

BIEN S'ALIMENTER POUR VIEILLIR EN SANTÉ



Anne-Florence Paris Dt.p
Diététiste-Nutritionniste
afparis@hotmail.com
418-624-4867

NOUVEAU GUIDE ALIMENTAIRE

**Mangez des légumes
et des fruits en
abondance**

**Consommez des
aliments protéinés**

**Faites de l'eau
votre boisson
de choix**

**Choisissez
des aliments à
grains entiers**



LIMITER LA QUANTITÉ D'ALIMENTS QUI CONTIENNENT DES GRAS SATURÉS

- ◉ Beurre, saindoux, huile de palme, margarine dure
- ◉ Viandes grasses et transformées
- ◉ Desserts et produits de boulangerie
- ◉ Aliments frits, les frites
- ◉ Lait de coco, crème de coco, huile de coco..
- ◉ Crème glacée
- ◉ Fromages gras et crème

CHOISIR DES BONS GRAS

- ◉ Noix
- ◉ Graines
- ◉ Avocats
- ◉ Huiles
- ◉ Margarine molle
- ◉ Beurre de noix, d'amandes, d'arachides ou de noix de Grenoble
- ◉ Surveillez les modes de cuisson
- ◉ Poissons gras



OMÉGA 3

© Sources:

-EPA+DHA: source marine

.poissons (saumon, maquereau, hareng, sardines, truite, thon, crevettes, etc.)

-AAL: source végétale

.graines de lin, de chanvre

.huiles végétales(canola, noix, lin,..)

.noix de grenoble

.etc

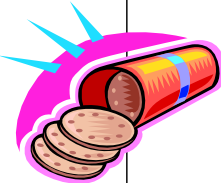




DIMINUER LES SUCRES LIBRES

- ◉ Surveiller votre consommation de boissons gazeuses, chocolat, pâtisseries, tartes, biscuits sucrés,...
- ◉ Lire la liste des ingrédients: le sucre brun, sirop de maïs, dextrose, sucre, glucose, miel, maltose, sirop d'érable, mélasse, etc.
- ◉ Réduire au minimum les édulcorants
- ◉ Eviter les jus de fruits
- ◉ Opter pour le groupe des fruits et légumes
- ◉ Choisir du yogourt nature comme dessert
- ◉ Cuisiner des muffins santé

SOURCES DE SUCRES LIBRES

	Exemples d'aliments sucrés (sucres concentrés)	
	<i>Chaque portion fournit 30g de glucides ou 6 c. à thé sucre</i> • 2 à 3 biscuits sucrés • 1 tablette de chocolat, 50g	
	<i>Chaque portion fournit 45g glucides ou 9 c. à thé sucre</i> • 1 muffin commercial, grosseur moyenne • 1 gâteau commercial (ex.: « Jos Louis » de Vachon)	
	<i>Chaque portion fournit 60g glucides ou 12 c. à thé sucre</i> • 1 pointe de tarte aux fruits, 1/6 x 9 pouces • 1 morceau de gâteau glacé, 1/6 x 9 pouces	

LES GLUCIDES

-AMIDON

-FIBRES

-SUCRES



**Mangez des légumes
et des fruits en
abondance**

**Consommez des
aliments protéinés**

**Faites de l'eau
votre boisson
de choix**

**Choisissez
des aliments à
grains entiers**



MANGER DES FRUITS ET LÉGUMES

- ◉ Fibres, vitamines et minéraux
- ◉ Variété
- ◉ Frais, congelés ou en conserve
- ◉ Fruits séchés
- ◉ Préparation des légumes
- ◉ En collation
- ◉ Des fruits en desserts



MANGER DES ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

- ◉ Fibres, vitamines et minéraux
- ◉ Quinoa
- ◉ Pains de grains entiers
- ◉ Avoine
- ◉ Pâtes a grains entiers
- ◉ Riz brun ou sauvage à grains entiers
- ◉ Lire la liste d'ingrédients
- ◉ Regardez le % de fibres sur l'étiquette



AUGMENTER LES FIBRES

-Besoins en fibres totales:

femmes = 25g/jour

hommes = 38g/jour

-Bien s'hydrater



AUGMENTER LES FIBRES

Aliments	Portion	Fibres
Légumes	125 ml (1/2 tasse)	2gr
Légumineuses	125 ml (1/2 tasse)	5gr
Pains	1 tranche de pain	2gr
Céréales à grains entiers	175 ml (2/3 tasse)	3gr
Noix et graines	60 ml (1/4 tasse)	3gr
Fruits	1 fruit	3gr

