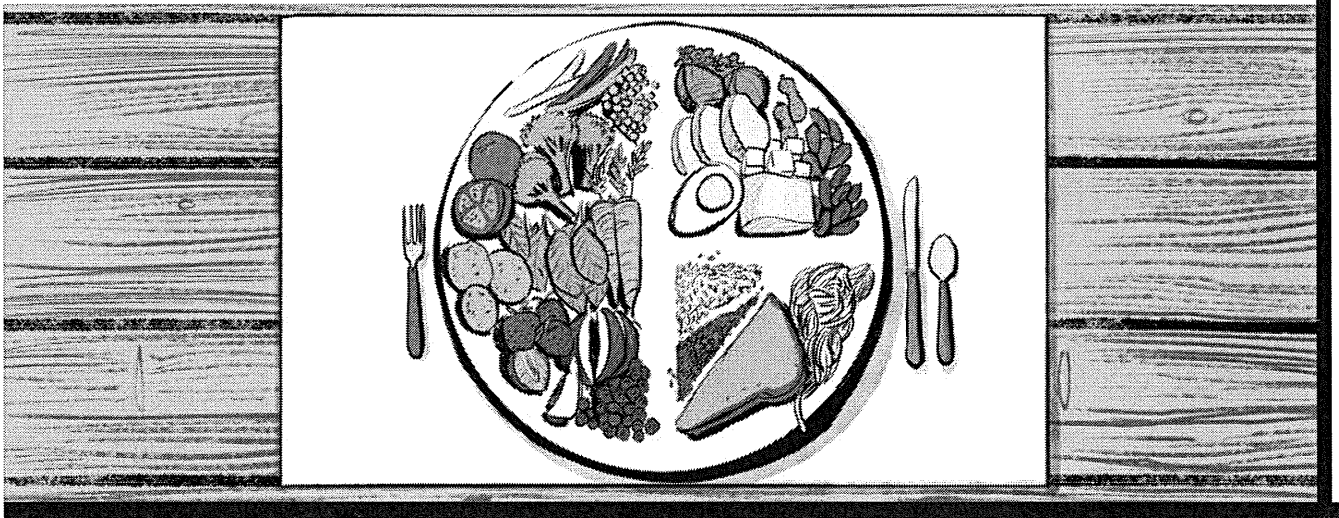




# SCIENCE, TECHNOLOGIE ET ENVIRONNEMENT

## MANGEZ BIEN. VIVEZ BIEN.

– LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN A ÉTÉ REMANIÉ



Vous avez faim? Qu'allez-vous manger? Allez-vous prendre quelque chose qui a bon goût? Ou essayer un produit que vous avez vu dans une publicité? Aimez-vous les sucreries? Comptez-vous les calories ou essayez-vous de suivre un régime en particulier?

Le coût des aliments entre-t-il en jeu? Ou la commodité? Êtes-vous végétarien ou végétalien? Et qu'en est-il de l'impact sur l'environnement de certains aliments? Votre religion comprend-elle des restrictions alimentaires? Ou mangez-vous absolument de tout, à part le tofu?

Qui aurait pu se douter que manger pouvait être si compliqué! Et nous n'avons même pas mentionné ce qui devrait être le facteur ultime de votre décision – choisir des aliments nutritifs qui vous aident à rester forts et actifs. De la nourriture qui alimente une bonne santé tout au long de votre vie.

### LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

Il existe un outil pour aider les gens à faire des choix alimentaires éclairés – le guide alimentaire canadien. En janvier, le gouvernement fédéral en a lancé une nouvelle version. C'est un véritable remaniement du guide précédent qui avait été publié en 2007.

Le nouveau guide utilise une photo pour illustrer ce que nous devrions manger.

Il présente une assiette recouverte d'une variété d'aliments.

La moitié de l'assiette est recouverte de légumes et de fruits. Un quart comprend des aliments à grains entiers (pains, pâtes, riz, etc.). Le dernier quart présente des « aliments protéinés ». Les aliments protéinés incluent la viande maigre, le poisson, les œufs et les produits laitiers faibles en gras ainsi que les protéines de source végétale telles que les noix, les grains, les haricots, les légumineuses et – oui – le tofu.

