

Pour souligner la Journée mondiale de la santé, qui se tient chaque année le 7 avril, le Réseau santé albertain et le journal Le Franco ont préparé des articles et des capsules vidéos qui traitent des thèmes suivants : le gras dans les aliments, le sucre dans les aliments et les portions alimentaires saines. Le Franco vous présente cette semaine le contenu rédactionnel lié à ces thèmes alors que le Réseau santé albertain diffusera ses capsules à partir de son site Internet : www.reseauantealbertain.ca.

Dossier santé

Gras : un mot qui fait peur

Gras monoinsaturés, acides gras polyinsaturés, gras trans... Comment s'y retrouver et faire les bons choix alimentaires lorsque le gras est concerné?

Le gras est essentiel à la santé « encore faut-il faire de bons choix », s'exclame la diététiste-nutritionniste, Céline Bossé. Parmi les effets bénéfiques de cet élément alimentaire, le gras assure le développement du cerveau et de la vision, il régularise le système immunitaire et il réduit les inflammations en plus de permettre l'absorption de certaines vitamines.

Pour Céline Bossé, l'important est de miser sur la qualité des gras consommés. « Il faut choisir des huiles comme celles d'olive et de canola. On retrouve aussi de bons gras dans les noix et l'avocat ainsi que dans certains poissons gras. Et il faut à tout prix éviter les gras trans », fait-elle remarquer.

« Une question demeure lorsqu'il s'agit de gras trans, principalement retrouvés dans les mets tout préparés. Est-ce que ces nouveaux produits industrialisés servent bien nos besoins? Certains vous diront qu'ils répondent au manque de temps des familles quant à la préparation des repas en offrant une alternative intéressante. D'autres diront que c'est depuis l'arrivée de ces produits que les taux de cancer, d'obésité et de maladie du cœur ont augmenté de façon fulgurante », souligne la diététiste-nutritionniste.

Pour le chercheur associé au département de physiologie et de biophysique de l'Université de Calgary, Vincent Pialoux, une petite modification engendre une grande différence puisqu'au départ, le gras trans est une modification artificielle de gras polyinsaturé, un gras bon pour l'organisme.

« Depuis quelques années, le Canada fait la lutte aux gras trans. Il est maintenant obligatoire de mettre la quantité sur l'emballage et il existe une limite à utiliser. Donc si un produit indique 0 % de gras trans, c'est la vérité. C'est très bien, car peu de pays ont ce genre de mesures », juge-t-il.

Vincent Pialoux donne en exemple l'état de la Californie aux États-Unis qui a banni les gras trans. « Des études montrent que cette mesure pourrait sauver jusqu'à 100 000 personnes d'ici 20 ans. Ce n'est pas rien », fait-il part.

« Ne fuyez pas tous les gras, mais misez sur la qualité de ceux-ci. Protéger ses artères, c'est un engagement pour la santé qui se met en pratique tous les jours », suggère Céline Bossé.

Les bons gras

Les experts sont tous d'accord là-dessus, ce ne sont pas tous les gras qui sont nocifs pour la santé. « Nous avons trop tendance à penser



Céline Bossé

qu'il n'y a que de mauvais gras alors que certains sont indispensables à l'organisme », mentionne Vincent Pialoux.

Parmi ceux-ci, les oméga 3, que l'on retrouve très peu dans la nature, sont sûrement les plus connus. « Le corps n'en produit pas alors il faut aller en chercher par notre alimentation », transmet Céline Bossé, en indiquant que les poissons gras et certaines huiles en

sont d'excellentes sources.

« On en entend beaucoup parler depuis les cinq dernières années. On a vu apparaître dans les magasins plusieurs produits avec des oméga 3 ajoutés », indique-t-elle en expliquant ce phénomène par le fait que l'industrialisation des produits a fait perdre une certaine qualité aux aliments naturels.



