

L'alimentation

Bien manger : pour le plaisir et pour la santé

Saviez-vous que...



- « Avec l'amour, l'alimentation est la première source d'énergie de notre organisme. Nous ne pouvons prétendre à une santé optimale sans s'en soucier. C'est une affaire de gros bon sens. » (Lépine et Ruelens, 2002, p. 90.)
 - « [...] le café est un acide puissant, il irrite les intestins et engorge le foie. De plus, dû à son effet excitant, il épuise les ressources du système nerveux, si précieuses lors de la ménopause [...] Le café a un impact non seulement sur les chaleurs de la ménopause mais aussi sur les douleurs. » (Lépine et Ruelens, 2002, p.89.)
 - « Toutes les graisses ne sont pas identiques et il est utile de connaître la différence. La complexité scientifique de ces questions ne doit pas brouiller les messages simples requis pour orienter et guider les consommateurs. Les gens devraient consommer moins d'aliments très caloriques, en particulier les aliments riches en graisses saturées ou trans et en sucres, avoir une activité physique, choisir les graisses insaturées et consommer moins de sel; manger des fruits, des légumes et des légumineuses; et opter pour une alimentation végétarienne et des produits de la mer. Ce type de consommation est non seulement plus sain mais il est aussi plus favorable à l'environnement et au développement durable. » (OMS, 2003b.)
 - « Le soya est une légumineuse [...] économique, nutritive qui mérite une attention particulière en raison de son rôle protecteur et thérapeutique. On aurait sans doute avantage à l'appivoiser puisqu'il apparaît qu'un régime alimentaire riche en soya semble mettre à l'abri de certains problèmes de santé et soulager les manifestations ménopausiques. Prudence, cependant: [...] il ne faut pas compter sur lui seul pour contrecarrer les effets négatifs importants engendrés par une alimentation trop riche en gras, l'obésité ou la sédentarité. » (Proulx-Sammut, 2001, p. 311.)
 - « Du point de vue de la loi, le terme "poulet de grains" n'est pas une appellation contrôlée. Ainsi, aucune législation québécoise ou canadienne ne définit ce à quoi le consommateur est en droit de s'attendre lorsqu'il achète un aliment. [...] Antibiotiques pour la croissance ou la prévention? Farines animales d'origine bovine ou autre? [...] Il est fort probable que votre "poulet de grains" en ait consommé à moins qu'il ne soit certifié "bio". » (Waridel, 2003, p. 93-94.)
- « Tu as des femmes qui aiment bien manger des hamburgers et des frites et là, tu t'en vas vers le concept "tofu". La marche est tellement haute! Des frites au tofu, est-ce que ça se fait? » (Baie-Comeau)*

Pourquoi parler d'alimentation à la ménopause ?

Le rapport entre l'alimentation et la ménopause ne date pas d'hier. Depuis l'Antiquité, la diététique chinoise préconise, de façon préventive, une alimentation appropriée et la consommation de certaines plantes avant, pendant et après la ménopause, afin d'optimiser les fonctions gynécologiques et de traiter certaines malaises. Plus près de nous, des recherches récentes ont démontré que certains aliments aident à soulager des malaises associés à la ménopause et que d'autres aliments diminuent les risques de développer certaines maladies.

Les aliments riches en fibres alimentaires, de même que ceux qui sont riches en zinc et en magnésium ont une influence favorable sur les malaises ressentis en période de ménopause. Les femmes qui les introduisent dans leur alimentation en quantité suffisante témoignent de leurs bienfaits. La valeur de certains aliments contribue à la diminution des malaises occasionnés par la ménopause. À bien des égards, l'habitude de bien manger et d'équilibrer ses menus porte ses fruits.

Un sondage mené en 1997 par la North American Menopause Society révèle qu'à la ménopause, 75 % des femmes apportent des modifications à leur style de vie et qu'une majorité d'entre elles changent leur alimentation. Plusieurs femmes signalent les bienfaits ressentis à la suite de ce changement. Une alimentation saine et variée est un outil incontournable pour conserver une bonne santé tout au long de la vie, et il est possible à tout moment d'améliorer son alimentation !

Les femmes ont-elles des besoins nutritionnels spécifiques à la ménopause ? Oui, selon Louise Lambert-Lagacé, diététiste :

« Les apports nutritionnels recommandés à la ménopause diffèrent quelque peu de ceux qui s'adressent aux femmes plus jeunes. Les besoins énergétiques diminuent alors que ceux en protéines augmentent légèrement en fonction d'une masse corporelle plus importante ; les besoins en acide folique augmentent alors que ceux en fer [diminuent], faute de pertes sanguines mensuelles ; les minéraux comme le calcium et le magnésium prennent plus d'importance pour protéger la masse osseuse ; les besoins en vitamines D doublent après 50 ans et triplent après 70 ans, pour favoriser l'absorption du calcium. » (Lambert-Lagacé, 2000, p. 2.)

Héritages culturels, messages conflictuels

Que les femmes soient riches ou pauvres, hétérosexuelles ou lesbiennes, résidentes de la ville ou de la campagne, nées au Québec, au Viêt-Nam ou au Sénégal, elles occupent encore une grande place dans la cuisine. Après toute une vie à se préoccuper de nourrir les autres, plusieurs se sont un peu oubliées. Pour celles qui, par exemple, doivent continuer à veiller au bien-être de leurs parents vieillissants, le temps est peut-être venu de s'inclure au nombre des personnes dont il faut prendre soin. Pour celles qui se retrouvent sans enfants ni autres parents à nourrir à la maison, l'alimentation peut devenir tout à coup une affaire personnelle plutôt qu'une affaire de famille. Après avoir passé des années à nourrir les troupes, leur reste-t-il de l'énergie pour s'occuper d'elles-mêmes et pour se mijoter de bons petits plats ? Plusieurs femmes, arrivées à la ménopause, en ont ras le bol de la popote, et avec raison !

Au Québec, les femmes qui arrivent à la ménopause, les baby-boomeuses, ont derrière elles des héritages culturels multiples notamment en fonction de leur origine sociale, de leur origine ethnique ou de la région habitée. Certaines femmes de ce groupe d'âge ont appris à rationaliser l'alimentation, à compter les calories et la teneur en gras, et à se conformer à la norme sociale la plus en vogue. Les valeurs préconisées durant les trente dernières années n'ont pas encouragé l'écoute et le respect de son corps, mais le contrôle et la gestion serrés de l'alimentation. Certaines femmes d'âge mûr ont aujourd'hui ce réflexe ou cet automatisme d'évaluer et de rationaliser ce qu'elles mangent. Elles mangent plus souvent par devoir que par goût.

De nombreuses femmes dans la cinquantaine ont appris de leur mère la valeur de la nourriture et ont été encouragées à éviter le gaspillage. Bien qu'aujourd'hui les portions servies soient plus copieuses, certaines femmes ménopausées se sentent coupables de laisser des restes dans leur assiette. Coupables d'en laisser en



raison des valeurs familiales ou, au contraire, coupables de ne pas en laisser en raison des pressions sociales concernant la perte de poids. Le bagage de ces femmes est rempli de messages contradictoires.

