



Étudiants Internationaux
SE CONNECTENT



International Student
CONNECT

UN GUIDE POUR UNE ALIMENTATION SAINNE

NOTRE ALIMENTATION A UN IMPACT SUR NOTRE SANTÉ

Les maladies chroniques liées à l'alimentation, particulièrement les cardiopathies ischémiques, les accidents vasculaires cérébraux, le cancer colorectal, le diabète et le cancer du sein figurent parmi les principales causes de décès prématuré au Canada.

MANGER UNE VARIÉTÉ D'ALIMENTS NUTRITIFS

Manger sainement est une habitude. Mangez des légumes et des fruits, des aliments à grains entiers et des aliments protéinés souvent pour acquérir de saines habitudes alimentaires et demeurer en santé.

Le terme « habitudes alimentaires » fait référence à ce que vous mangez et buvez sur une base régulière. Dans le cadre de saines habitudes alimentaires, tous les aliments et toutes les boissons s'associent pour vous aider à :

- bien vous sentir
- rester en santé
- combler vos besoins nutritionnels

LES FRUITS ET LES LÉGUMES

Essayez de remplir la moitié de votre assiette de légumes et de fruits.

Choisissez différentes textures, couleurs et formes pour satisfaire vos goûts.

Mangez une variété de légumes et de fruits, par exemple des courgettes, des tomates, des concombres, des poires, des pommes, des petits fruits, du brocoli, des pêches, du chou et des légumes feuilles.

Les légumes et les fruits frais, surgelés ou en conserve représentent tous des choix santé.

- Choisissez des légumes et des fruits surgelés ne contenant pas de sucres ajoutés, d'assaisonnements ajoutés, de chapelure ou de sauces riches.
- Choisissez des légumes en conserve contenant peu ou pas de sodium ajouté. Égouttez et rincez les légumes en conserve pour réduire leur teneur en sodium.
- Choisissez des fruits en conserve contenant peu ou pas de sucres ajoutés.

LES PROTÉINES

Les aliments protéinés font partie intégrante d'une alimentation saine. Mangez plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale. Vous n'êtes pas obligé de manger de grandes quantités d'aliments protéinés pour répondre à vos besoins nutritionnels.

Les aliments protéinés comprennent les légumineuses, les noix et les graines, tofu, boisson de soya enrichie, poisson, fruits de mer, oeufs, volaille, viande rouge maigre, y compris sauvage gibier, du lait et des yogourts à faible teneur en gras, kéfir faible en gras, et les fromages plus faibles en gras et en sodium.

LES ALIMENTS À GRAINS ENTIERS

Les aliments à grains entiers sont un choix plus sain que les aliments à base de grains raffinés parce que les aliments à grains entiers comprennent toutes les parties du grain.

- Savourez une variété d'aliments à grains entiers, par exemple le quinoa, le pain de grains entiers, l'avoine entière ou le gruau d'avoine entière, les pâtes faites de grains entiers, le riz brun ou sauvage à grains entiers.



- Certains aliments à grains entiers peuvent contenir une grande quantité de sodium, de sucres et de gras saturés ajoutés comme le pain, les muffins, les craquelins et les pâtes.
- Consultez la liste des ingrédients et choisissez les aliments dont les premiers ingrédients contiennent les mots «grains entiers» précédés du nom du grain, par exemple le blé à grains entiers et l'avoine à grains entiers.

FAITES DE L'EAU VOTRE BOISSON DE CHOIX

Remplacer les boissons sucrées par de l'eau. L'eau devrait être la boisson de choix dans le but de favoriser la santé et l'hydratation sans augmenter l'apport énergétique (calories).

- L'eau est la composante principale du corps humain.
- L'eau est essentielle à la vie ainsi qu'aux processus métaboliques et digestifs.

LIMITEZ LA CONSOMMATION D'ALIMENTS HAUTEMENT TRANSFORMÉS

Les aliments hautement transformés regroupent les boissons et les aliments transformés ou préparés qui constituent un apport excessif en sodium, en sucres ou en gras saturés dans votre régime alimentaire. Vous devriez limiter la consommation d'aliments hautement transformés parce qu'ils ne font pas partie de saines habitudes alimentaires. Si vous consommez des aliments hautement transformés, essayez d'en consommer moins souvent et en plus petites quantités.

Les aliments hautement transformés peuvent inclure :

- les boissons sucrées, le chocolat et les friandises
- la crème glacée et les desserts surgelés
- les aliments-minute tels que les frites et les hamburgers
- les repas surgelés comme les plats de pâtes et les pizzas

- les produits de boulangerie comme les muffins, les petits pains et les gâteaux
- les viandes transformées comme les saucisses et les produits de charcuterie

À RETENIR

Votre régime alimentaire peut mener à des résultats de santé meilleurs ou pires.

La cuisson et la préparation des aliments à la maison favorisent de saines habitudes alimentaires.

Manger avec les autres apporte du plaisir à une alimentation saine et favorise les liens entre les générations et les cultures.

SOYEZ ACTIF

Pour une santé optimale, les enfants et les jeunes devraient faire tous les jours au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée et avoir de faibles niveaux de comportement sédentaire, ainsi que dormir suffisamment.

Pour les adultes et les personnes âgées, il est recommandé d'accumuler au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine, divisées en périodes de 10 minutes ou plus, pour obtenir des bienfaits pour la santé.

RESSOURCES

Lisez le Guide alimentaire canadien sur <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr>

LE SAVIEZ-VOUS?

La façon dont les aliments sont préparés est importante pour votre santé. La cuisson au four, le gril, le braconnage, la cuisson à la vapeur, la torrification, la pression et la cuisson lente et le sauté sont quelques-unes des méthodes de cuisson les plus saines.