



En route vers une alimentation plus saine

Cadre de référence pour une
saine alimentation au sein
du Réseau de santé Vitalité

Table des matières

Introduction

Qu'est-ce qu'une saine alimentation?	4
Conséquences d'une alimentation non optimale	4
Qu'est-ce qu'un environnement alimentaire sain?	5
Pourquoi créer un environnement alimentaire sain?	5
À qui s'applique ce cadre de référence?	5

Critères et mesures nutritionnels pour l'offre d'aliments favorables à la santé

1. Offrir des repas et des aliments selon les recommandations du Guide alimentaire canadien et les meilleures pratiques.	6
2. Offrir des aliments qui contiennent peu de gras saturés et sans gras trans.	9
3. Offrir des aliments et des boissons faibles en sodium	11
4. Offrir des aliments peu sucrés et sans édulcorant	12
5. Offrir une hydratation appropriée	12

Références	13
----------------------	----

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

Une saine alimentation laisse peu de place aux aliments trop sucrés et aux aliments trop salés de faible valeur nutritive et aux gras saturés.

Elle répond à nos besoins en nutriments essentiels pour le bon fonctionnement de notre corps.

Bienfaits d'une saine alimentation

Adopter de saines habitudes alimentaires aide à maintenir une bonne santé physique et mentale, procurant ainsi un état de bien-être.

Chacun de nous doit agir et faire sa part pour lutter contre la mauvaise alimentation.

Qu'est-ce qu'un environnement alimentaire sain?

Un environnement alimentaire sain :

- facilite l'accès à des aliments nutritifs;
- influence les gens de manière positive;
- encourage les gens à choisir des aliments sains, que ce soit de façon consciente ou inconsciente;
- limite l'accès aux aliments et aux 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 pour améliorer leur santé.

Le Réseau de santé Vitalité veut être un modèle. Le Réseau fait donc un virage santé et met en place un environnement alimentaire sain.

À qui s'applique ce cadre de référence?

Ce cadre de référence a pour but de guider la production alimentaire et la vente de produits sains et nutritifs.

Il s'applique à tous les services d'alimentation destinés aux patients/clients, au personnel, aux visiteurs et aux bénévoles du Réseau :

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



Critères et mesures nutritionnels pour l'offre d'aliments favorables à la santé

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

L'alimentation, en plus d'être une nécessité, est également une source de plaisir qui peut avoir des caractères symboliques ou émotifs. C'est pourquoi nous adoptons une approche un peu flexible qui permet à l'occasion des aliments plus sucrés, plus salés ou plus gras.

1. Offrir des repas et des aliments selon les recommandations du Guide alimentaire canadien et les meilleures pratiques

- Offrir deux choix de légumes à chaque repas
- Offrir deux choix de fruits à chaque repas et en tout temps
- Offrir des portions qui ne favorisent pas la surconsommation
- Offrir une variété de produits céréaliers de grains entiers
- Offrir du poisson au moins deux fois par semaine
- Offrir des légumineuses au moins une fois par semaine
- Limiter le gras, le sel et le sucre
- Éviter la friture, les gras trans et les gras saturés
- Éviter les boissons sucrées



1.1. Offrir au moins deux choix de fruits à chaque repas et en tout temps

La variété encourage les gens à manger plus de fruits. Offrir toujours au moins **deux choix de fruits** :

- aux menus
- aux collations des patients
- aux cafétérias et aux cantines



Favoriser la consommation des fruits entiers plutôt que des jus de fruits, même s'ils sont purs à 100 %.

1.2. Offrir au moins deux choix de légumes à chaque repas

La variété encourage les gens à manger plus de légumes. Offrir toujours au moins **deux choix de légumes** :

- aux menus des patients
- aux repas servis aux cafétérias

Selon Santé Canada, augmenter sa consommation de fruits et de légumes peut favoriser le maintien d'un poids santé et diminuer les risques de souffrir de maladies du cœur⁵.



1.3. Offrir des portions qui ne favorisent pas la surconsommation

De trop grosses portions d'aliments peuvent favoriser la surconsommation et mener à un gain de poids à long terme¹. De plus, servir des portions raisonnables peut réduire le gaspillage alimentaire⁹.

Les portions offertes doivent être assez grosses pour rassasier sans toutefois favoriser la surconsommation.

1.4. Offrir une variété de produits céréaliers en s'assurant que 50 % des produits contiennent au moins 2 g de fibres par portion

Les produits céréaliers de grains entiers sont plus nutritifs que les produits céréaliers raffinés. Ils sont plus riches en fibres, en vitamines et en minéraux⁶. Consommer des aliments riches en fibres peut réduire les risques :

- de cancer du côlon
- de diabète de type 2
- de maladies du cœur
- d'accident vasculaire cérébral⁶

Offrir 50 % de produits céréaliers, de préférence à grains entiers, contenant au moins **2 g de fibres par portion** :

- Pain, pâtes et riz de grains entiers
- Avoine et farine d'avoine
- Céréales entières (quinoa, sarrasin, amarante, etc.)