Aujourd'hui, les femmes se font dire qu'elles doivent penser à leur santé plus que jamais, qu'elles doivent modifier leur alimentation pour éviter tous les maux qui les guettent. Résultat : **bon nombre de femmes se sentent découragées relativement à l'alimentation** et ne veulent plus en entendre parler. Des participantes aux groupes de discussions sur les besoins des femmes à la ménopause nous ont fait part de ce désintérêt pour les questions alimentaires. Pour celles-ci, l'alimentation est une source de tracas et de confusion. L'intervention auprès des femmes de ce groupe d'âge doit prendre en compte cette réalité particulière. **Favoriser la santé chez les femmes, c'est les encourager avant tout à retrouver la confiance en leur propre jugement au sujet de l'alimentation.**

Les enjeux politiques : manger pour soi en respectant les autres...

Manger constitue un plaisir, un besoin et une activité sociale. Les choix alimentaires sont guidés par la culture, l'âge, les conditions socio-économiques, les valeurs et même les convictions politiques ! En effet, nos choix en matière d'alimentation ont un impact non seulement sur notre santé mais aussi sur celle de la planète, comme le souligne Laure Waridel du groupe Équiterre. (Waridel, 2003.)

Les recommandations du gouvernement en matière d'alimentation comportent aussi des choix politiques. De fait, ces recommandations doivent tenir compte à la fois des habitudes alimentaires de la population et des études scientifiques récentes et sont également influencées par les puissants lobbies de l'industrie agroalimentaire (par exemple, la Fédération des producteurs de lait, Kellogg Canada, Hershey ou l'Institut canadien du sucre). (À ce sujet, voir Deglise, 2004b ; Réseau Proteus, *Dossier Nutrition/Diététique, Les guides alimentaires* et Waridel, 2003.) Les discours et les tiraillements provoqués par la confrontation de ces différents points de vue entretiennent une certaine confusion parmi la population et nourrissent des inquiétudes.

Les campagnes de santé publique ont évolué avec les années, si bien qu'il est facile d'en perdre son latin. Ce qui était bon pour la santé avant ne l'est plus nécessairement aujourd'hui. L'émergence dans les années 1970-1980 du secteur agroalimentaire, le développement de l'industrie de la transformation des aliments, les découvertes scientifiques portant sur l'influence de l'alimentation sur la santé et plus récemment les scandales au sujet de la vache folle, les enjeux autour des organismes génétiquement modifiés (OGM) et de l'irradiation des aliments et les débats sur la "sécurité alimentaire" sont autant d'éléments qui imposent une prise de conscience des rapports existants entre l'alimentation, la santé et l'environnement. **Les inquiétudes du public quant aux OGM, aux pesticides, aux hormones et aux polluants présents dans les aliments ne trouvent guère de réponses dans l'attitude hésitante des gouvernements** canadien et québécois en matière de sécurité alimentaire. Par exemple, en ce qui concerne l'irradiation des aliments pour la conservation, la tendance principale vise davantage l'harmonisation des réglementations canadienne et états-unienne qu'une prise de position ferme et autonome du Canada. (Proulx, 2003.) Cette "harmonisation" s'observe également au sujet de la sécurité concernant les médicaments. (Voir la fiche *Médicalisation croissante*.)

Malgré l'existence de preuves scientifiques selon lesquelles les modifications de régime alimentaire ont une forte incidence (positive ou négative) sur l'apparition de maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, les cancers ou le diabète, les politiques gouvernementales en matière d'alimentation négligent encore cet aspect préventif. (OMS, 2003c, p. 2.)

On doit prendre conscience des enjeux politiques, économiques et environnementaux à l'œuvre dans le fameux *Guide alimentaire canadien* actuellement en révision, et demeurer critique vis-à-vis des choix proposés en sélectionnant ses sources d'informations. Dans ce cahier, nous nous inspirerons davantage des travaux de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), un organisme politiquement indépendant qui base ses recommandations sur les plus récentes études scientifiques en matière d'alimentation et de santé. (OMS 2003a, 2003b, 2003c.)

Avis aux utilisatrices de ce cahier

En lisant ce cahier, il importe de garder à l'esprit que les choix alimentaires d'une personne peuvent répondre à ses besoins, mais pas nécessairement à ceux d'une autre personne. La recommandation la plus judicieuse risque de nuire à la santé globale si elle est appliquée de façon dogmatique. Dans l'alimentation comme ailleurs, rien n'est noir ou blanc. Ce qui est bon pour l'une ne l'est peut-être pas pour l'autre. Manger est un acte naturel dont nous tendons à perdre le vrai sens lorsque nous nous astreignons à une norme rigide. Et, il ne faut surtout pas oublier le plaisir! Si de bonnes habitudes alimentaires procurent beaucoup de plaisir, il est possible de se permettre à l'occasion de diverger de celles-ci sans avoir à se sentir coupable. Il s'agit d'une question d'équilibre. Dans une approche de santé globale et d'autosanté, **une bonne alimentation fait partie d'un mode de vie sain** au même titre que l'activité physique et la réduction du stress. (Voir le cahier *Activité physique*, les fiches *Autosanté* et *Stress*.)

Ce cahier comporte quatre sections. La première expose les principes d'une saine alimentation. Différents moyens sont ensuite proposés pour passer à l'action. La troisième partie livre quelques trucs alimentaires et résume, sans prétendre à l'exhaustivité, les bienfaits de certains aliments pour prévenir des troubles particuliers. Enfin, la dernière section propose une réflexion sur les questions du poids et de l'obsession de la minceur. Sans remettre en question les effets néfastes de l'obésité sur la santé, tels que rappelés par les milieux médicaux nationaux et internationaux, nous voulons porter à l'attention des intervenantes et des femmes l'importance de bien distinguer les simples "rondeurs" de l'obésité. Certaines femmes sont obsédées par leur poids alors qu'elles ne sont pas obèses. À la fin du cahier, des outils de réflexion et d'animation sont proposés, de même que d'autres moyens concrets de passer à l'action pour améliorer ses habitudes alimentaires.

Les principes d'une saine alimentation

Une alimentation équilibrée et variée procure tous les éléments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Ces éléments se nomment les "nutriments" et englobent les **sucre**s (glucides), les **matières grasses** (lipides), les **protéines**, les **vitamines** et les **minéraux**. Ces nutriments seront tour à tour examinés dans ce cahier. Des sections plus spécifiques portant sur les **fibres alimentaires** et les **légumineuses** terminent cette section.