PRIVILÉGIER LES FIBRES SOLUBLES

psyllium

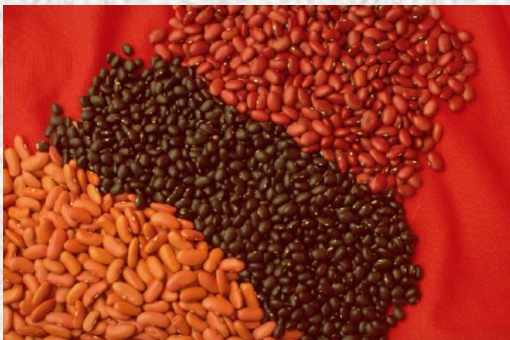
avoine, graine de lin

quinoa, orge, sarrasin,...

légumineuses

orange, pomme, poire, pêche, abricots,...

**asperges, brocoli, pois verts, choux de
Bruxelles,...**



MANGER DES ALIMENTS PROTÉINÉS

- ◎ Renforcer le système immunitaire
- ◎ Réparation et construction des tissus
- ◎ Répartir toute au long de la journée
- ◎ Les bonnes sources de protéines
 - viandes rouges maigres, volailles, œufs
 - légumineuses, tofu, beurre d'arachide
 - noix et graines
 - poissons et crustacés
 - lait, yogourt et fromage
 - boissons soya enrichies
 - fromage cottage ou ricotta
- ◎ Privilégier les protéines végétales



QUANTITÉS DE PROTÉINES

- ◉ Boeuf, cuit (75 g, 125 ml, ½ tasse) **23 g**
- ◉ Tofu ferme (150 g, ¾ tasse) **21 g**
- ◉ Volaille, cuite (75 g, 125 ml, ½ tasse) **20 g**
- ◉ Poisson, cuit (75 g, 125 ml, ½ tasse) **19 g**
- ◉ Cottage ou Ricotta(175 ml, ¾ tasse)**15 g**
- ◉ OEufs (2 gros) **12 g**
- ◉ Légumineuses (175 ml, ¾ tasse) **12 g**
- ◉ Fromage (50 g) **11 g**
- ◉ Yogourt, 1 à 2 % M.G. (175 ml, ¾ tasse) **10 g**
- ◉ Lait(250 ml, 1 tasse) **9 g**
- ◉ Beurre d'arachide (2 cuillères à table) **8 g**
- ◉ Noix et graines (60 ml, ¼ tasse) **8 g**
- ◉ Boisson de soya(250 ml, 1 tasse)**7 g**

AUTRES NUTRIMENTS IMPORTANTS

- ◉ Le calcium
- ◉ La vitamine D
- ◉ Le fer
- ◉ La vitamine B12

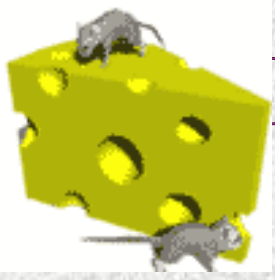
BESOINS EN CALCIUM

- ◎ 19 -50 ans = 1000mg
- ◎ 50 ans et plus = 1200mg



ALIMENTS RICHES EN CALCIUM :

- lait, fromage, yogourt;**
- poissons en conserve avec leurs arrêtes;**
- boissons de soya enrichies en calcium;**
- noix et graines (noix, amandes, sésame, etc.);**
- légumineuses;**
- certains fruits et légumes verts (figues, pruneaux, orange, dattes, brocoli, choux vert ,etc.);**
- tofu;**
- etc.**



EXEMPLE D'UNE JOURNÉE DE 1200 MG

Aliments	Portion	Calcium(mg)
Lait	1 tasse = 250ml	300 mg
Bagel, 100% blé entier	1	88 mg
Figues séchés	5	135 mg
Graines de sésame	1/4 tasse = 60ml	52 mg
Fromage cheddar	30 g = 1 once	220 mg
Haricots blancs	375 ml	300 mg
Brocoli cuit	1 tasse = 250ml	100 mg

