

Faits saillants du nouveau Guide alimentaire canadien

La ministre fédérale de la Santé a dévoilé le nouveau Guide alimentaire canadien, dont la dernière version datait de 2007. Ce dernier adopte une approche plus globale pour communiquer ses recommandations et vise à répondre aux besoins de divers utilisateurs, y compris les consommateurs et les professionnels de la santé.

Bye-bye aux portions, bienvenue aux proportions

Dans le nouveau Guide alimentaire canadien, on n'y retrouve plus de portion. L'un des objectifs de ce dernier est d'orienter les Canadiens vers des aliments sains, plutôt que de recommander des portions précises d'aliments. Cela implique de manger une variété d'aliments en respectant ses sensations de faim et de rassasiement. Cela simplifie aussi la compréhension en misant sur l'assiette plutôt que sur les calculs pour une journée complète.

Nouvelle image du Guide alimentaire canadien

Le Guide alimentaire canadien est maintenant celle d'une assiette, dont la moitié est composée de **fruits et de légumes**. Un autre quart est représenté par les **aliments protéinés** (noix, légumineuses, poisson, viande, yogourt, etc.). Et le dernier quart est composé **d'aliments à grains entiers** (pain, pâtes, riz, etc.).

Que fait-on du lait?

Le lait, le yogourt et le fromage sont désormais inclus dans la catégorie « Aliments protéinés ». Plusieurs se demandent s'il faut cesser de boire du lait : la réponse est non. Le lait est encore un aliment nourrissant et comme les autres, il a encore sa place dans notre alimentation, notamment celle des enfants ou des personnes âgées. Le guide alimentaire canadien ne bannit pas le lait, il le repositionne, tout simplement!

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez. Cela concerne la manière dont vous mangez, l'endroit et le moment où vous mangez, et la raison pour laquelle vous mangez.

Plusieurs conseils sont présents dans les outils du Guide alimentaire canadien. Je vous en illustre quelques exemples dans cet article avec des actions concrètes de mise en application :

- ✓ **Prenez conscience de vos habitudes alimentaires**
 - Prenez le temps de manger : un temps d'au moins **20 minutes, sans écran** ni distraction;
 - Apprenez à reconnaître la sensation de faim ou lorsque vous êtes rassasié; ce n'est pas toujours facile, mais se poser la question est un bon début! Je vous invite à visiter ce lien pour plus d'information :
<https://equilibre.ca/documents/files/depliant-jisd2016.pdf>

- ✓ **Cuisinez plus souvent**

- Prévoyez ce que vous allez manger : prenez un temps, en début de semaine, pour penser à vos repas, en validant les ingrédients que vous avez en main et ceux dont vous avez besoin;
- Faites participer les autres membres de la famille à la planification et à la préparation des repas : bienvenue les enfants! Tout est meilleur lorsqu'on y a participé.
- ✓ **Limitez les aliments hautement transformés. Si vous les choisissez, mangez-en moins souvent et en petite quantité**
 - Évitez les aliments qui contiennent plus de cinq ingrédients;
 - Évitez les aliments qui contiennent des ingrédients dont vous ne pouvez prononcer le nom;
 - Achetez vos aliments frais;
 - Privilégiez les aliments locaux;
 - Quelques exemples d'aliments transformés : charcuteries, pâtisseries, biscuits, céréales sucrés.

Visitez le : Canada.ca/GuideAlimentaire, vous y trouverez le Guide alimentaire canadien, des vidéos, des recettes et des conseils pratiques.

Guide alimentaire canadien

Bien manger. Bien vivre.

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours

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

Découvrez votre guide alimentaire au **Canada.ca/GuideAlimentaire**

Canada Health Canada

Guide alimentaire canadien

Bien manger. Bien vivre.

Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

Cuisinez plus souvent

Savourez vos aliments

Prenez vos repas en bonne compagnie

Utilisez les étiquettes des aliments

Limitez la consommation d'aliments élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés

Restez vigilant face au marketing alimentaire

Découvrez votre guide alimentaire au **Canada.ca/GuideAlimentaire**

Canada Health Canada

Christine Desjardins Dt.P. Agente de promotion et de prévention en saines habitudes de vie
Direction de la santé publique