Notez bien : Le tableau suivant, qui donne la proportion des calories à assimiler quotidiennement selon les différents nutriments, est fourni à titre indicatif, car l'idée n'est pas de présenter des pourcentages précis. Il n'y a pas un nutriment meilleur qu'un autre et ils sont tous essentiels. La proportion des calories provenant de chacun de ces nutriments doit répondre aux besoins de l'organisme, peu importe le régime alimentaire, biologique, végétarien, ou autre. Une alimentation ordinaire qui fournit les nutriments dans les bonnes proportions vaut mieux qu'une alimentation biologique déséquilibrée dans l'apport de ces nutriments. Les proportions indiquées ci-dessous ont été recommandées par l'Organisation mondiale de la santé en 2003 à la suite d'une consultation d'experts mondiaux sur l'alimentation, la nutrition et la prévention des maladies

chroniques. (OMS, 2003b ; 2003c, p. 56, p. 88-89.) Ces chiffres représentent des moyennes qui peuvent varier, entre autres, en fonction de l'âge, du niveau d'activité physique et des conditions personnelles particulières.

Proportion des calories quotidiennes	À assimiler sous forme de
55 à 75 %	Sucres ou glucides : viser moins de 10 % de sucres simples.
15 à 30 %	Gras ou lipides : viser moins de 10 % de gras saturés et moins de 7 % pour les personnes à risque de maladie cardiovasculaire ; quant aux gras trans, viser moins de 1 %.
10 à 15 %	Protéines
0 %	Fibres, vitamines et minéraux : ces éléments ne fournissent pas de calories, mais sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Les sucres (glucides)

Les sucres ou glucides sont aussi connus sous l'ancienne appellation "d'hydrates de carbone". Contrairement à la croyance populaire, les glucides doivent occuper la plus grande place dans une alimentation équilibrée (55 % à 75 %). Les glucides sont divisés en trois groupes : les **sucres simples** (fructose, glucose, galactose), les **sucres doubles** (lactose, maltose, saccharose) et les **sucres complexes** (amidon, féculent, dextrine, fibres alimentaires). Les sucres simples contenus dans le miel, le sirop d'érable et la mélasse, par exemple, se digèrent et s'absorbent rapidement. Les sucres complexes contenus dans les pâtes et les produits céréaliers se digèrent lentement et présentent donc un apport énergétique plus soutenu.

Un aliment sucré n'est pas forcément sucré au goût. C'est le cas, par exemple, des aliments riches en amidon, un sucre complexe. Une fois digéré, l'amidon est transformé en sucre simple et contribue sous cette forme à nourrir nos plus importants organes, le cerveau et les muscles. Ces organes dépendent exclusivement des sucres, sous toutes leurs formes, pour fonctionner.

Comment se fait-il, alors, que le sucre ait une si mauvaise réputation ? Voici deux éléments de réponse : d'une part, on associe généralement les aliments sucrés à la prise de poids et, d'autre part, il existe une confusion autour des différentes sortes de sucres qui ne sont pas d'égale qualité.

Le sucre fait-il engraisser ?

Il est possible de maigrir rapidement en se privant de sucre. Ceci explique peut-être pourquoi ce nutriment est souvent boudé ou associé à une mauvaise santé et à l'obésité. Une perte de poids basée principalement sur la restriction de glucides, comme le préconisent la plupart des régimes à la mode, ne produit généralement que des résultats éphémères. Pas moins de 95 % des personnes qui se mettent à la diète reprennent le poids perdu, tout simplement parce que le corps ne peut vivre sans glucides. Ces mécanismes physiologiques de reprise de poids sont plus forts que la volonté et ne peuvent être déjoués. De plus, essayer de modifier son poids en se privant de ce carburant principal, présente des risques pour la santé. Ainsi qu'il a été affirmé plus haut, l'alimentation doit

comporter une grande proportion de glucides pour garder le corps en santé.

Les sources de glucides ont été regroupées dans une expression populaire, les "4P", soit les pains, les pâtes, les patates et les pâtisseries. Toute une génération de femmes s'est conformée à la directive d'éviter les "4P". Ce concept a été largement véhiculé par les géants de l'industrie de l'amaigrissement, comme Weight Watchers, que l'on voit apparaître dès la fin des années 1950. De nombreuses femmes de ce groupe d'âge ont été influencées par cette expression populaire des "4P". Aujourd'hui, plusieurs femmes ne comblent pas leurs besoins minimums en glucides et manquent de "carburant". Certaines femmes ne consomment quotidiennement que deux ou trois portions de **produits céréaliers**, principales sources de glucides, ce qui est insuffisant. Les besoins minimums pour un enfant de quatre ans sont de cinq portions par jour.

Tous les sucres se valent-ils ?

Certains sucres sont meilleurs que d'autres. Selon l'OMS, **on doit privilégier les glucides complexes qui se retrouvent principalement dans le groupe des produits céréaliers**. Les céréales et les pâtes entières, non manipulées par l'industrie et non blanchies, sont plus nutritives. Plusieurs études démontrent également que la consommation quotidienne de céréales entières, de fruits et de légumes riches en fibres constitue une protection contre les maladies cardiovasculaires. (OMS, 2003c, p. 57.)

Parmi les sucres simples, tous ne sont pas d'une qualité égale. Le sucre raffiné est considéré par l'Organisation mondiale de la santé comme un **toxique puissant**. Ses effets néfastes sur le pancréas et le système immunitaire, notamment, sont de plus en plus reconnus. (Lépine et Ruelens, 2002, p. 110.) « **L'industrie alimentaire s'est vite aperçue que le sucre raffiné amenait une dépendance chez le consommateur** », explique Danielle Ruelens, naturopathe, ce qui lui « a permis de prendre une expansion phénoménale et de se retrouver dans la majorité des produits alimentaires ». (*Id.*, p. 88.)

Les boissons gazeuses, les céréales pour enfants, les pâtisseries et les chocolats commerciaux ont subi des manipulations industrielles qui les privent de leurs nutriments essentiels. Toutefois, il n'est pas évident de limiter la consommation de sucre raffiné, car il est très répandu. Le sucre présent naturellement dans le miel ou le sirop d'érable, par exemple, est d'une meilleure qualité que le sucre blanc. Pour ne pas se priver de toutes les petites douceurs, l'on remplace graduellement et lorsque c'est possible, le sucre blanc par le miel, la mélasse noire ou le sirop d'érable.

Principales sources de sucres complexes

Exemples de sources de sucres raffinés

Les pains

Les pâtisseries

Les produits céréaliers : riz, sarrasin, millet, orge, etc. et leurs dérivés

Les céréales pour enfants : Honey Comb, Frosted Flakes, etc.

Les pâtes

Les chocolats commerciaux

Les légumes féculents : pomme de terre, maïs, etc

Les boissons gazeuses

Les farines et tout ce qui en contient

Les matières grasses (lipides)

Depuis une quarantaine d'années, les campagnes de santé publique pour réduire la consommation de gras ont produit des effets. Le pourcentage de gras dans l'alimentation de la population canadienne et québécoise a effectivement diminué. Toutefois, le message semble avoir parfois été repris sans nuances, au risque de provoquer une certaine "lipophobie". Depuis lors, les matières grasses ont mauvaise presse : les compagnies du secteur agroalimentaire n'ont cessé de vanter leurs produits "sans gras" ou à "faible teneur en gras". S'il peut être approprié de réduire sa consommation de gras, encore faut-il savoir de quel gras il s'agit. Qu'ils proviennent d'une source animale ou végétale, les lipides, communément appelés matières grasses, fournissent de l'énergie calorifique, maintiennent la flore intestinale et servent à transporter les vitamines A, D, E et K. De plus, les lipides équilibrent le système hormonal et favorisent la fertilité. Pour toutes ces raisons, les gras devraient constituer 15 % à 30 % de l'apport en calories, ainsi que le confirment les dernières recommandations de l'OMS.

