

Une petite brochure remplie de précieux conseils sur la santé n° 2

Pour demeurer en santé, il faut bien manger



Ensemble, vers un monde en meilleure santéSM



Vous vous connaissez mieux que personne. Alors, il est tout à fait naturel que vous vouliez prendre toutes les mesures nécessaires pour garder votre corps en santé, à savoir, faire de l'exercice, bien vous alimenter et adopter de saines habitudes de vie.

De plus en plus intéressés à prendre leur santé et leur bien-être en main, les gens se tournent vers un éventail de ressources : magazines, livres, télévision et Internet.

C'est en fait une tendance prometteuse, car en apprenant, vous devenez maître de votre destin. Et lorsque vous aurez besoin de consulter un médecin ou un professionnel de la santé, vous serez en mesure de décrire précisément comment vous vous sentez.

Chez Pfizer, notre but est de découvrir et de mettre au point des médicaments afin d'améliorer la qualité de vie des gens. Toutefois, nous croyons que ce n'est qu'une partie de l'équation. Car pour être vraiment en santé, il faut plus que des médicaments.

Voilà la raison d'être de cette série de brochures, conçue pour vous aider à prendre votre santé en main. Elle abordera des thèmes comme la collaboration avec votre médecin et votre pharmacien, l'alimentation saine et la santé du corps et de l'esprit.

La présente brochure porte sur la manière de mieux manger. Vous y trouverez des façons simples de commencer à manger plus sainement, des trucs pour surveiller votre alimentation, les avantages de consommer des aliments biologiques et bien d'autres choses encore.

Nous espérons qu'elle vous servira de guide sur la route du bien-être.





Soyez conscient de ce que vous mangez : la surveillance des portions au quotidien

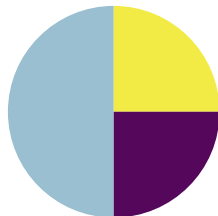
Trop manger, même d'une bonne chose, peut s'avérer néfaste. Mais à moins de garder à portée de la main une tasse à mesurer et une balance de cuisine, il est difficile de déterminer la bonne quantité de nourriture à consommer — même pour les aliments sains.

Comment savoir en quoi consiste une portion adéquate? En suivant les recommandations du *Guide alimentaire canadien* de manière à consommer la bonne quantité d'aliments de chacun des quatre grands groupes alimentaires.

Commencez par établir combien de portions de chacun des quatre groupes alimentaires vous devez manger chaque jour. Voici les nombres de portions recommandés aux adultes par le *Guide alimentaire canadien* :

	Femmes de 19 à 50 ans	Femmes de 51 ans et plus	Hommes de 19 à 50 ans	Hommes de 51 ans et plus
Fruits et légumes	7-8	7	8-10	7
Produits céréaliers	6-7	6	8	7
Lait et substituts	2	3	2	3
Viandes et substituts	2	2	3	3

La majeure partie de vos aliments doit provenir des catégories «fruits et légumes» et «produits céréaliers». Si vous craignez de ne pas manger assez de fruits et de légumes ou de devoir déployer trop d'efforts pour compter vos portions, ne vous en faites pas. Voici une façon facile de vous assurer que vous consommez des repas équilibrés. Imaginez que votre assiette est divisée de la manière suivante :



Remplissez la moitié de l'assiette avec des aliments de la catégorie fruits et légumes.

Remplissez un quart de l'assiette avec des produits céréaliers.

Remplissez un quart de l'assiette avec des aliments de la catégorie viandes et substituts.

Rappelez-vous que les boissons et les desserts doivent être inclus dans vos portions quotidiennes, alors choisissez-les judicieusement. Accompagnez vos repas d'un verre de lait faible en gras ou d'un verre de jus de légumes ou de fruits, ou savourez un dessert à base de fruits ou de produits laitiers à faible teneur en gras.

Les bonnes portions en un clin d'œil

Vous désirez respecter les portions recommandées par le *Guide alimentaire canadien*? Voici un moyen simple de mesurer vos portions, où que vous soyez.