En bref, voilà le régime recommandé. Une moitié de légumes et de fruits, un quart d'aliments à grains entiers et un quart d'aliments protéinés.

### QU'EST-CE QUI NE FIGURE PAS DANS L'ASSIETTE?

On ne trouve d'aliments riches en aucun des trois ingrédients suivants : sucre, sel et gras saturés. Ceci élimine les aliments préemballés comme la pizza surgelée ou les croquettes de poulet ainsi que les viandes transformées comme les hot-dogs ou la charcuterie. Le pain et les pâtes faits de farine blanche raffinée ne sont pas recommandés non plus.

Ne paniquez pas! Le guide ne vous interdit pas de manger de temps en temps de vos aliments préférés riches en sel, en sucre ou en gras. Il nous avertit seulement de ne pas en faire un régime constant. Il suggère que nous mangions une variété

### SANTÉ CANADA

Les provinces et les territoires sont responsables de fournir des soins de santé à la plupart des Canadiens. Cependant, le gouvernement fédéral joue aussi un nombre de rôles clés et a de nombreuses responsabilités dans les domaines qui affectent la santé et les soins de santé.

Santé Canada est le ministère du gouvernement fédéral responsable d'aider les Canadiens à maintenir et à améliorer leur santé. Le ministère, dirigé par la ministre de la santé Ginette Petitpas Taylor, a 12 000 employés. Ils travaillent avec les gouvernements provinciaux et territoriaux et d'autres organismes et groupes afin de réduire les risques de santé et de s'assurer que des services de santé de grande qualité sont accessibles à pour les Canadiens.

Santé Canada supervise également de nombreuses agences fédérales liées à la santé, telles que l'Agence canadienne d'inspection des aliments et l'Agence de la santé publique du Canada. Le but du ministère est que le Canada soit parmi les pays les plus en santé du monde.

d'aliments sains chaque jour, surtout d'origine végétale.

### QU'Y A-T-IL À BOIRE?

Une autre chose a changé : dans ce nouveau guide, les jus de fruits ont disparu! Ils étaient auparavant considérés comme une source de vitamines, de minéraux et d'antioxydants. Cependant, les diététistes nous avertissent depuis



longtemps que même les jus non sucrés sont riches en sucre et en calories – ils en ont autant que les boissons gazeuses. De plus, ils ne contiennent ni fibres ni aucun des autres nutriments qui rendent les fruits entiers bons pour la santé.

La boisson de choix? La bonne vieille eau.

### ON EST CE QUE L'ON MANGE

Pourquoi devrait-on se soucier de ce que l'on mange? Tout d'abord, on se sent mieux et on fonctionne mieux quand on mange bien. Mais aussi, pensez au long terme. On a besoin de son corps pour rester actif et en santé pendant des années.

Personne ne choisit d'avoir des maladies invalidantes ou des maladies chroniques qui écourtent la durée de sa vie telles que des maladies cardiovasculaires (des maladies du cœur), le diabète ou le cancer. Pourtant, une mauvaise alimentation est un des trois facteurs de risques de maladies chroniques les plus importants. (L'utilisation du tabac et l'obésité sont les deux autres).

Certains aliments, en particulier, sont associés à des risques de maladie plus élevés. Par exemple, on a détecté des liens entre la viande transformée (hot-dogs, saucisses, jambon) et une augmentation du risque de cancer colorectal. Les protéines d'origine végétale, en comparaison, sont riches en fibres alimentaires, en vitamines, en minéraux et en antioxydants et sont faibles ou dépourvues de gras saturés.

Et, parlant de gras – il y a eu beaucoup de débats récemment qui opposaient les régimes riches en gras à ceux qui sont faibles en gras. Le nouveau guide suggère de limiter les gras saturés mais pas de limiter la quantité totale de gras. Au lieu, on devrait faire attention à choisir des gras sains tels que ceux que l'on retrouve dans les avocats, les noix, les poissons gras et les huiles végétales.