*« Des pilules, je n'en prendrai pas. Je n'en veux pas. Mais j'ai changé mon alimentation. Je mange beaucoup plus de légumes verts qu'avant... »
(L'Annonciation)*

Les lipides se divisent en trois familles : les gras monoinsaturés, les gras polyinsaturés et les gras saturés. À ceux-ci s'ajoutent les gras hydrogénés ou trans qui sont des gras transformés. Alors que tous les types de gras sont équivalents quant à leur apport calorifique, leur qualité n'est pas de même valeur. Certains gras sont plus bénéfiques que d'autres, notamment sur le plan de la santé cardiovasculaire. Ainsi, les gras monoinsaturés et polyinsaturés doivent occuper une plus grande proportion dans la consommation de calories nécessaires sous forme de gras, alors que la part des gras saturés ou trans devrait être maintenue à moins de 10 % de toutes nos calories. (OMS, 2003c.)

Les gras monoinsaturés

Les gras monoinsaturés ont la propriété de faire augmenter le taux de bon cholestérol (HDL) et d'abaisser le taux de mauvais cholestérol (LDL). Ils favorisent aussi un meilleur contrôle du diabète.

Principales sources de gras monoinsaturés

L'huile d'olive extra vierge

L'huile de canola

L'huile de noisettes

Les avocats

Les olives

Les amandes et les pistaches

Les margarines non hydrogénées à base des huiles citées ci-dessus

Les gras polyinsaturés

Les gras polyinsaturés, composés en partie des acides gras oméga-3 et oméga-6, agissent sur le comportement des plaquettes sanguines en réduisant les possibilités de caillots sanguins et aident ainsi à prévenir les maladies cardiovasculaires. Les principaux gras polyinsaturés se retrouvent dans des graines et leurs huiles comme les graines de carthame, de tournesol et de sésame. Ils sont aussi présents dans certaines plantes sauvages comme l'onagre, la bourrache et la spiruline (algue).

Parmi les acides gras oméga-3, seul l'acide alpha-linolénique (ALA) est dit "essentiel", car l'organisme ne peut pas le fabriquer. Les autres acides gras oméga-3 sont fabriqués par le corps à partir de l'ALA. (Réseau Proteus, *Les acides gras essentiels oméga-3 et oméga-6.*) On en trouve notamment dans les huiles végétales issues d'une première pression à froid, les poissons gras comme le saumon, la truite arc-en-ciel, le maquereau, le thon¹, les sardines et le hareng, et les graines de lin. Comme les huiles commerciales sont chauffées avant leur mise en vente, ce qui transforme certains acides gras essentiels bénéfiques, il est souhaitable de choisir des huiles végétales n'ayant subi qu'une première pression à froid, sauf pour la préparation de recettes exigeant une longue cuisson, car ces huiles sont instables à la chaleur et s'oxydent facilement.

Parmi les acides gras oméga-6, seul l'acide linoléique (AL) est dit "essentiel". Les autres acides gras oméga-6 sont facilement fabriqués par le corps à partir de l'AL. Contrairement à l'ALA, l'acide linoléique se retrouve dans l'alimentation nord-américaine en abondance, particulièrement dans les huiles de maïs, de tournesol, de soya, de carthame et de pépins de raisin qui sont couramment utilisés dans l'industrie alimentaire. (Réseau Proteus, *Les acides gras essentiels oméga-3 et oméga-6.*)

Bonnes sources d'oméga 3

Les poissons, en particulier les poissons gras comme le saumon, le thon, le maquereau, le hareng et les sardines

Les graines de lin et de chanvre, les noix de Grenoble

Les œufs Oméga 3 produits par des poules nourries aux graines de lin

Les fèves de soya

Les huiles, notamment de lin, de canola, de soya et de poisson

Bonnes sources d'oméga 6

Les huiles, notamment de pépins de raisin, de tournesol, de carthame, de maïs, de soya, de bourrache, d'onagre et de cassis

La spiruline (algue)

¹ Concernant le thon, il est à noter que des taux anormalement élevés en métaux lourds (mercure, plomb...) et autres polluants (BPC...) ont été détectés, ce qui en fait un choix beaucoup moins intéressant. Les autres poissons carnassiers présentent également des taux élevés de métaux lourds : le requin, l'espardon, le tile, et le taza (Francoeur, 2001; Réseau Proteus, Rubrique À signaler, 26 mai 2003).

Bonnes sources d'oméga 6 (suite)

L'acide linoléique conjugué présent dans les viandes et le lait des ruminants

Les jaunes d'œufs

Les volailles grasses comme le canard

Mise en garde : Selon de récentes études, la consommation excessive d'acides gras oméga-6 peut « empêcher les acides gras oméga-3 de jouer leur rôle, notamment au chapitre de la protection cardiovasculaire, et provoquer des douleurs et des maladies inflammatoires comme l'asthme ou l'arthrite ». (Réseau Proteus, *Les acides gras essentiels oméga-3 et oméga-6*, 2003.) Or, le régime alimentaire occidental favorise un plus grand apport en acides gras oméga-6, comparativement aux acides gras oméga-3 (environ 20 pour 1).

Il faut se rappeler que les gras polyinsaturés et monoinsaturés, malgré leurs bienfaits, sont tout de même des gras et qu'une petite quantité est suffisante pour profiter de leurs avantages. Par conséquent, la consommation excessive ou la prise de suppléments sans une évaluation professionnelle individualisée n'a pas pour effet d'augmenter les bénéfices. Une consommation excessive risque d'ailleurs de compromettre l'équilibre alimentaire global, c'est-à-dire de dépasser la proportion totale de 30 % des calories qui doivent provenir des gras.

Les gras saturés

Les gras saturés proviennent principalement du monde animal. Ils se retrouvent naturellement dans la viande, les produits laitiers et les œufs. Ces gras ont tendance à faire augmenter le taux de mauvais cholestérol (LDL) et le risque d'inflammation, haussant d'autant les possibilités de maladies cardiovasculaires. Il est recommandé de consommer les gras saturés avec modération.

Principales sources de gras saturés

Les viandes

Les jaunes d'œufs

Les produits laitiers

Les gras hydrogénés ou trans

Ces gras résultent d'une transformation de certains produits par l'industrie alimentaire. Ils sont "chimiques", non naturels et dommageables pour la santé du cœur lorsqu'ils sont consommés avec excès. (OMS 2003c, p. 89.) Dans la mesure du possible, on limitera la consommation de ces gras puisqu'ils augmentent le taux de mauvais cholestérol sanguin (LDL). Cependant, il est difficile de les éviter complètement, car l'industrie utilise ces gras en abondance. La meilleure façon de réduire leur consommation consiste à manger le plus souvent des aliments non transformés, cuisinés à la maison. Il est recommandé de lire les étiquettes et de consommer avec modération les aliments qui contiennent des gras hydrogénés : huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées, shortening, huile de palme, de palmiste et de noix de coco.