Vincent Pialoux

Mais comment fait-on pour ajouter des oméga 3 aux aliments? « C'est facile! Pour les œufs, on nourrit les poules aux graines de lin qui contiennent beaucoup de ce gras essentiel. Et pour les produits laitiers, on ajoute de fines gouttelettes d'huile », précise-t-elle.



Comme le présente le directeur du Réseau santé albertain Luc Therrien dans sa capsule sur le gras, pour la personne qui consomme un petit sac de croustilles par jour, cela équivaut à avaler 18 livres et demie de gras en une année.

Il y a aussi la possibilité de prendre de l'oméga 3 en comprimés, mais selon la diététiste-nutritionniste, ce n'est pas aussi bon. « En buvant du lait, on aura aussi de la vitamine D et du calcium. Il faut toujours préférer l'aliment à la capsule », pense Céline Bossé.

Mais attention de ne pas transformer les oméga 3 en gras trans! « Quand on cuit des gras polyinsaturés, il faut faire très attention, car ils ont tendance à se transformer en mauvais gras s'ils dépassent 100° Celsius », déclare Vincent Pialoux.

« Ne fuyez pas tous les gras, mais misez sur la qualité de ceux-ci. »

- Céline Bossé

Gras trans : un ennemi si présent

Sujet d'actualité des dernières années, le gras trans devrait être complètement banni de notre alimentation si on en croit les experts.

À l'origine, le gras trans est un produit dérivé des transformations de l'industrie alimentaire. « Le gras ne se conserve pas très bien et n'est pas très solide. En procédant à une hydrogénation, on crée le gras trans qui se conserve beaucoup mieux et est plus solide », explique le chercheur associé au département de physiologie et de biophysique de l'Université de Calgary, Vincent Pialoux.

Celui dont les recherches sont financées par l'Alberta Heritage Foundation for Medical Research et la Fondation des maladies du cœur du Canada indique qu'il a été prouvé dans de nombreuses études que le gras trans est associé aux maladies cardiovasculaires. « Le gras trans a un effet direct sur le taux des lipides et fait augmenter le mauvais cholestérol », précise la diététiste-nutritionniste, Céline Bossé.

Au Canada, depuis 2005, il est obligatoire d'indiquer sur l'emballage d'un produit la quantité de gras trans. Et en 2007, le gouvernement adoptait des recommandations pour limiter la teneur en gras trans dans les aliments (maximum de 2 % de la valeur totale en graisse pour les huiles, les margarines et les tartinades et moins de 5 % de la valeur totale en graisse pour tous les autres aliments, y compris ceux dans les restaurants).

Un délai de deux ans a été donné à l'industrie alimentaire afin de se conformer aux nouvelles règles. Ce délai prendra fin le 20 juin 2009. Après cette date, si jamais Santé Canada juge que les changements ne sont pas assez importants, on pourrait imposer ces réductions par une réglementation.

Valeur nutritive	
par 2 tranches (64 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 140	
Lipides 1,5 g	2 %
saturés 0,3 g	4 %
trans 0,5 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 290 mg	12 %
Glucides 26 g	9 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 2 g	
Protéines 5 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 4 %	Fer 10 %

Dans la valeur nutritive de chaque portion, il est important de voir si l'aliment contient des gras trans.

Source : www.santecanada.gc.ca

Dossier santé

Le sucre : si bon, si mauvais

Alors que l'on peut dire qu'il y a de bons gras, il en est tout autrement pour le sucre. « Il n'y a pas de bon sucre et nous devons en limiter au maximum notre consommation », juge le chercheur associé au département de physiologie et de biophysique de l'Université de Calgary, Vincent Pialoux.

Pour la diététiste-nutritionniste, Céline Bossé, là n'est pas vraiment la question. « À mon avis, il n'y a pas de bons ou mauvais sucres. Il faut se méfier du sucre et voir comment chaque forme peut répondre à nos besoins tout en connaissant ses mauvais côtés », indique-t-elle.