BESOINS EN VITAMINE D

Selon Osteoporose Canada

- **19 à 50 ans = 400 à 1 000 UI/jour.**
- **50 ans et plus et les jeunes adultes à risque élevé (ostéoporose, ayant subi plusieurs fractures ou vivant avec une maladie inhibant l'absorption de la vitamine D) = 800 à 2 000 UI par jour**

ALIMENTS RICHES EN VITAMINE D

Aliments (source: La ménopause:Nutrition et santé de Louise Lambert Lagacé Diététiste)	Vitamine D (UI)
Poudre de lait écrémé non reconstitué (1 tasse)	558 UI
Saumon en conserve avec arêtes (100g)	784 UI
Saumon cuit(100g)	679 UI
Huile de foie de morue en gélule (1 gélule)	200 UI
Lait (1 tasse)	106 UI
Crevette en conserve(100g)	105 UI
Sardines en conserve avec arêtes(30g)	85 UI
Fromage suisse (50 g)	50 UI
Oeuf avec le jaune(1)	27 UI

FER

- Transport de l'oxygène

- Sources de fer

 - légumes vert foncé

 - légumineuses

 - viandes rouges

 - foie

 - huîtres, moules

 - fruits séchés

 - céréales

 - etc

- Consommer une source de vitamine C



VITAMINE B12

- ◉ Une carence peut entraîner des troubles neurologiques et l'anémie
- ◉ Les femmes végétarienne et végétaliennes sont plus susceptibles de présenter une carence en vitamine B12
- ◉ Les femmes de plus de 50 ans sont également plus susceptibles de présenter une carence en vitamine B12 de source alimentaire car elle devient plus difficile à absorber avec l'âge
- ◉ Se retrouve dans les aliments de source animale ou aliments enrichis

UTILISEZ LES ÉTIQUETTES DES ALIMENTS

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



COMPAREZ LES QUANTITÉS DE LIPIDES DANS TROIS TYPES DE GRIGNOTINES(%)

Maïs soufflé aromatisé au fromage

Croustilles tortillas

Bretzels

Valeur nutritive

par 4,5 tasses (50 g)

Teneur	% valeur quotidienne
--------	----------------------

Calories 290

Lipides 20 g **31 %**

saturés 3,5 g **43 %**
+ trans 5 g

Cholestérol 5 mg

Sodium 470 mg **20 %**

Glucides 25 g **8 %**

Fibres 5 g **20 %**

Sucres 2 g

Protéines 4 g

Vitamine A	15 %	Vitamine C	0 %
------------	------	------------	-----

Calcium	4 %	Fer	8 %
---------	-----	-----	-----

Valeur nutritive

par 27 croustilles (50 g)

Teneur	% valeur quotidienne
--------	----------------------

Calories 270

Lipides 13 g **20 %**

saturés 2,5 g **23 %**
+ trans 2 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 250 mg **10 %**

Glucides 32 g **11 %**

Fibres 4 g **16 %**

Sucres 5 g

Protéines 4 g

Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
------------	-----	------------	-----

Calcium	4 %	Fer	8 %
---------	-----	-----	-----

Valeur nutritive

par 16 bretzels (50 g)

Teneur	% valeur quotidienne
--------	----------------------

Calories 200

Lipides 2 g **3 %**

saturés 0,4 g **2 %**
+ trans 0 g

Cholestérol 0 mg

Sodium 870 mg **36 %**

Glucides 41 g **14 %**

Fibres 2 g **8 %**

Sucres 2 g

Protéines 5 g

Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
------------	-----	------------	-----

Calcium	4 %	Fer	25 %
---------	-----	-----	------

ORIGINAL

Valeur nutritive Nutrition Facts

par 250 mL / Per 250 mL

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 110	
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	0 %
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium / Sodium 0 mg	0 %
Glucides / Carbohydrate 26 g	9 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 22 g	
Protéines / Protein 2 g	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	120 %
Calcium / Calcium	2 %
Fer / Iron	0 %

La taille des calories a augmenté et ressort plus, soulignée par un trait épais.

La quantité en mg est indiquée.

Une nouvelle note complémentaire sur le % de la valeur quotidienne.

NOUVEAU

Valeur nutritive Nutrition Facts

pour 1 tasse (250 mL)

Per 1 cup (250 mL)

	% valeur quotidienne* % Daily Value*
Calories 110	
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	0 %
Glucides / Carbohydrate 26 g	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 22 g	22 %
Protéines / Protein 2 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 450 mg	10 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 0 mg	0 %

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

*5% or less is a little, 15% or more is a lot

La portion ressort plus et est plus similaire sur les aliments semblables.