Exemples d'aliments riches en gras hydrogénés ou trans

Les croustilles

Le beurre d'arachide commercial

Les margarines hydrogénées

Les frites et les autres aliments frits

Le shortening ou les aliments produits à partir de shortening

Les multiples produits commerciaux de boulangerie : biscuits, muffins, craquelins, etc. contenant de l'huile végétale hydrogénée, de l'huile de palmiste et de noix de coco, etc.

Voici quelques astuces et suggestions qui aideront à réduire la consommation de mauvais gras et à préserver la qualité des gras bénéfiques pour la santé.

- Privilégier les coupes de viandes maigres ou utiliser des méthodes de cuisson qui permettent d'en éliminer le gras : au four, à la vapeur, poché, grillé, braisé.
- Enlever le gras visible de la viande et la peau de la volaille avant la cuisson.
- Consommer moins souvent des fritures et réduire la quantité de gras utilisée pour la cuisson.
- Substituer le bouillon à l'huile requise pour la cuisson.
- Porter une attention à la quantité de gras ajouté sur le pain ou dans les salades.
- Éviter de couvrir les légumes de sauce à la crème, de crème sûre ou de beurre.
- Égoutter le gras de la viande hachée cuite.
- Choisissez le plus souvent des produits laitiers, comme le lait ou le yogourt, ayant une faible teneur en gras.
- Réduire de moitié la quantité des matières grasses utilisées dans les recettes régulières ou choisir des recettes compatibles avec une bonne santé cardiaque.
- Remplacer la crème par du lait.
- Remplacer le lait de vache par du lait de soya.
- Remplacer les grignotines qui ont subi une friture, comme les croustilles et les craquelins, par celles fabriquées à partir d'aliments plus sains comme le maïs soufflé sans beurre, la galette de riz.
- Plutôt que de s'interdire complètement ses aliments favoris riches en gras, en consommer à l'occasion, mais avec modération !

Les protéines

Les protéines sont les composantes principales des cellules du corps. Au cours de la digestion, les protéines se transforment en acides aminés qui entrent dans la composition des tissus du corps comme la peau, les cheveux, le sang et les muscles. Même si elles représentent les "matériaux de construction" de l'organisme et qu'elles

servent de structure, les protéines, contrairement aux glucides, ne sont pas “le carburant privilégié” des organes les plus actifs et les plus importants du corps. Une proportion de 10 % à 15 % dans la contribution énergétique provenant des protéines est suffisante. Un repas complet qui contient une source de protéines soutiendra l’effort plus longtemps qu’un repas sans protéines. C’est pourquoi des diététistes recommandent un apport suffisant en protéines tout au long de la journée, surtout pour les deux premiers repas, soit le matin et le midi. (Desaulniers et Lambert-Lagacé 2001, p. 29.)

Les protéines sont présentes dans le groupe des viandes et de leurs substituts végétaux, et dans les produits laitiers.

Bonnes sources de protéines

Les viandes

Les poissons

Les œufs

Les légumineuses comme le soya, les haricots blancs, les lentilles, etc. lorsqu’elles sont combinées à une céréale

Le tofu

Le beurre d’arachide

Les noix ainsi que les graines et les beurres qui en sont dérivés

Le lait et les produits laitiers comme le yogourt et le fromage

Les protéines provenant des produits animaux sont dites “complètes”, car elles fournissent tous les acides aminés dans des proportions adéquates pour satisfaire les besoins de l’organisme. Les protéines végétales ne présentent pas la même distribution d’acides aminés. Elles sont dites “incomplètes” puisque les acides aminés nécessaires à la composition des tissus ne se retrouvent pas tous dans un seul type d’aliment végétal. Une personne strictement végétarienne doit veiller à choisir des sources de protéines végétales complémentaires. Afin d’être équilibrée, l’alimentation végétarienne variera ses sources de protéines végétales, légumineuses, soya, noix et produits céréaliers.

Les personnes végétariennes doivent porter une attention particulière au fait que les sources de protéines animales sont aussi des sources de vitamine B12 et de fer sous forme organique, un type de fer facilement absorbable.

Notez bien : Il est important de s’informer adéquatement avant d’adopter le végétarisme.

Les vitamines et les minéraux

Les vitamines et les minéraux influencent l’état de santé. Pour les femmes, l’on songe, notamment, au fer, au calcium, à la vitamine D et à l’acide folique. Les vitamines et les minéraux se retrouvent principalement dans les fruits, les légumes, les produits céréaliers complets, les viandes et les abats ainsi que dans les produits laitiers, donc dans tous les groupes d’aliments. L’action des vitamines et des minéraux est plus directe lorsque ceux-ci sont absorbés sous forme d’aliments.

Les vitamines

Les vitamines peuvent être liposolubles (A, D, E, K) ou hydrosolubles (B et C). Les vitamines liposolubles se dissolvent dans les graisses rendant ces gras d'autant plus nécessaires qu'ils sont essentiels à l'absorption des vitamines liposolubles. **Attention**, ces vitamines absorbées en trop grande quantité peuvent s'accumuler dans le foie et occasionner une intoxication. De plus, avec l'âge, le foie aura plus de difficulté à métaboliser ces vitamines, particulièrement la vitamine A, de sorte que des mégadoses de vitamines A représentent un danger réel après la ménopause.

Les vitamines hydrosolubles se dissolvent dans l'eau et s'éliminent quotidiennement. Pour cette raison, les risques d'intoxications sont moindres. Toutefois, à doses élevées et à long terme, la plupart de ces vitamines peuvent quand même entraîner une présence excessive dans l'organisme. Il ne faut pas prendre à la légère l'impact d'une surconsommation de vitamines sur le fragile équilibre du corps humain.

TABLEAU DES VITAMINES

Vitamines	Principaux rôles	Sources alimentaires
A et Bêta-carotène (Rétinol, rétinol, etc.)	<ul style="list-style-type: none">• Est essentielle à la vision nocturne• Favorise le développement des os et des dents.• Aide à garder la peau et les muqueuses en santé. <p>Note : la bêta-carotène est une substance qui se transforme en vitamine A. Cette vitamine antioxydante aiderait à prévenir l'apparition du cancer et aurait des effets bénéfiques pour la santé du cœur.</p>	<p>Origine animale : Foie, viande, poissons, jaune d'œuf, lait et produits laitiers.</p> <p>Bêta-carotène : Carottes, abricots, cantaloups, mangues, légumes feuillus vert foncé</p>
B-COMPLEXE		
B1 (Thiamine)	<ul style="list-style-type: none">• Aide à utiliser le plus efficacement possible les glucides.• Est nécessaire à une bonne coordination musculaire et au fonctionnement du système nerveux.• Aide à la croissance normale et à l'appétit.	Céréales et produits céréaliers à grains entiers ou enrichis (pâtes, pains, etc.) Foie, viande de porc Légumineuses
B2 (Riboflavine)	<ul style="list-style-type: none">• Joue un rôle important dans la transformation en énergie des protéines, des graisses et des glucides.• Maintient la peau et les yeux en santé.	Lait et fromages Légumes verts feuillus Pain et céréales à grains entiers Œufs, foie
B3 (Niacine)	<ul style="list-style-type: none">• Est essentielle à la transformation des aliments en énergie.• Aide à la synthèse des matières grasses et au métabolisme des protéines.	Foie, viande Légumineuses Beurre d'arachide Grains entiers ou enrichis.

