# En route vers une alimentation plus saine

Mesures du Réseau de santé Vitalité pour promouvoir une saine alimentation

RÉSEAU DE SANTÉ vitalité HEALTH NETWORK

## Qu’est-ce qu’une saine alimentation?

Une saine alimentation est variée. Elle comprend surtout des aliments à valeur nutritive élevée :

- Légumes et fruits
- Grains entiers
- Aliments protéinés

Elle laisse peu de place aux aliments trop salés ou trop sucrés de faible valeur nutritive et aux gras saturés. Elle donne à notre corps ce dont il a besoin pour bien fonctionner. Elle permet de maintenir un poids santé.

### Conséquences d’une alimentation non optimale

Une mauvaise alimentation peut :

- mener à l’embonpoint et à l’obésité;
- augmenter grandement le risque de diabète, de maladies cardiovasculaires et de cancer.

Malheureusement, au Nouveau-Brunswick la majorité des gens (63 %) souffrent d’embonpoint ou d’obésité. Chacun de nous doit agir et faire sa part pour manger mieux.

## Qu’est-ce qu’un environnement alimentaire sain?

Un environnement alimentaire sain :

- facilite l’accès à des aliments nutritifs;
- encourage les gens à choisir des aliments sains;
- limite l’offre d’aliments et de boissons de faible valeur nutritive.

## Pourquoi créer un environnement alimentaire sain?

C’est notre devoir d’aider nos patients et nos employés à mieux choisir leurs aliments. Nous voulons être un modèle pour vous aider à améliorer votre santé.

Tous les services d’alimentation du Réseau sont touchés :

- menus, collations et boissons des patients;
- repas et produits vendus dans les cafétérias, les cantines et les machines distributrices.

09-2019

## Le Réseau s'engage à offrir :

- Au moins deux choix de fruits à chaque repas et en tout temps;
- Au moins deux choix de légumes à chaque repas;
- Du poisson au moins deux fois par semaine;
- Des légumineuses au moins une fois par semaine;
- Une variété de produits céréaliers dont la moitié contiennent au moins 2 g de fibres par portion;
- Des portions respectant les recommandations du Guide alimentaire canadien et qui ne favorisent pas la surconsommation;
- **Des aliments faibles en gras saturés et sans gras trans**
  - Des viandes maigres
  - Pas d'aliments frits
- **Des aliments et des boissons faibles en sel**
- **Des aliments peu sucrés et sans édulcorant**
- **Des boissons santé**
  - Des points d'eau libre
  - Du lait, des jus de légumes et des jus de fruits purs à 100 % en petit format
  - Aucune boisson sucrée, boisson énergisante ni boisson contenant des édulcorants.

Les critères et les mesures mis en place par le Réseau de santé Vitalité, en lien avec la politique sur les environnements alimentaires sains, sont basés sur les recommandations du Guide alimentaire canadien, les Apports nutritionnels de références (ANREF) et d'autres sources pertinentes.

**Pour plus d'information, veuillez demander à votre infirmière ou à votre médecin de vous mettre en contact avec une diététiste du Réseau.**

## Références


Santé Canada. (2019). *Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation: Section 1 Fondements de la saine alimentation.* Repéré à : https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/section-1-fondements-saine-alimentation/

Agence de la santé publique du Canada. (2011). *Une vie saine peut prévenir la maladie*. Repéré à : www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies-chroniques/vie-saine-peut-prevenir-maladie.html

Bureau du médecin-hygiéniste en chef du Nouveau-Brunswick. (2012). *Indicateurs de la santé du Nouveau-Brunswick - numéro 5*. Repéré à : www2.gnb.ca/content/dam/gnb/ Departments/h- s/pdf/fr/Publications/Indicateurs_sante5.pdf