Le sucre est la première saveur qui se développe et qui procure du plaisir. Aucune autre saveur n'a un effet aussi important sur l'humeur. Sa principale fonction est de fournir de l'énergie au corps.

De tous les types de sucres, ce sont des glucides simples dont il faut le plus se méfier. « Ce sont des calories vides. Elles apportent de l'énergie, mais aucun micronutrient. De plus, elles modifient la balance de sucre de

l'organisme et à long terme, cela peut entraîner le diabète », explique Vincent Pialoux, qui ajoute que le sucre en trop grande quantité est transformé par l'organisme en gras.

« Peu de variété, des produits alimentaires raffinés, manger en vitesse et à des heures irrégulières, sauter des repas, le manque de temps pour cuisiner ou le peu de connaissance culinaire et alimentaire, le stress et le peu d'activités physiques, les habitudes de vie moderne ne sont pas toujours très saines », fait remarquer Céline Bossé.

Celle-ci donne l'exemple d'une personne qui aurait une consommation quotidienne de 2000 calories. « Une cuillère à thé de sucre est égale à 16 calories. On doit avoir un maximum de 25 % de nos calories provenant de glucides simples. Cela veut donc dire de 9 à 12 cuillères à thé par repas maximum. Une canette de boisson gazeuse à elle seule équivaut à 12 cuillères à thé de sucre et une barre de chocolat au lait de 100 grammes équivaut à 8 cuillères à thé de sucre. »

« La modération a bien meilleur goût. Il faut



La consommation d'un « slurpie » (appelée barbotine en français) équivaut à consommer 37 sachets de sucres.

Une personne qui boit un « slurpie » par jour pendant une année ingurgite 58 kilogrammes de sucres.



faire des choix judicieux qui nous assureront une énergie durable et continue sans trop apporter de calories vides », ajoute-t-elle.

Les édulcorants

Il existe sur le marché des alternatives au sucre. Ces produits appelés édulcorants sont des sucres qui ont l'avantage de ne pas affecter la glycémie tout en offrant ce goût sucré tant recherché.

Parmi les édulcorants les plus connus, mentionnons l'aspartame et le sucralose. « Si ils sont pris dans les bonnes conditions, ces produits ont moins d'effets négatifs sur la santé que le sucre ordinaire », mentionne Vincent Pialoux, qui croit tout de même qu'il vaut mieux limiter sa consommation de sucre que de la remplacer par les édulcorants.

Céline Bossé est d'accord avec le chercheur : il faut être prudent dans sa consommation d'édulcorants. « À long terme, peu d'études démontrent l'innocuité certaine que ces sucres de synthèse ne sont pas à l'origine de cancers. Il faut donc être prudent en évitant la surconsommation », avance-t-elle.

Celle-ci propose donc, pour les gens qui ne sont pas diabétiques, de sucrer leurs aliments avec des fruits séchés, des compotes et des nectars de fruits. « Du même coup, vous augmenterez la valeur nutritive de vos mets cuisinés », informe-t-elle.

Les boissons énergisantes

Dans les dernières années, on a vu apparaître sur les tablettes des épiceries et dépanneurs une panoplie de boissons dites énergisantes. « Ces boissons sont beaucoup trop riches en sucre », signale Vincent Pialoux.

Ce dernier croit que dans la majorité des cas, la consommation de ces produits n'est pas nécessaire. « Il faudra voir ce que cela aura comme impact sur la santé, surtout celles des jeunes qui sont de fervents adeptes de ce genre de produit », se questionne-t-il.

Selon le chercheur, il est encore trop tôt pour voir les conséquences d'une surconsommation de boissons énergisantes. « Nous n'avons pas encore le recul nécessaire. Mais je crois que nous verrons une augmentation très importante de diabétiques », prédit-il.