Vitamines	Principaux rôles	Sources alimentaires
B5 (Acide pantothénique)	<ul style="list-style-type: none"> • Contribue à faire baisser le taux de mauvais cholestérol. 	Viande et abats Pois Arachides Riz complet
B6 (Pyridoxine)	<ul style="list-style-type: none"> • Contribue au bon fonctionnement du système nerveux. • Participe au métabolisme des protéines, des matières grasses et des glucides. • Anti-stress. • Efficace contre la déprime. 	Céréales Foie, poissons Légumineuses Bananes, avocats Épinards, petits pois
B9 (Acide folique)	<ul style="list-style-type: none"> • Est essentielle à la formation des globules rouges dans la moelle osseuse. • Est nécessaire à la formation du matériel génétique contenu dans le noyau cellulaire. 	Céréales à déjeuner (germe de blé, etc.) Farine de blé Foie, rognons Légumineuses (lentilles) Grains entiers Agrumes Légumes verts feuillus
B12 (Cobalamine)	<ul style="list-style-type: none"> • Est essentielle au fonctionnement adéquat de toutes les cellules du corps et du système nerveux. • Participe à la formation des globules rouges du sang. • Maintient les tissus nerveux et gastro-intestinaux en bon état. 	Foie, viande, poulet, poissons, mollusques et crustacés Œufs, lait et produits laitiers Levure de bière et spiruline (algue)
C (Acide ascorbique)	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxydante (protectrice), qui aide notamment à prévenir l'apparition du cancer. • Maintient la santé des dents et des gencives. • Favorise une bonne cicatrisation. • Augmente la résistance à l'infection. • Favorise l'absorption du fer. • Stimule le fonctionnement des glandes surrénales. <p>* Le tabagisme et la caféine réduisent de manière notable le taux de vitamine C dans l'organisme.</p>	Fruits et légumes : brocolis, choux-fleurs, cresson, persil poivrons Agrumes : oranges, pamplemousses, etc. Kiwis et fraises
D (Calciférol, cholécalciférol, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Favorise l'absorption du calcium. • Est nécessaire à la formation et au maintien de bons os et de dents saines. 	Lait enrichi Jaune d'œuf Foie, poisson gras Huile de foie de morue Source non alimentaire : Exposition de la peau au soleil

Vitamines	Principaux rôles	Sources alimentaires
E (Formes naturelles : d-alpha-tocophérol, acétate, etc. Formes synthétiques : dl-alpha-tocophérol, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxydante (protectrice), aide notamment à prévenir l'apparition du cancer. • Aide à protéger les membranes cellulaires. • Contribue à prolonger la vie des globules rouges dans l'appareil circulatoire. • Aide l'organisme à utiliser pleinement la vitamine A. • Stimule les surrénales. • Contribue possiblement à réduire les bouffées de chaleur. 	Légumes verts feuillus Noix, graines Huiles végétales
K (Vitamine de la coagulation, phytoménadione, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Est essentielle à la coagulation du sang. 	Légumes verts feuillus Luzerne Algues Jaune d'œuf Foie

Les minéraux

Le rôle principal des minéraux, fer, calcium, magnésium, zinc, cuivre, manganèse et bore, est de participer activement à l'assimilation des nutriments ainsi qu'à l'entretien des os et du sang. Les minéraux prennent part à une foule de réactions importantes. Malheureusement, ils font défaut dans l'alimentation de plusieurs femmes, surtout celles qui consomment peu de légumineuses, de légumes verts, de viande et de produits laitiers.

Principales sources de minéraux

Les légumineuses

Les légumes verts feuillus

Les grains entiers

Le foie et les huîtres (fer et zinc)

TABLEAU DES MINÉRAUX

Minéraux	Principaux rôles	Sources alimentaires
Bore (Borax, acide borique)	<ul style="list-style-type: none"> • Possède une action semblable à celle des œstrogènes. • Semble jouer un rôle dans la reproduction, la croissance, les fonctions cognitives ainsi que dans plusieurs processus physiologiques. 	Légumes crus Fruits crus Légumineuses Noix
Calcium (Carbonate de calcium, citrate de calcium, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Contribue au développement et à la bonne santé des os. • Stimule les systèmes nerveux et musculaire. • Participe au processus de coagulation du sang. • Régularise le rythme cardiaque. 	Produits laitiers Poissons en conserve (avec leurs os) Légumineuses : fèves Pinto, soya

Minéraux	Principaux rôles	Sources alimentaires
	<ul style="list-style-type: none"> * Le magnésium, le phosphore et la vitamine D maximisent l'assimilation du calcium. Par contre, un excès de phosphore, par exemple trop de boissons gazeuses, le stress, la maladie, la sédentarité et certains médicaments nuisent à son assimilation. 	<ul style="list-style-type: none"> Noix (amandes) Légumes verts Tahini (beurre de sésame) Algues
Cuivre	<ul style="list-style-type: none"> • Facilite l'absorption du fer. • Possède des propriétés anti-stress. * Tout comme le phosphore, le cuivre est présent dans de nombreux aliments, si bien qu'une carence est très peu probable. 	<ul style="list-style-type: none"> Légumes verts Algues Fruits secs Huîtres et moules Œufs, foie
Fer (Sulfate ferreux, gluconate, fumarate ferreux, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Transporte l'oxygène dans le sang. • Est essentiel à la production de l'ADN. * L'absorption du fer est améliorée lorsqu'il est consommé avec de la vitamine C. Par contre, la consommation de thé, de café et de vin nuit à l'absorption du fer. 	<ul style="list-style-type: none"> Viande rouge, volaille, poissons et fruits de mer Fruits séchés Grains entiers Légumineuses Légumes verts Noix et graines Algues
Magnésium (Sulfate, carbonate, lactate, citrate, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Participe au bon fonctionnement général de l'organisme. • Participe au processus de défense biologique (système immunitaire) à la détente musculaire et à la coagulation sanguine. 	<ul style="list-style-type: none"> Légumineuses Riz Noix et graines Germe et son de blé Légumes feuillus vert foncé
Manganèse	<ul style="list-style-type: none"> • Favorise le bon fonctionnement du foie et des reins. • Joue un rôle dans la formation de nombreuses enzymes. 	<ul style="list-style-type: none"> Légumes verts Germe de blé Haricots secs Sardines, foie
Potassium (Chlorure de potassium, acétate de potassium, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Est essentiel à la transmission des impulsions nerveuses. • Est essentiel à la contraction musculaire incluant celle du cœur. • Est important dans le fonctionnement des reins et des glandes surrénales. 	<ul style="list-style-type: none"> Bananes Cantaloups Légumineuses
Zinc (Acétate de zinc, citrate de zinc, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> • Est essentiel à la croissance et favorable, entre autres, à une bonne cicatrisation. • Stimule le système immunitaire. 	<ul style="list-style-type: none"> Huîtres Viande (foie de porc) Noix Légumineuses (pois chiches)

Les fibres alimentaires

Les fibres alimentaires se divisent en deux grandes familles : **insolubles** et **solubles**. On les retrouve dans le règne végétal et particulièrement dans les légumineuses, où elles sont présentes en grande quantité, ainsi que dans les céréales non raffinées à grains entiers et dans des fruits et des légumes.