Limiter les aliments à base de grains raffinés :

- Les produits faits avec de la farine blanche : pâtes blanches, pain blanc et certains pains portant la mention « multigrains »
- Plusieurs aliments transformés comme les muffins, les pâtisseries, les craquelins, etc.



1.5. Offrir du poisson au moins deux fois par semaine

Le poisson et les mets à base de poisson devraient se trouver au moins **deux fois par semaine** :

- aux menus des patients
- aux menus des cafétérias

Les poissons sont une bonne source de protéines, d'acides gras oméga-3 et de vitamines comme la vitamine D¹¹, et de minéraux.

Privilégions les poissons gras, riches en acide gras oméga-3, comme¹² :

- le hareng
- le maquereau
- l'omble
- la sardine
- le saumon
- la truite



1.6. Offrir des légumineuses au moins une fois par semaine

Les légumineuses devraient se trouver au moins une fois par semaine :

- aux menus des patients
- aux menus des cafétérias

Les aliments protéinés d'origine végétale, comme les légumineuses, ont plusieurs bienfaits pour la santé. Faibles en gras saturés et riches en fibres alimentaires, les légumineuses réduisent les risques de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de cancer du côlon¹.

Haricots rouges, haricots noirs, pois chiches, soya, lentilles et autres légumineuses peuvent facilement être ajoutés aux salades, chilis, sauces à spaghetti, mets à base de riz et sautés de légumes.



2. Offrir des aliments qui contiennent peu de gras saturés et sans gras trans

2.1. Limiter la quantité de gras. Privilégier les gras insaturés.

Remplacer les gras saturés par des gras insaturés réduit le taux de cholestérol¹.

Privilégier les gras insaturés (p. ex., huile d'olive, huile de canola, etc.) pour la cuisson et dans les recettes.

Même si les gras insaturés sont meilleurs pour la santé, limiter la quantité de matières grasses ajoutées aux recettes et aux repas.

Voici des substitutions pour réduire la quantité de gras saturés dans les recettes :

Matières grasses riches en gras saturés à éviter	Substitution faible en gras saturés recommandée
Beurre, « shortening » ou huile végétale riche en gras saturés (huile de coco ou huile de palme) utilisé dans les desserts	Huile végétale (canola, tournesol, soya, etc.) ou margarine
Beurre pour faire sauter des légumes ou pour cuire d'autres aliments à la poêle	Huile végétale comme l'huile d'olive ou l'huile de canola
Sauces à salade à base de crème (p. ex., Ranch)	Vinaigrette à base d'huile (p. ex., Italienne)
Crème dans les potages et soupes crèmes	Yogourt nature faible en gras ou tofu soyeux pour donner de l'onctuosité aux soupes
Crème sure dans les trempettes	Trempettes à base de légumineuses en purée (p. ex., hummus)

2.2. Offrir des aliments faibles en gras dont la teneur en gras saturés n'excède pas 10 % de la valeur quotidienne

Les gras saturés proviennent surtout d'aliments de source animale comme la crème, le beurre, les fromages, les viandes grasses, mais aussi de certaines huiles végétales, comme l'huile de coco et l'huile de palme.

Les gras saturés sont nocifs pour la santé cardiovasculaire et près de la moitié des Canadiens en consomment trop¹³.

Taux de matières grasses maximal des aliments servis aux patients et aux cafétérias :

- Lait et yogourt : **≤ 2 % de M.G.**
- Fromages : **≤ 20 % de M.G.**
- Crème sure : **≤ 10 % de M.G.**
- Soupes, desserts et collations : **≤ 10 % de la valeur quotidienne en gras saturés par portion** (≤ 2 g de gras saturés par portion)



2.3. Offrir des aliments prêts-à-manger sans gras trans

Les gras trans sont fortement associés aux maladies cardiovasculaires et à d'autres problèmes de santé.

On en trouve en petites quantités à l'état naturel dans le gras des ruminants, comme dans la viande de bœuf ou d'agneau et dans les produits laitiers.

Autrefois, de grandes quantités de gras trans se trouvaient dans les aliments contenant des huiles hydrogénées d'origine industrielle. Ces huiles sont maintenant bannies au Canada, ce qui facilite l'offre d'aliments **sans gras trans** (moins de 0,2 g de gras trans est considéré sans gras trans)¹⁰.