Aliment	Taille de la portion	Ça ressemble à quoi?
Viandes et substituts		
Viande, volaille ou poisson, cuit	75 g (2 ½ oz) ou 125 mL (½ tasse)	Jeu de cartes ou souris d'ordinateur
Beurre d'arachide	30 mL (2 cuillerées à soupe)	Balle de ping-pong
Lait et substituts		
Fromage	50 g (1 ½ oz)	Deux pouces, deux piles de neuf volts ou deux tranches de fromage fondu reconstitué
Produits céréaliers		
Pâtes, riz, boulgour ou quinoa, cuits	125 mL (½ tasse)	Ampoule
Fruits et légumes		
Fruit ou légume entier	Une unité de taille moyenne	Balle de tennis
Légumes feuillus ou salades, crus	250 mL (1 tasse)	Espace au creux de la main ou balle de baseball
Jus pur à 100 %	125 mL (½ tasse)	Petit verre de jus (ou verre de 8 oz rempli à moitié)

Vos portions correspondent-elles à ce que recommande le *Guide alimentaire canadien*? Vérifiez grâce à cet outil interactif : www.plusquedesmedicaments.ca/distortionportions

Dix conseils simples pour mieux manger dès maintenant

Décider de manger mieux est une chose, mais le faire en est une autre! Ce que vous devez savoir, c'est que manger plus sainement n'est pas si difficile que cela. Commencez maintenant avec ces 10 étapes simples vers une meilleure alimentation.

- 1 Prenez soin de **déjeuner** tous les matins, car cela aide à maîtriser l'appétit pendant la journée. Essayez des céréales avec du lait, du pain à grains entiers avec du beurre d'arachide, des fruits avec du yogourt faible en gras ou une boisson fouettée maison.
- 2 Consommez du **yogourt, du lait et du fromage faibles en gras**. C'est encore mieux s'ils sont enrichis de vitamine D.
- 3 Au supermarché, choisissez des pains, des croissants, des céréales, du riz et des pâtes à **grains entiers** et non leur version à base de farine blanchie.
- 4 Grignotez une poignée de **noix ou de graines** non salées plutôt que des croustilles.
- 5 Prenez une collation par jour faite de **légumes crus ou de fruits frais**.
- 6 Chaque jour, mangez une portion de **légumes vert foncé** (épinard, bette à cardes, brocoli, laitue romaine, pak-choï) et une portion de **légumes orange** (carotte, patate douce, courge d'hiver).
- 7 Incluez une **petite salade** à base de légumes-feuilles dans votre dîner ou votre souper.
- 8 Une fois par semaine, faites un **repas sans viande** composé de fèves, de légumineuses ou de tofu.
- 9 Au moins deux fois par semaine, remplacez la viande ou la volaille par du **poisson** au souper.
- 10 Commandez une **pizza végétarienne** plutôt qu'une pizza «peperoni, saucisse et double fromage».

Apprenez à cesser de manger sous l'effet de l'émotion grâce à notre journal. Téléchargez ce dernier à l'adresse www.plusquedesmedicaments.ca/fringaleemotionnelles



Trucs faciles pour des collations bien pensées

Choisir une collation à la fois saine et délicieuse est plus facile que vous pensez. La clé pour manger des collations bien pensées est de ne pas les considérer comme des petits écarts par rapport à votre alimentation saine, mais bien comme des mini-repas.

Suivez le Guide alimentaire

Des collations bien pensées vous permettront de demeurer plein d'énergie et rassasié toute la journée. Et si vous suivez les principes énoncés dans la publication *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, vos collations contribueront également à combler vos besoins nutritionnels quotidiens.

- Essayez d'inclure dans chaque collation des aliments provenant d'au moins **deux des quatre groupes alimentaires** : fruits et légumes; produits céréaliers; lait et substituts; viandes et substituts.
- Choisissez des aliments **faibles en gras, en sucre ou en sel** (sodium).
- Prenez des collations **riches en fibres** (par exemple, des légumineuses, des pains à grains entiers et des noix) afin de demeurer rassasié plus longtemps.
- **Surveillez la taille de vos portions.** Prenez le temps de mesurer vos portions plutôt que de vous fier uniquement à vos yeux. Lorsque vous saurez à quoi ressemble ½ tasse de salsa, par exemple, vous pourrez vous en servir sans plus mesurer. Si vous achetez des collations préemballées (comme un sac de fruits séchés mélangés), lisez l'étiquette nutritionnelle. Elle vous fournira la taille d'une portion, les données nutritionnelles par portion et peut-être le nombre de portions incluses dans l'emballage.
- Mangez des aliments variés.