Les **fibres insolubles** augmentent la vitesse du transit intestinal et le volume des selles, ce qui a pour effet d'assurer une meilleure régularité intestinale et de diminuer l'interaction des bactéries fécales nuisibles avec la muqueuse de l'intestin. Elles contiennent des substances antioxydantes et offrent une certaine protection contre les maladies cardiovasculaires. (Desaulniers et Lambert-Lagacé 2001, p.199; OMS 2003c.)

Les **fibres solubles** diminuent la vitesse d'absorption du glucose dans l'intestin et améliorent le contrôle de la glycémie. Elles participent à la réduction du taux de mauvais cholestérol (LDL) dans le sang. Tout comme les fibres insolubles, les fibres solubles peuvent contribuer à une bonne santé cardiovasculaire.

Notez bien : Les produits céréaliers raffinés n'offrent aucun effet protecteur puisqu'ils sont dépourvus de fibres et d'antioxydants. (Desaulniers et Lambert-Lagacé 2001, p.199.) Les substances antioxydantes telles que les caroténoïdes, les vitamines C et E, le zinc et les flavonoïdes, peuvent freiner la destruction de certains tissus vulnérables et de certaines matières grasses. (*Id.*, p.202.)

Exemples d'aliments contenant des fibres solubles et insolubles

Fibres solubles	Fibres insolubles
Le son d'avoine et le son de maïs	Le son de blé
Les flocons d'avoine.	Les céréales de son de blé
Les légumineuses	Les céréales de grains entiers
L'orge et le seigle	Les noix
Les pommes, oranges, pamplemousses, prunes et les petits fruits	Les graines de tournesol
Les graines de lin	Les graines de lin
Les légumes	Les fruits et les légumes

(Source : Desaulniers et Lambert-Lagacé, 2001, p. 199 et 207.)

Afin d'augmenter la consommation de fibres alimentaires, il suffit de manger plus de céréales à grains entiers, de fruits et de légumes frais, de noix et de légumineuses. On peut aussi choisir de nouvelles collations telles les amandes au tamar, les noix de Grenoble, les graines de tournesol, les fèves de soya rôties, et ajouter du germe de blé dans les recettes.

Afin de faciliter l'adaptation du système digestif à une quantité plus élevée de fibres, il est recommandé d'en augmenter la consommation graduellement. Les flatulences et les crampes, associées à une augmentation soudaine de fibres dans l'alimentation, sont ainsi évitées. Le système digestif prend environ deux semaines à

s'adapter à son nouvel apport en fibres, et par la suite, les symptômes disparaissent. Il faut maintenir le même apport pour éviter de perdre cette tolérance aux fibres, car l'organisme se déshabitude très vite. Après un retour à un régime pauvre en fibres, il est préférable d'augmenter progressivement sa consommation.

La graine vedette de la ménopause: le lin !

Les graines de lin sont une bonne source de phytoestrogènes, de fibres alimentaires solubles et d'acide gras oméga-3. Pour tirer profit des graines de lin, celles-ci ne doivent pas être mangées entières, puisqu'elles vont se retrouver inchangées dans les selles sans aucune absorption. Il faut consommer les graines moulues quotidiennement au mélangeur ou au moulin à café. Il est préférable de ne pas moudre les graines d'avance afin de préserver leur efficacité et de profiter de tous les nutriments qu'elles contiennent. Pour augmenter sa consommation de graines de lin, il suffit de les ajouter aux céréales, aux muffins, aux salades, aux yogourts ou aux pains de viande. Les graines de lin contribuent à abaisser le taux de mauvais cholestérol dans le sang et, comme elles contiennent des acides gras oméga-3, elles sont bonnes pour le cœur. Toutefois, comme en toutes choses, il faut veiller à garder un équilibre entre les différentes sources de gras dont le corps a besoin.

Concernant l'ostéoporose, deux études, Arjmandi (2001) et Kettler (2001), ont démontré l'utilité des graines de lin pour prévenir ce problème. Mais la recherche d'Allman et al (1995) a conclu que les graines de lin n'ont aucun effet sur le taux de renouvellement osseux.

Notez bien : une étude du Centre Ménopause Québec est en cours auprès de 180 femmes ménopausées afin de vérifier l'effet d'une consommation quotidienne de 40 grammes de graines de lin sur la masse osseuse.

Mise en garde : Les graines de lin entières ne sont pas recommandées aux personnes qui ont des diverticules (petites cavités où peuvent s'accumuler les graines) à l'intestin. Il est conseillé de consommer d'abord les graines de lin en petites doses et d'augmenter la quantité par la suite.

Les légumineuses

Les légumineuses, parfois nommées légumes secs, se retrouvent dans plus de 600 végétaux que l'on regroupe en quatre catégories.

- Les haricots : blancs, noirs, rouges, romains, pinto, doliques à œil noir, haricots mungo, azuki, lupins, gourganes, flageolets.
- Les lentilles : vertes, brunes, du Puy, rouges.
- Les pois : chiches, cassés jaunes ou verts, pigeons.
- La fève soya.

Le contenu nutritionnel des légumineuses

Les légumineuses possèdent de nombreuses qualités nutritives. On y retrouve en abondance des **minéraux** comme le fer, le magnésium, le zinc, le calcium, des **fibres** alimentaires, de même que de l'acide folique. Les légumineuses constituent une bonne source de **protéines**, car une tasse (250 millilitres) de légumineuses cuites contient autant de protéines que 60 grammes (deux onces) de viande. Cependant, on doit combiner les

légumineuses à des céréales, car ces protéines sont incomplètes. De plus, elles sont très **faibles en gras**. Les légumineuses contiennent des **glucides**, mais leur index glycémique est bas, ce qui ménage le pancréas. (Desaulniers et Lambert-Lagacé, 2001, p. 87.)