2.4. Éviter les fritures

Les aliments frits ou préalablement frits sont gras. Les aliments absorbent une partie du gras dans lequel ils sont cuits¹⁴.

Éviter de servir des aliments frits ou préalablement frits aux patients et aux cafétérias :

- croustilles (« chips »)
- « egg rolls »
- beignes
- croquettes de poulet, etc.
- frites

2.5. Offrir des viandes maigres

Une viande maigre contient **au plus 10 % de matières grasses**.

Opter pour des viandes moins persillées et enlever la peau des viandes de volaille.

Les coupes de viandes maigres comprennent¹⁶:

- le flanc
- la longe
- la ronde;
- la viande hachée maigre et extra-maigre¹⁵



3. Offrir des aliments et des boissons faibles en sodium

3.1. Viser une teneur en sodium de 2 300 mg par jour dans les menus. Ne pas excéder 3 000 mg par jour

La teneur en sodium des trois repas offerts aux patients dans une journée ne devraient pas excéder **3000 mg** et devrait éventuellement atteindre la cible de **2300 mg**.

La teneur en sodium de chaque plat principal devrait se limiter à **600 mg** et ne pas excéder **900 mg**.

Le sodium est un nutriment essentiel mais un apport trop élevé est fortement associé à l'hypertension artérielle, qui est un facteur de risque des maladies cardiovasculaires.

L'apport moyen en sodium des Canadiens est de 3400 mg par jour, soit plus du double de l'apport nécessaire quotidien de 1500 mg de sodium⁷.

Notre objectif de 2300 mg de sodium par jour correspond à l'apport maximal toléré pour ce nutriment (quantité maximale qui peut être consommée sans trop de danger pour la santé)⁸.

3.2. Offrir des aliments et des boissons dont la teneur en sodium est inférieure à 20 % de la valeur quotidienne, mais viser une teneur en sodium inférieure à 15 % de la valeur quotidienne

Cela s'applique à tous les aliments, autres que les plats principaux, et aux boissons servis aux patients ou aux cafétérias et cantines :

- mélanges de noix et grignotines
- jus de légumes, eau pétillante
- soupes, desserts et aliments préemballés

Une portion d'aliments doit contenir :

- moins de **480 mg** de sodium pour ne pas excéder **20 % de la valeur quotidienne** en sodium;
- moins de **360 mg** de sodium pour ne pas excéder **15 % de la valeur quotidienne** en sodium.



4. Offrir des aliments peu sucrés et sans édulcorant

4.1. Offrir des desserts et des collations :

- dont la teneur totale en glucides ne dépasse pas 30 g;
- qui contiennent moins de 15 g de sucre ajouté par portion;
- sans édulcorant.

Les aliments riches en sucre :

- peuvent mener à la carie dentaire;
- contribuent à un apport excessif en calories;
- peuvent mener à l'embonpoint et à l'obésité¹⁷.

Les desserts et les collations doivent contenir au plus 30 g de glucides et **moins** de 15 g de sucre ajouté par portion. Cela inclut les poudings, les yogourts, les gâteaux, les pains-gâteaux (p. ex., pain aux bananes), les muffins, les barres granolas, etc.

Ce critère ne s'applique pas aux fruits, qui sont nutritifs, et dont la consommation devrait être encouragée.

Les aliments contenant des édulcorants, aussi appelés substituts de sucre, peuvent :

- rendre l'atteinte d'une saine alimentation plus difficile;
- remplacer des aliments plus nutritifs;
- à la longue, entretenir le goût du sucre et favoriser le choix d'aliments sucrés.

Il est préférable de s'habituer aux aliments moins sucrés et aux aliments sans édulcorant et d'apprendre à les apprécier¹⁸.



5. Offrir une hydratation appropriée

5.1. Privilégier l'eau, le lait, les jus de légumes et les jus de fruits purs à 100 %

Les établissements du Réseau n'offrent pas de boissons sucrées.

5.2. Offrir des points d'eau libre facilement accessibles

Puisque l'eau devrait être la boisson de premier choix, des points d'eau libre doivent être facilement accessibles un peu partout dans les établissements du Réseau. L'eau permet de maintenir une bonne hydratation sans fournir de calories supplémentaires¹.

5.3. Offrir du lait, des substituts de lait et des boissons à base de lait contenant au plus 30 g de glucides par 250 mL

Les laits et substituts de lait sont généralement des boissons nutritives, mais on y trouve parfois de grandes quantités de sucre ajouté. Afin de limiter la consommation de boissons sucrées, les laits et les substituts de lait vendus ou offerts dans les établissements ne doivent pas contenir plus **30 g de glucides** par portion de 250 mL.