N'oubliez pas que vous devez limiter les collations contenant beaucoup de gras et de calories, mais peu d'éléments nutritifs. Alors, abstenez-vous de choisir les suivantes :

maïs soufflé au beurre	bonbons	croustilles	gâteaux
chocolat	biscuits	beignets	frites
certains types de barres de céréales	crème glacée	pâtisseries	

boissons sucrées (boissons aux fruits, boissons gazeuses, boissons pour sportifs et boissons énergisantes)

Conseils sur les collations préemballées

Soyez prudent lorsque vous achetez des collations préemballées. En effet, certaines d'entre elles, quoique portant la mention « santé », contiennent en réalité beaucoup de gras, de sucre ou de sel. Voici quelques expressions à surveiller la prochaine fois que vous consultez la liste d'ingrédients d'un produit :

Ingrédient	De quoi s'agit-il?
Alginate, benzoate, bisulfate ou hydroxyde de sodium Glutamate monosodique Phosphate disodique Poudre à lever ou bicarbonate de soude Saumure	Sel
Dextrose Fructose Galactose Isomalt Lactitol Maltose Mannitol Mélasse Miel Sirop de maïs (ou matière sèche de sirop de maïs) Sorbitol Sucrose	Sucres ou alcools de sucre Conseil : Attention aux termes finissant en « ose » — il s'agit généralement d'un type de sucre.
Esters Glycérol (ou glycérides) Huile Shortening	Lipides (gras)
Graisses et huiles hydrogénées	Gras trans
Beurre Graisse d'animal Huile de noix de coco Huile de palme (ou de palmiste) Poudre de solides de lait entier Saindoux Suif	Gras saturés



D'excellentes collations pour tous les jours

Voici quelques idées qui vous aideront à prendre l'habitude de manger des collations bien pensées, saines et satisfaisantes.

Collations salées ou savoureuses

Si vous avez souvent envie de collations salées, essayez de remplacer le sel par d'autres rehausseurs de saveur.

- 1 ou 2 œufs à la coque saupoudrés d'un assaisonnement sans sel (1 portion du groupe viandes et substituts).
- ½ bagel à grains entiers avec 50 g de fromage faible en gras (1 portion du groupe produits céréaliers + 1 portion du groupe lait et substituts).
- 250 mL (1 tasse) de fromage cottage faible en gras avec ½ pomme en dés et un soupçon de cannelle (1 portion du groupe lait et substituts + ½ portion du groupe fruits et légumes).
- 1 pain pita de blé entier et 175 mL (¾ tasse) de hoummos (2 portions du groupe produits céréaliers + 1 portion du groupe viandes et substituts).
- 1 tranche de pain de seigle avec 125 mL (½ tasse) de thon ou de saumon en conserve (1 portion du groupe produits céréaliers + 1 portion du groupe viandes et substituts).
- 1 épi de maïs avec du poivre ou un autre assaisonnement (1 portion du groupe fruits et légumes).

Gâteries sucrées

Si vous avez un faible pour les sucreries, les fruits seront pour vous une collation fantastique, tout comme les produits laitiers faibles en gras. Essayez de toujours avoir sous la main quelques collations de ce type à la maison ou au bureau.

- 1 pomme, 1 banane ou 1 poire moyenne, ou une petite poignée (20) de raisins (1 portion du groupe fruits et légumes).
- 125 mL (½ tasse) de fruits hachés, tels que cantaloup, ananas, mangue, cerises ou melon d'eau (1 portion du groupe fruits et légumes).
- 175 g (¾ tasse) de yogourt (1 portion du groupe lait et substituts).

- 125 mL (½ tasse) de pudding ou de crème renversée (flan) (1 portion du groupe lait et substituts).
- 250 mL (1 tasse) de boisson au soya enrichie (1 portion du groupe lait et substituts).
- 2 figes fraîches moyennes (1 portion du groupe fruits et légumes).
- 60 mL (¼ tasse) de fruits séchés, tels qu'abricots, raisins, mangue (1 portion du groupe fruits et légumes).
- 125 mL (½ tasse) de jus de fruits non sucré/sans sel ajouté (1 portion du groupe fruits et légumes).
- 200 mL de yogourt à boire faible en gras (1 portion du groupe lait et substituts).

