres solubles se dissolvent dans l'eau et sont associées à la réduction du cholestérol dans le sang et de la glycémie.
- Les fibres insolubles aident à maintenir le système digestif en bonne santé et à prévenir la constipation en ajoutant du volume aux selles.
- Un régime alimentaire riche en fibres peut réduire les risques de maladies cardiovasculaires et aide à maintenir le système digestif en bonne santé.
- Les femmes devraient consommer de 22 à 28 g de fibres par jour.
- Les hommes devraient consommer de 28 à 38 g de fibres par jour.

Les fibres solubles se trouvent dans la farine d'avoine, le son d'avoine, les noix, les graines, les légumineuses, les haricots, les pois secs, les lentilles, les pommes, les poires, les fraises, les bleuets et dans bien d'autres fruits, légumes et céréales.

Les fibres insolubles sont présentes dans les grains entiers, comme le pain de blé entier, l'orge, le couscous, le riz brun, le riz sauvage, le boulgour, les céréales à grains entiers, le son de blé, les graines, les carottes, les concombres, les courgettes, le brocoli, le cèleri et dans beaucoup d'autres fruits, légumes et grains entiers.

Essayez d'inclure dans votre alimentation quotidienne au moins 3 portions de grains entiers et de 7 à 10 portions de fruits et légumes. Selon l'apport énergétique recommandé – fondé sur l'âge, le poids, la taille, le sexe et le niveau d'activité –, les femmes peuvent avoir besoin de 6 à 8 portions de grains entiers par jour et les hommes, de 8 à 10.

Grains entiers et grains raffinés

Faits en bref :

- Les grains entiers offrent de nombreux avantages pour la santé que la consommation de produits céréaliers raffinés ne procure pas.
- Les grains entiers sont des aliments fabriqués à partir du cœur du grain ainsi que de l'enveloppe externe du grain, qui comprend le son riche en fibres, le germe et l'endosperme.
- Les grains raffinés sont faits en partie avec l'endosperme du grain.

- Les grains entiers constituent une importante source de fibres, de vitamines et de minéraux essentiels.

Objectifs de consommation de glucides pour une alimentation saine

- L'apport en glucides doit provenir de grains entiers, de fruits et de légumes, de haricots et de produits laitiers sans gras ou faibles en gras ou de substituts de produits laitiers.
- Vous devez réduire le sucre ajouté dans votre alimentation; moins de 10 % des calories quotidiennes totales devraient provenir des sucres ajoutés.
- Répondez à vos besoins nutritifs en vitamines et minéraux en incluant des aliments de couleurs, de textures et de goûts différents. Essayez les céréales de grains entiers tels que le riz brun, le quinoa, l'avoine entière et l'orge, ainsi que les féculents riches en nutriments comme les courges, le maïs, les pois, la patate douce et la pomme de terre.

Protéines

Faits en bref :

- Les protéines servent à construire et à réparer les muscles et les tissus et elles sont essentielles à la croissance et au développement.
- Les cellules de la peau, les cheveux, les ongles ainsi que le tissu à l'intérieur des dents et des os sont tous faits de protéines.
- Les protéines sont constituées de 21 acides aminés. Ces acides aminés sont la pierre angulaire de la fabrication des hormones, des enzymes et des anticorps qui prennent en charge les différents processus du corps, les réactions chimiques et le système immunitaire. Les protéines peuvent être utilisées pour produire de l'énergie, mais elles ne sont pas la source d'énergie préférée du corps et leur fonction principale reste de construire et de réparer les muscles et les tissus.
- Les protéines sont présentes dans les produits d'origine animale, tels que la viande, le fromage, le lait, le yogourt, les fruits de mer et la volaille, dans les produits d'origine végétale, tels que les haricots, les lentilles, les noix et les graines, et dans les produits à base de soja.
- Les protéines, tout comme les glucides, fournissent quatre calories par gramme.
- Il existe un mythe à propos des protéines selon lequel si vous consommez plus de protéines que vos besoins quotidiens, ces protéines se transforment en muscle. Ce mythe est faux. L'excès de protéines est stocké sous forme de graisse corporelle. Consommer des calories au-delà de ce dont votre corps a besoin, peu importe le macronutriment, conduira à la prise de poids.
- La recommandation pour l'apport en protéines est de 10 % à 35 % de votre apport calorique quotidien.

Une autre approche consiste à considérer les grammes de protéines par kilogramme de poids corporel.