Les valeurs quotidiennes sont actualisées.

Un nouveau % de la valeur quotidienne des sucres totaux.

La liste des minéraux préoccupants pour la santé publique est actualisée.

MODELE D'ASSIETTE SANTÉ

MODÈLE D'ASSIETTE SANTÉ



Fruits
1 portion



Produits laitiers
1 portion

Légumes
1 portion et plus
Au moins 2 variétés
(sauf au déjeuner)

Féculents
1 à 3 portions

Viandes et substituts
1 portion

Matières grasses
1 à 3 portions

**Mangez des légumes
et des fruits en
abondance**

**Consommez des
aliments protéinés**

**Faites de l'eau
votre boisson
de choix**

**Choisissez
des aliments à
grains entiers**



DÉJEUNER

- gruau + lait + petits fruit
- muffin santé + smooties + noix de grenoble
- pain + beurre d'amandes + banane
- céréale + lait + fruit
- bagel grains entiers + fromage cottage + fruit
- crêpe + yogourt + petits fruits
- etc.





DES SUGGESTIONS DE COLLATIONS...

- ◎ Crudités + fromage 20% mg et -
- ◎ Biscottes + hummus
- ◎ Pain à grain entier + beurre d'arachide
- ◎ All Bran Bud Psyllium + yogourt grec
- ◎ Céréale riches en fibres + boisson de soya
- ◎ Compote de fruits + graines de citrouilles
- ◎ Pomme + fromage cottage
- ◎ Fruits séchés+ amandes
- ◎ Etc.





LIMITER LE SODIUM

- ◎ **Le sodium: nutriment essentiel**
- ◎ **Un apport plus élevé en sodium est toutefois associé a une tension artérielle élevée, un facteur de risque de MCV**
- ◎ **Limites recommandées :
moins de 2300mg par jour**
- ◎ **Régime DASH recommandé pour HTA**
- ◎ **Utilisez des fines herbes**

LIMITER LA CONSOMMATION D'ALIMENTS HAUTEMENT TRANSFORMÉS



- Limiter les aliments riches en sodium, en sucres ou gras saturés
- On encourage la consommation d'aliments peu ou pas transformés
 - légumes
 - fruits
 - légumineuses
 - noix et graines
 - aliments à grains entiers

L'EAU DEVRAIT ÊTRE LA BOISSON DE CHOIX



- ◉ Remplacer les boissons sucrées par de l'eau
(thé glacé, liqueurs, eau aromatisées avec sucre, lait au chocolat, cafés sucrés, chocolat chaud, etc)
- ◉ Boire de l'eau tout au long de la journée
- ◉ Ajouter de la saveur à votre eau
- ◉ Autres options de boisson santé
 - lait
 - boissons végétales enrichies non sucré
- ◉ Alcool avec modération



AUGMENTER VOTRE ACTIVITÉ PHYSIQUE

- ⊙ Permet de préserver la masse musculaire
- ⊙ Maintenir une bonne densité osseuse
- ⊙ Prévenir la constipation
- ⊙ Stimuler le métabolisme à brûler plus de calories
- ⊙ Augmenter le bon cholestérol,
- ⊙ Abaisser la pression artérielle,
- ⊙ Permet de mieux contrôler sa glycémie
- ⊙ Entretenir une belle énergie
- ⊙ Contribue à réduire le stress
- ⊙ Etc





CUISINER PLUS SOUVENT

- ◉ Faire l'inventaire des aliments déjà présent à la maison
- ◉ Prévoir un menu pour la semaine
- ◉ Repérer les rabais et coupons en fonction de vos besoins
- ◉ Préparer la liste d'épicerie
- ◉ Prévoir des ingrédients pour faire la recette en double
- ◉ Congeler les restants
- ◉ Préparer et couper le fromage, légumes, fruits, etc.
- ◉ Savourez vos aliments
- ◉ Manger en bonnes compagnies



SITES INTERNET

- ◎ www.diabete.qc.ca
- ◎ www.opdq.qc.ca
- ◎ www.extenso.org
- ◎ www.coeuretavc.ca
- ◎ www.osteoporose.ca
- ◎ guide-alimentaire.canada.ca/fr/