5.4. Offrir des formats de jus et de lait inférieurs à 360 mL. Privilégier les formats de 250 mL ou moins

Les jus purs à 100 % et les laits peuvent être des boissons nutritives, mais elles ne devraient pas remplacer l'eau pour s'hydrater. Les bouteilles individuelles de jus et de lait sont souvent trop grosses, ce qui encourage la surconsommation.

Les boissons offertes ou vendues par le Réseau ne doivent pas dépasser 360 mL; privilégier les formats plus petits de 250 mL.

5.5. Les boissons sucrées, les boissons énergisantes et les boissons édulcorées ne sont pas autorisées au sein du Réseau

Les boissons sucrées contiennent beaucoup de sucre ajouté et de calories mais sont peu nutritives. En consommer régulièrement augmente le risque :

- d'obésité
- de diabète de type 2
- de carie dentaire¹⁹

Le Réseau a **complètement éliminé** toutes les boissons sucrées (p. ex., boissons gazeuses, eau vitaminée, cocktails de fruits, limonade, thé glacé, etc.) de ses établissements.

Les boissons contenant des édulcorants ont aussi été éliminées. Elles peuvent entretenir une préférence pour le goût sucré chez les gens qui en consomment régulièrement.



Pour vous aider à savoir si un produit contient un substitut de sucre, voici les noms d'édulcorants qui peuvent se trouver dans la liste d'ingrédients¹⁸ :

- Xylitol
- Lactitol
- Isomalt
- Mannitol
- Érythritol
- Saccharine
- Aspartame
- Sorbitol et sirop de sorbitol
- Maltitol et sirop de maltitol
- Extrait de stévia et glycosides de stéviol

Références

1. Santé Canada. (2019). *Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation: Section 1 de la saine alimentation*. Repéré à : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/section-1-fondements-saine-alimentation/>
2. 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
3. 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
4. Organisation mondiale de la Santé. (2017). *10 faits sur l'obésité*. Repéré à : www.who.int/features/factfiles/obesity/fr/
5. Santé Canada. (2016). *Résumé de l'évaluation par Santé Canada d'une allégation santé au sujet des légumes et des fruits et de la maladie du cœur*. Repéré à : www.canada.ca/content/dam/canada/health-canada/migration/healthy-canadians/publications/eating-nutrition/science-nutrition/claim-produce-heart-allegation-produits-frais-coeur/alt/claim-produce-heart-allegation-produits-frais-coeur-fra.pdf
6. Santé Canada. (2019). *Guide alimentaire canadien: Mangez des aliments à grains entiers*. Repéré à : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/prenez-habitude-de-manger-legumes-fruits-grains-entiers-proteines/choisissez-aliments-grains-entiers/>
7. Santé Canada. (2017). *Le sodium au Canada*. Repéré à : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/sodium.html
8. Santé Canada. (2006). *Tableaux des apports nutritionnels de références*. Repéré à : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/apports-nutritionnels-referenc/tableaux.html
9. Santé Canada. (2019). *Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation: Section 3 Importance des compétences alimentaires*. Repéré à <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/section-3-importance-des-competences-alimentaires/>
10. Santé Canada. (2019). *Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation: Section 2 Aliments et boissons qui nuisent à la saine alimentation*. Repéré à : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/section-2-aliments-boissons-qui-nuisent-saine-alimentation/>

11. Gouvernement du Québec. (2018). *Consommation de poisson et santé*. Repéré à : www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie/consommation-de-poisson-et-sante/recommandations/
12. Santé Canada. (2011). *Bien mangé avec le Guide alimentaire canadien*. Repéré à : www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print_eatwell_bienmang-fra.pdf
13. Santé Canada. (2019). *Matières grasses*. Repéré à : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/gras.html
14. Santé Canada. (2019). *Guide alimentaire canadien: Méthodes de cuisson saines*. Repéré à <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/methodes-cuisson-saines/>
15. Agence canadienne d'inspection des aliments. (2019). *Allégations relatives aux lipides*. Repéré à : www.inspection.gc.ca/aliments/exigences/etiquetage/-a-pour-l-industrie/-a-teneur-nutritive/-a-exigences-particulieres-concernant-les-allegati/fra/1516637484495/1516637485428?chap=4
16. Les Diététistes du Canada. (2017). *Saine alimentation : variété et équilibre*. Repéré à : www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Seniors-Variety-and-Balance-FRE.aspx
17. Santé Canada. (2018). *Sucre*. Repéré à : www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/sucres.html
18. Santé Canada. (2019). *Guide alimentaire canadien: Substituts de sucre et saine alimentation*. Repéré à : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/substituts-sucre-saine-alimentation/>
19. Santé Canada. (2019). *Guide alimentaire canadien: Les boissons sucrées*. Repéré à : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine/faites-eau-votre-boisson-de-choix/les-boissons-sucrees/>