Adulte avec un niveau d'activité faible	0,8 g par kilogramme de poids corporel
Adulte avec un niveau d'activité modéré	1,0 à 1,2 g par kilogramme de poids corporel
Athlète adulte de haut niveau	1,2 à 1,4 g par kilogramme de poids corporel
Athlète adulte – Entraînement musculaire	1,2 à 1,7 g par kilogramme de poids corporel
Personnes âgées	1 à 1,2 g par kilogramme de poids corporel
Recommandation maximale pour les adultes	2,0 g par kilogramme de poids corporel

Recommandations

Pour satisfaire nos besoins en protéines, nous devrions consommer quotidiennement de deux à trois portions de produits laitiers ou de produits de remplacement du lait et de deux à trois portions de viandes ou de substituts. On trouve aussi une petite quantité de protéines dans les produits céréaliers. Les protéines végétales contiennent des fibres et sont faibles en gras (ou contiennent des acides gras insaturés plus sains). En remplaçant les viandes par des protéines d'origine végétale comme les haricots, le soja, le tofu, les noix et les graines, vous réduisez votre consommation de gras saturés et par le fait même vous comblez votre besoin en fibres. Essayez de consommer au moins deux portions de protéines végétales par jour.

La consommation de protéines augmente la sensation de satiété, et il faut plus de temps pour digérer et absorber les protéines que les glucides. Pour mieux contrôler votre appétit et pour garder un plus grand contrôle sur vos choix alimentaires, vous devriez consommer des protéines à chaque repas et collation. Par exemple, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de beurre d'amande à une pomme lors d'une collation ou incorporer 3/4 de tasse de pois chiches à votre salade pour ajouter des fibres et des protéines à votre lunch.

Objectifs de consommation de protéines pour une alimentation saine

- Consommer une petite quantité de protéines à chaque repas et collation pour augmenter la satiété, contrôler l'appétit et maintenir une bonne gestion de ses choix alimentaires.
- Consommer au moins deux portions de protéines végétales par semaine en remplaçant les protéines d'origine animale. Lorsque l'on choisit des protéines d'origine animale, opter pour les versions maigres comme le lait, le fromage et le yogourt sans gras ou faible en gras, les poitrines de poulet, la dinde, le porc ou les blancs d'œufs.
- Selon l'âge, le sexe et le niveau d'activité, consommer de deux à trois portions de produits laitiers ou de produits de remplacement du lait et de deux à trois portions de viandes ou substituts de viande par jour. Mettre l'accent sur les protéines d'origine végétale pour augmenter les fibres et diminuer l'apport en gras saturés.

Gras (Lipides)

Faits en bref :

- Le gras est un macronutriment essentiel qui remplit plusieurs fonctions importantes, y compris la production de l'énergie et des acides gras essentiels, qui aide à l'absorption des vitamines liposolubles et des caroténoïdes, un nutriment important pour la santé. Les gras ou lipides aident à protéger nos cellules et sont indispensables au corps pour fabriquer certaines substances qui régulent notamment l'inflammation, les allergies et l'immunité.
- Vous avez seulement besoin d'une petite quantité de gras pour combler vos besoins diététiques.
- Contrairement aux glucides et aux protéines, un gramme de gras contient neuf calories. Pour cette raison, un apport trop élevé en gras risque d'entraîner une prise de poids.
- Consommer trop de mauvais gras peut augmenter votre risque de maladies cardiovasculaires et autres problèmes de santé.
- Pour ce qui est de l'apport calorique total, de 20 % à 35 % devrait provenir des lipides et un maximum de 10 % des gras saturés.
- Les trois différents types de gras sont les gras insaturés, les gras saturés et les gras trans.
- Les gras insaturés se trouvent principalement dans les végétaux et contribuent à améliorer le cholestérol. Il y a deux types d'acides gras non saturés : les gras mono-insaturés et les gras polyinsaturés. Il existe deux types d'acides gras polyinsaturés essentiels, les oméga-3 et les oméga-6.
- Les gras insaturés se trouvent dans les aliments tels que l'huile d'olive et de canola, les poissons gras (le saumon, la sardine, la truite et le maquereau), l'avocat, les noix et les graines (les graines de lin, les amandes, les noix de pécan et les pistaches) et le soja.
- Essayez de consommer au moins deux portions de poisson par semaine afin d'obtenir vos oméga-3 qui diminuent le cholestérol LDL, c'est l'un des nombreux avantages des oméga-3.

Les acides gras saturés se trouvent le plus souvent dans les produits d'origine animale comme la viande, la volaille, les œufs, les produits laitiers et le fromage.

Les acides gras saturés se trouvent également dans les huiles tropicales telles que l'huile de noix de coco, de palme et de palmiste. Les régimes riches en gras saturés augmentent les risques de maladies cardiovasculaires ainsi que le taux de cholestérol.

Vous devriez limiter la consommation des gras saturés à un maximum de 10 % de vos calories totales.

Diminuer les calories provenant des gras saturés à moins de 7 % peut réduire les risques de développer des maladies cardiovasculaires.