### PAS SEULEMENT QUOI MAIS COMMENT

Il y a de la place pour la diversité dans un régime sain. Par exemple, vous pouvez trouver des aliments nourrissants qui reflètent les traditions culturelles de

votre famille. Si vous êtes Autochtone, les aliments traditionnels (provenant de la chasse, de la pêche, de la trappe ou de la cueillette) peuvent faire partie d'un régime sain.

Cependant, le guide alimentaire canadien dit que manger sainement va au-delà de ce que l'on mange. C'est aussi comment on mange. Cela inclut être conscient de l'acte de manger. Être conscient de sa façon de manger. Penser aux choix alimentaires que l'on fait.

Ce guide suggère aux gens de cuisiner à la maison plus souvent. Les repas préparés à la maison sont en général meilleurs pour la santé que les repas préemballés.

Enfin, savourez votre nourriture! Prenez vos repas avec des amis ou en famille. Les études montrent que ceci a beaucoup d'effets positifs.

### LA POLITIQUE DE LA NOURRITURE

Le guide alimentaire canadien a fait son apparition en 1942 et contenait des suggestions pour faire engraisser les soldats canadiens qui combattaient pendant la Seconde Guerre mondiale. Depuis, le guide a été révisé huit fois.

Les recommandations ont souvent été controversées et critiquées. Pourquoi? Parce que l'industrie alimentaire a fait des pressions pour que le guide favorise un groupe alimentaire plutôt qu'un autre. Ceci a causé du tort à la crédibilité du guide alimentaire.

« [Le guide alimentaire canadien] devrait être un document scientifique / un document sur la santé – et il a été incroyablement politisé », a dit l'activiste anti pauvreté Nick Saul, co-fondateur des Centres communautaires d'alimentation du Canada. « Notre système alimentaire est très concentré sur les ventes et les profits, et souvent la nourriture qui est produite dans ce système n'est pas bonne pour notre santé. »

Alors cette fois-ci, Santé Canada n'a pas consulté les représentants de l'industrie de l'alimentation et des boissons. À la place, les auteurs disent qu'ils ont basé

### LIRE LES ÉTIQUETTES

Santé Canada envisage de nouveaux règlements qui forceraient les producteurs de nourriture à placer un symbole hautement visible sur les aliments qui sont riches en sel, en sucre et en gras saturés. Cela aiderait les Canadiens à savoir ce qu'ils mangent. Mais, entretemps, on peut consulter l'information qui est déjà disponible sur les étiquettes de nourriture.

Il faut lire la liste des ingrédients. Selon la loi, les ingrédients sont énumérés par ordre de poids, en commençant par l'ingrédient principal. Notez, cependant, que certains ingrédients peuvent apparaître sous des noms différents. Par exemple, le sucre peut aussi s'appeler sucre de canne, sucre interverti, édulcorant à base de maïs, dextrane, mélasse, sirop de malt, maltose et jus de canne évaporé.

Il faut aussi lire l'information sur les valeurs nutritives. Elle nous dit quel pourcentage des valeurs quotidiennes de 13 aliments clés se retrouve dans une seule portion de l'aliment en question. On peut utiliser la valeur quotidienne en pourcentage pour comparer des produits et voir lequel a le plus ou le moins d'un certain nutriment. En général, 5 pour cent ou moins d'un nutriment est considéré comme peu, alors que 15 pour cent ou plus est considéré comme beaucoup.

leurs recommandations sur la science nutritionnelle la plus récente.

Il ne fait aucun doute que l'industrie réagira. Les producteurs de viande et de produits laitiers n'aimeront peut-être pas l'insistance sur les protéines d'origine végétale. Le Conseil canadien des jus de fruits ne sera pas content que les jus de fruits aient été déclassés. Mais beaucoup de diététistes et d'autres experts de la santé sont très contents du nouveau guide.