Un guide pour des choix éclairés

En 2007, la huitième édition du *Guide alimentaire canadien* était dévoilée. Un outil permettant de s'y retrouver dans la panoplie de possibilités alimentaires d'aujourd'hui.

La première édition du *Guide alimentaire canadien* a vu le jour en 1942. Alors appelé *Les règles alimentaires officielles au Canada*, on y retrouvait six groupes alimentaires : le lait, les fruits, les légumes, les céréales et le pain, la viande et le poisson et les œufs. « On disait que ces aliments favorisaient la santé, mais on passait sous silence leur effet positif dans la prévention de maladies », souligne la diététiste-nutritionniste, Céline Bossé.

En 1961, l'expression règles alimentaires est remplacée par guide alimentaire.

« Les recommandations deviennent plus souples et on propose une plus grande variété d'aliments », énonce-t-elle. De plus, les six groupes alimentaires passent à cinq puisque les œufs sont ajoutés à la catégorie viande et poisson.

Pour la première fois, en 1977, les dessins d'aliments sont disposés autour d'un soleil. Les fruits et légumes sont aussi regroupés dans une même catégorie, faisant passer les groupes alimentaires de cinq à quatre.

En 1982, la 6^e édition du *Guide alimentaire canadien* incite les Canadiens à réduire leur consommation de sucre, de gras, de sel et d'alcool pour prévenir les maladies chroniques liées à la mauvaise alimentation. « Le guide ne sert maintenant plus qu'à prévenir les carences alimentaires, mais aussi à prévenir les maladies. D'ailleurs, c'est dans cette édition que la notion de modération est apparue pour la première fois », explique la diététiste-nutritionniste.

Dix ans plus tard, soit en 1992, on voit apparaître la notion de portion selon les besoins, l'âge, le sexe et le niveau d'activité physique de chaque individu.

La plus récente édition du guide date de 2007. « Après de longues années de critiques de l'ancien guide, on y a finalement apporté des changements. Le plus important est sans contredit le fait que le groupe fruits et légumes

est maintenant le premier. Il y a également eu l'ajout des aliments à base de soya et l'insistance de consommer des oméga 3, des légumineuses et des portions plus petites de viandes. Ces nouveautés ont été très bien accueillies par la communauté des intervenants en nutrition », précise Céline Bossé.

Une portion pour moi, une portion pour toi...

Le Guide alimentaire canadien encourage à choisir une diversité d'aliments dans quatre groupes alimentaires : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts ainsi que viandes et substituts. Mais il propose aussi des quantités.

« Une portion est déterminée par la quantité d'énergie (calories) fournie. Les quantités d'aliments dont vous avez besoin dépendent d'une foule de facteurs, dont votre âge et votre sexe. L'établissement de portions prédéterminées permet d'assurer un minimum, une quantité moyenne d'aliments que les gens devraient consommer chaque jour », signale la diététiste-nutritionniste.

Pourquoi le respecter?

« Le Guide alimentaire canadien propose un format coloré et stimulant comme outil d'éducation en santé publique. Les recommandations sont constamment réajustées en fonction des études et des résultats de récentes recherches en santé », souligne Céline Bossé,

Selon cette dernière, le guide aide les gens à atteindre un état de santé et de bien-être global : « Il permet de réduire les risques d'obésité, de diabète de type 2, de maladies du cœur, de certains types de cancer et d'ostéoporose, en plus d'aider à obtenir suffisamment de vitamines, de minéraux et d'autres éléments nutritifs. »

Vincent Pialoux ajoute : « On se rend compte que la majorité des gens ont des connaissances très limitées sur comment bien manger. Il est donc important de pouvoir avoir accès à des informations simples et précises et c'est exactement ce que fait le *Guide alimentaire canadien*. »

Celui-ci termine en affirmant que « dans le fond, la clé d'une bonne alimentation, c'est de savoir être raisonnable et varier sa nourriture ».

Réseau santé albertain

LE FRANCO