Les gras trans, ou gras hydrogénés, sont fabriqués synthétiquement. Ce sont des gras qui se forment lors du traitement des huiles végétales liquides en utilisant le procédé d'hydrogénation pour produire des gras semi-solides. Les fabricants de produits alimentaires utilisent ces produits pour rendre les aliments plus agréables au goût, augmenter la durée de conservation et obtenir une meilleure texture. Consommer des acides gras trans augmente sensiblement votre risque de maladies cardiovasculaires en augmentant votre taux de cholestérol LDL, en réduisant le « bon » cholestérol HDL et en altérant la fonction principale des vaisseaux sanguins.

Vous devriez tenter d'éliminer complètement les gras trans de votre alimentation (moins de 1 % de votre apport calorique total).

Comment identifier les bons et les mauvais gras?

Étape 1 :

Tout d'abord, vous devez lire l'information nutritionnelle sur l'emballage du produit pour déterminer si le produit a une quantité acceptable de gras trans par portion. Recherchez les produits avec zéro gramme de gras trans par portion.

Étape 2 :

Lire l'étiquette de l'aliment n'est pas suffisant pour déterminer si un produit renferme des gras trans, vous devez également lire la liste d'ingrédients sur l'emballage. Si la liste d'ingrédients contient le mot « hydrogéné » ou « partiellement hydrogéné », le produit contient des acides gras trans et vous devriez sélectionner un produit différent. Si vous consommez plus d'une portion du produit, vous consommerez une quantité importante d'acides gras trans.

- Limitez votre consommation d'aliments transformés comme les craquelins, les biscuits, les gâteaux, les tartes, les pâtisseries, les beignets, les desserts et même les produits transformés comme le beurre d'arachide et la crème fouettée.

Objectifs de consommation de gras pour une alimentation saine

- Pas plus de 20 % à 35 % de l'apport calorique total doit provenir des gras.
- Limitez votre consommation de gras saturés à un maximum de 10 % de vos calories totales; réduire davantage votre apport à un maximum de 7 % de vos calories totales diminuera votre risque de développer des maladies cardiovasculaires.
- Essayez de consommer deux ou trois cuillères à soupe de gras insaturés par jour; remplacez les gras saturés par des gras insaturés et éliminez les gras trans.
- Privilégiez les yogourts, le lait ou les fromages sans gras ou faibles en gras, les viandes maigres (le poulet désossé et sans peau, la dinde, le poisson, les œufs ou les blancs d'œufs) et limitez les produits à base animale riches en matières grasses et en matières grasses transformées. La majorité de votre consommation de gras devrait provenir des gras sains, non saturés, à base de plantes.
- La modération et la grosseur de vos portions sont essentielles; les aliments riches en matières grasses sont également riches en calories, la taille des portions est donc importante.
- Si vous essayez de perdre du poids, vous devriez limiter les matières grasses ajoutées à quatre portions par jour. Une portion représente une cuillère à café d'huile végétale, de beurre ou de margarine; une cuillère à soupe de noix et de graines; une ½ cuillère à thé de beurre de noix; le huitième d'un avocat; deux cuillères à café de sauce à salade; ou deux cuillères à café de mayonnaise.

Exercice d'exploration

Objectif : définir des objectifs SMART à travailler au cours des prochaines semaines

Pour réussir, vous devez vous fixer des objectifs et les réviser sur une base continue. Définir des objectifs en utilisant l'acronyme SMART (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et défini dans le Temps) contribuera à accroître votre motivation et votre confiance et vous permettra d'obtenir les résultats que vous souhaitez. Remplissez la feuille d'objectifs suivante en vous basant sur les informations que nous venons de couvrir dans ce chapitre. Documentez les changements que vous devrez apporter pour réussir à consommer tous les nutriments requis parmi tous les groupes d'aliments, et ce, afin de créer un régime alimentaire sain. Concentrez-vous sur ce que vous devrez modifier afin d'améliorer vos habitudes alimentaires. Définissez vos besoins et les obstacles et défis à relever et établissez un « plan B » afin de créer un changement positif à long terme.

1. Que souhaitez-vous changer?

2. Pourquoi voulez-vous faire ce changement?

3. Comment allez-vous entreprendre ce changement?

4. Quand allez-vous commencer ce changement?

5. Combien de jours par semaine planifiez-vous consacrer à ce changement?

6. Quels obstacles pourraient vous empêcher d'effectuer ce changement?

7. Comment envisagez-vous de surmonter ces obstacles?

8. Quel est votre « plan B »?

9. Déterminez, sur une échelle de 1 à 10, votre niveau de confiance et de motivation pour entreprendre ces changements (10 signifie que vous êtes entièrement motivé et 1, pas du tout).