Aliments croquants

Lorsque vous avez vraiment besoin de croquer quelque chose, choisissez des légumes croquants, un fruit ou des céréales à grains entiers.

- 500 mL (2 tasses) de maïs soufflé nature (1 portion du groupe produits céréaliers).
- 125 mL (½ tasse) de légumes crus coupés, tels que mini-carottes, poivrons, courgettes ou tomates cerises (1 portion du groupe fruits et légumes).
- 30 g de croustilles de maïs cuites au four avec 125 mL (½ tasse) de salsa à la tomate (1 portion du groupe produits céréaliers + 1 portion du groupe fruits et légumes).
- 60 mL (¼ tasse) d'amandes nature (1 portion du groupe viandes et substituts).
- 60 mL (¼ tasse) de graines de citrouille ou de tournesol non salées.
- 3 biscuits Graham (1 portion du groupe produits céréaliers).
- 1 c. à soupe (15 mL) de beurre d'arachide, d'amande ou de sésame sur une rôtie de blé entier (½ portion du groupe viandes et substituts + 1 portion du groupe produits céréaliers).

Notre effaceur de calories vous indiquera de combien de minutes vous aurez besoin pour brûler des calories grâce à l'activité choisie. Visitez www.plusquedesmedicaments.ca/effaceurcalories







Buvez-vous assez d'eau?

Nous savons déjà tout cela : il faut boire huit verres d'eau par jour pour être en bonne santé. Mais pour certains d'entre nous, surtout ceux qui ont des horaires chargés, c'est difficile à faire. Plus maintenant. Voici comment boire plus d'eau facilement au quotidien.

Les opinions des experts divergent quant à la quantité exacte de liquide à consommer chaque jour. Néanmoins, ce qui suit reflète le consensus :

Sexe et âge	Nombre de tasses recommandé par jour (1 tasse = 250 mL)
Enfants (jusqu'à 8 ans)	5 à 7 tasses
Filles (de 9 à 18 ans)	8 à 9 tasses
Garçons (de 9 à 18 ans)	10 à 13 tasses
Femmes (19 ans et plus)	6 à 15 tasses
Hommes (19 ans et plus)	12 à 15 tasses

Notez bien que ces quantités comprennent les autres boissons et aliments contenant de l'eau que vous consommez (p. ex., les fruits et les légumes). D'où une certaine confusion. Alors, la meilleure manière de savoir si vous buvez assez d'eau est d'écouter votre corps.

CONSEIL

Selon le site Web des *Diététistes du Canada*, la caféine (un stimulant) ne favorise pas la perte de liquide. Le café et le thé peuvent donc être considérés comme une source de liquide pour le corps, à condition d'être consommés avec modération. Santé Canada recommande aux adultes de ne pas dépasser 400 à 450 mg de caféine par jour, soit l'équivalent d'environ trois tasses de café normales de 8 onces (237 mL). Cependant, les boissons décaféinées sont recommandées étant donné qu'elles ne sont pas stimulantes.

Comment déterminer si vous êtes assez hydraté

Outre les recommandations et les tasses à mesurer, votre corps peut aussi, grâce aux signaux qu'il vous envoie, vous indiquer votre degré d'hydratation. Posez-vous les trois questions suivantes :

- 1 Avez-vous soif?** Si vous êtes suffisamment hydraté, vous ne devriez jamais avoir soif. La bouche ou la gorge sèche sont les premiers signes que vous ne buvez pas assez.
- 2 À quelle fréquence urinez-vous?** Si vous urinez rarement pendant la journée ou si vous ne produisez qu'une faible quantité d'urine, il se peut que vous ne buviez pas assez d'eau.
- 3 De quelle couleur est votre urine?** Si vous buvez assez d'eau, votre urine devrait être presque transparente ou jaune pâle (comme de la limonade). Une urine foncée dénote un manque de liquides.