« En général, ce guide est un bon point de départ pour une conversation qui se faisait attendre », a commenté la diététiste Cara Rosenbloom. ★

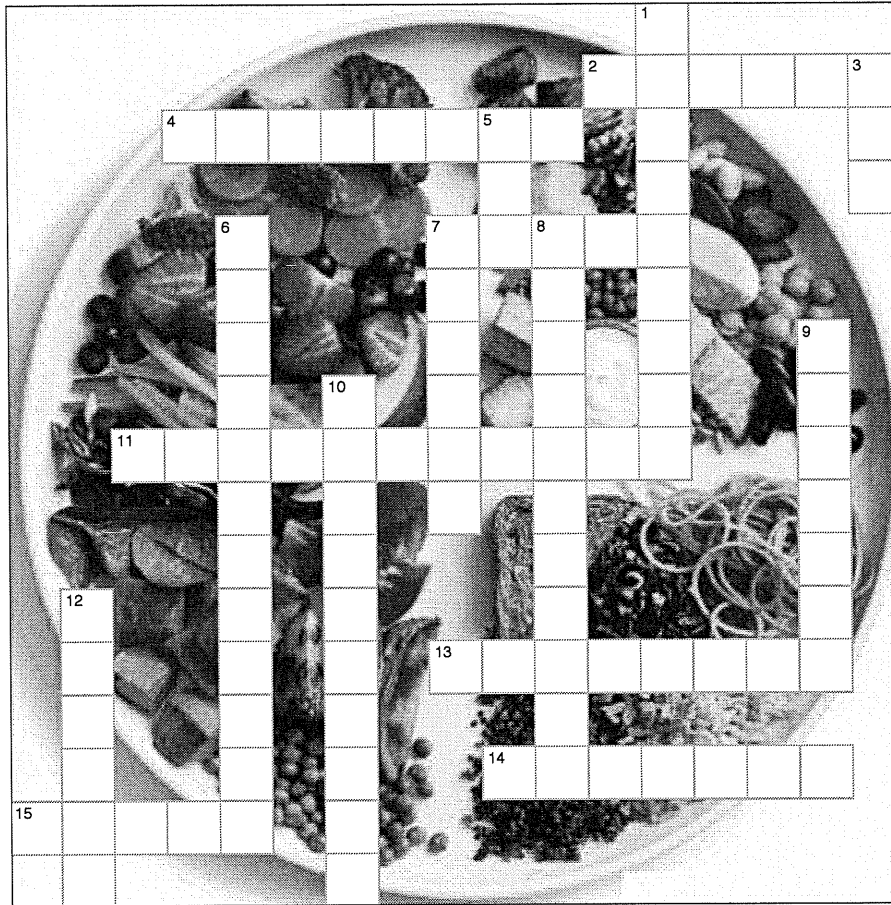
Nom: \_\_\_\_\_



SCIENCE, TECHNOLOGIE ET ENVIRONNEMENT

**MANGEZ BIEN. VIVEZ BIEN.**

– LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN A ÉTÉ REMANIÉ



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

### HORizontalement

2. un quart de l'assiette du guide alimentaire montre des aliments à \_\_\_\_\_ entiers
4. les jus de fruits ont autant de sucre et de calories que les boissons \_\_\_\_\_
7. le guide alimentaire n'inclut pas les aliments riches en \_\_\_\_\_
11. une boisson qui a été retirée du guide alimentaire (3)
13. Santé Canada n'a pas consulté les représentants de l'industrie de l'alimentation et des \_\_\_\_\_
14. Santé Canada fait partie du gouvernement \_\_\_\_\_
15. les ingrédients sont énumérés par ordre de \_\_\_\_\_

### VERTICALEMENT

1. un quart de l'assiette du guide alimentaire montre des aliments \_\_\_\_\_
3. le guide alimentaire n'inclut pas les aliments riches en \_\_\_\_\_
5. boisson recommandée
6. viandes liées au cancer colorectal
7. gras qui n'est pas bon pour la santé
8. la qualité d'inspirer la confiance ou d'être vraisemblable
9. une moitié de l'assiette du guide alimentaire présente des \_\_\_\_\_ et des fruits
10. une personne qui ne mange pas de viande
12. le guide alimentaire suggère aux gens de manger à cet endroit plus souvent