Conseils pour bien s'hydrater

Vous avez de la difficulté à demeurer hydraté? Vous n'êtes pas seul! En effet, la plupart d'entre nous pourraient bénéficier d'un peu plus d'eau. Voici comment en boire plus :

- Buvez un ou deux verres d'eau chaque matin, au lever.
- Buvez un verre d'eau à chaque repas.
- Lors d'une fête ou dans un bar, buvez un verre d'eau entre chacune de vos autres consommations.
- Ajoutez de la saveur (tranches de citron, de lime ou de concombre) à votre carafe d'eau.
- Essayez de terminer un verre d'eau avant de rentrer à la maison, après le travail.
- Buvez un verre d'eau après avoir fini de lire un chapitre de livre ou un article, celui-ci par exemple.

Sachez vous arrêter

Bien que l'eau procure des bienfaits pour la santé, un excès de liquide pourrait s'avérer dangereux. Certaines affections telles que l'insuffisance cardiaque et certains types de maladies des reins ou du foie augmentent la rétention d'eau et peuvent même nécessiter une ingestion d'eau limitée.

Alors, si vous voulez connaître vos besoins en eau, étanchez d'abord votre soif de savoir en vous abreuvant aux bonnes sources d'information et fiez-vous tout autant à votre bon sens.

Le *Guide alimentaire canadien* recommande de privilégier l'eau, mais le lait, les boissons au soya enrichies et les jus purs à 100 % sont de bons seconds choix.





Si vous avez aimé les conseils et les renseignements fournis dans la présente brochure, visitez plusquedesmedicaments.ca.

Vous y découvrirez chaque semaine de nouveaux articles et conseils. Vous pourrez également vous abonner à notre bulletin d'information.

Références : 1. Santé Canada, Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien*, http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/eating_well_bien_manger-fra.php 2. Santé Canada, Bien manger avec le *Guide alimentaire canadien* : Ressources à l'intention des éducateurs et communicateurs, http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/pubs/res-educat-fra.pdf 3. Les diététistes du Canada, Partez à la découverte d'une saine alimentation : Colorez vos choix avec les légumes et les fruits, http://www.dietitians.ca/public/content/eat_well_live_well/french/faqs_tips_facts/factsheets/index.asp?fn=view&id=5767&idstring=5767 4. BCHealthFiles, Health File #68i, October 2007, Healthy Snacks for Adults, <http://www.healthlinkbc.ca/healthfiles/hfile68i.stm> 5. Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Des collations bien pensées, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/using-utiliser/snacks-collations-fra.php> 6. MayoClinic.com, 20 ways to revive your healthy-eating plan, <http://www.mayoclinic.com/health/healthy-eating/NU00641> 7. Santé Canada, *Guide alimentaire canadien*, Comment choisir vos aliments, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/index-fra.php> 8. *Visez Santé* (Fondation des maladies du cœur), <http://www.healthcheck.org/fr/nutritional-information/nutrition-labeling.html> 9. Fondation des maladies du cœur, Collations santé, http://www.fmcoeur.com/att/ct/%7B3CB49E24-0FB7-4CEE-9404-67F4CEE1CBC0%7D/HealthySnacks_fr.pdf 10. <http://www.mayoclinic.com/health/water/NU00283> 11. Saine Alimentation Ontario (ministère de la Promotion de la santé, gouvernement de l'Ontario), <http://www.eatrightontario.ca/fr/ViewDocument.aspx?id=38> 12. Les diététistes du Canada, <http://www.dietitians.ca/resources/research.asp?fn=view&contentid=6898#> 13. Santé Canada, Caféine, <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/cafeine-fra.php> 14. *Guide alimentaire canadien*, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/choose-choix/beverage-boisson/index-fra.php> 15. *Guide alimentaire canadien*, Aliments à consommer en quantité limitée, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/maintain-adopt/limit-fra.php>

pfizer.ca
plusquedesmedicaments.ca

Membre



FPO



© Mixed Sources - Sources Mixtes
Product group from well-managed forests,
controlled sources and recycled wood or fiber
Groupe de produits issu de forêts bien gérées,
de sources contrôlées et de bois ou fibres recyclés
www.fsc.org Cert no. COC-COC-800
© 1996 Forest Stewardship Council

M.C. de Pfizer Inc. utilisée sous licence
© 2009 Pfizer Canada Inc. Kirkland (Québec) H9J 2M5
Imprimé au Canada CA0109MTM002F