Afin d'éviter certains inconforts comme des flatulences ou des gaz, certaines **précautions** sont de mise. Il est conseillé d'introduire les légumineuses graduellement dans l'alimentation, en ayant pris soin auparavant de les rincer avant le trempage, de changer l'eau de trempage, et de les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient assez tendres et s'écrasent facilement à la fourchette. Si on le désire, on peut ajouter pendant la cuisson un peu d'algues Kombu et du cumin. Pour celles qui utiliseraient les légumineuses en conserve, il est préférable de bien les rincer avant de les utiliser. Le livre intitulé *Le végétarisme à temps partiel* de Louise Desaulniers et Louise Lambert-Lagacé fournit des conseils utiles concernant l'achat, l'entreposage, le mode de préparation, le trempage et la cuisson des légumineuses. Il propose également plusieurs recettes pour apprêter les légumineuses.

La légumineuse vedette de la ménopause : le soya !

Le soya est une source importante de protéines végétales. C'est la championne des légumineuses quant à sa valeur nutritive. Elle contient de bons gras comme l'acide oméga-3 ainsi qu'une substance active nommée isoflavone ou "simili œstrogène". Il s'agit d'un composé phytochimique (molécules d'origine végétale) ayant une activité œstrogénique et que l'on retrouve dans la famille des phytoestrogènes.

Le soya peut être consommé sous diverses formes : fèves de soya cuites et rôties, boisson de soya, farine de soya, tofu (régulier ou soyeux), tempeh (mélange de soya fermenté et de grains entiers, de riz brun ou de millet), sauces soya (Tamari, shoyu japonais, teriyaki), soya en pâte fermentée (miso), yogourt.

Notez bien : Des recherches confirment que le soya possède des vertus en regard de certaines manifestations de la ménopause ou des changements associés au vieillissement. Selon des études menées avec du soya de source alimentaire, cette légumineuse consommée quotidiennement peut atténuer les bouffées de chaleur, contribuer à la diminution des taux de lipides sanguins et offrir une protection cardiovasculaire. De plus, selon des études préliminaires, le soya soulage la douleur mammaire cyclique chez les femmes préménopausées. (Source : Réseau Proteus, *Protéines de soya*.)

Mise en garde : Selon certaines études, les protéines de soya sont contre-indiquées pour les femmes ayant déjà souffert d'un cancer du sein. (Voir le cahier *Cancers du sein et des organes reproducteurs*.) « Selon les conclusions d'une synthèse d'études *in vitro* et *in vivo*, à petites doses, les isoflavones de soya pourraient stimuler le développement des tumeurs du sein chez les femmes ayant déjà souffert de ce type de cancer. » (Réseau Proteus, *Protéines de soya*.)

De plus, la consommation de soya peut entraîner, chez certaines personnes, des problèmes gastro-intestinaux comme la constipation, des ballonnements et la nausée. En outre, le soya cru sous forme de fèves, de lait, ou autre, est contre-indiqué chez les personnes souffrant d'hyperthyroïdie.

Les interactions avec des médicaments de synthèse ou d'ordonnance

Selon certaines études *in vitro*, les protéines de soya pourraient modifier l'absorption de certains médicaments, mais cette question est encore peu connue. (Réseau Proteus, *Protéines de soya*.) Les femmes qui prennent du

tamoxifène, du raloxifène, de la thyroxine (hormones thyroïdiennes de synthèse), ou de la warfarine et autres anticoagulants, devraient éviter de prendre leur médicament en même temps qu'elles consomment du soya ou consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé.

Les phytoestrogènes

Les phytoestrogènes sont des composés présents dans certains aliments d'origine végétale et certaines plantes, par exemple le houblon, la sauge, la luzerne et le soya. Leur structure chimique ressemble beaucoup aux œstrogènes, hormones sécrétées par les ovaires. Ces substances, inactives dans l'aliment, se transforment en œstrogènes actifs grâce à la flore intestinale. Elles sont présentes principalement dans le soya sous la forme d'isoflavones et dans les graines de lin sous forme de lignanes. De plus, les phytoestrogènes se retrouvent dans des plantes non alimentaires telles que le trèfle rouge (*Trifolium patense*), l'actée à grappes noires (*Actea racemosa*) et l'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*), etc. (Voir sur cette question le cahier *Médecines alternatives et complémentaires*.)

Passer à l'action



Cette section présente quelques conseils et des sujets de réflexions pour viser une alimentation saine, variée et équilibrée. Il y est question de la variété des aliments choisis, mais aussi de leur qualité. En effet, la qualité des aliments affecte la santé et il est nécessaire de questionner la façon dont ils sont produits. L'utilisation de pesticides, d'engrais chimiques, d'hormones de croissance, d'OGM (organismes génétiquement modifiés), est-elle inévitable ? L'irradiation des aliments, qui détruit des minéraux, les vitamines C, E, B-1 et B-12 et génère des radicaux libres, est-elle essentielle à leur conservation ? (Proulx, 2003, p. 25.) En ce qui concerne plus spécifiquement la ménopause, certains constats ont été établis sur les aliments transformés et raffinés. Par exemple :

« Après la Première Guerre mondiale, les grandes industries alimentaires ont débuté le raffinage des aliments. C'était un premier pas vers la dévitalisation du pain quotidien. Si bien que l'on remarque dans la littérature de l'époque que les premières femmes à manifester des symptômes importants pendant la ménopause étaient les quelques riches pouvant se payer pain blanc et brioches. » (Lépine et Ruelens, 2002, p.67.)

Consulter le Guide alimentaire canadien

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*² recommande de consommer chaque jour une variété d'aliments choisis dans chacun des quatre groupes alimentaires. Les portions minimales proposées par le *Guide alimentaire canadien* sont adaptées pour les enfants de quatre ans, alors que les portions maximales sont appropriées pour des personnes costaudes ou très athlétiques. La majorité des femmes adultes ont des besoins qui se situent quelque part entre ces deux extrêmes.

Les produits céréaliers : **cinq à douze portions par jour**. Choisir de préférence des produits à base de grains entiers ou enrichis qui constituent des sources de fer, de zinc, de vitamine B et de fibres alimentaires.

Les légumes et les fruits : **cinq à dix portions par jour**. Choisir, dans la mesure du possible, les légumes vert foncé ou orange et les fruits orange, car ils sont plus riches en bêta-carotène et en folacine, une vitamine du complexe B. Les fruits et les légumes ayant tous deux leur importance, il n'est pas recommandé de prendre exclusivement des légumes ou des fruits.

Les produits laitiers : **deux à quatre portions par jour pour les adultes**. Privilégier les produits laitiers moins gras pour réduire la teneur en gras saturé de son alimentation. À la ménopause, les besoins des femmes se situent plutôt aux alentours de quatre portions par jour.

Les viandes et les substituts : **deux à trois portions par jour**. Opter pour des viandes plus maigres, des volailles et des poissons ainsi que des légumineuses.

Voici quelques exemples de portions :

- Un légume ou un fruit moyen ;
- 125 millilitres (1/2 tasse) de jus ;
- 250 millilitres (1 tasse) de salade ;
- 60 millilitres (1/4 tasse) de fruits séchés ;
- Une tranche de pain ;
- 100 grammes de viande ou de substituts.

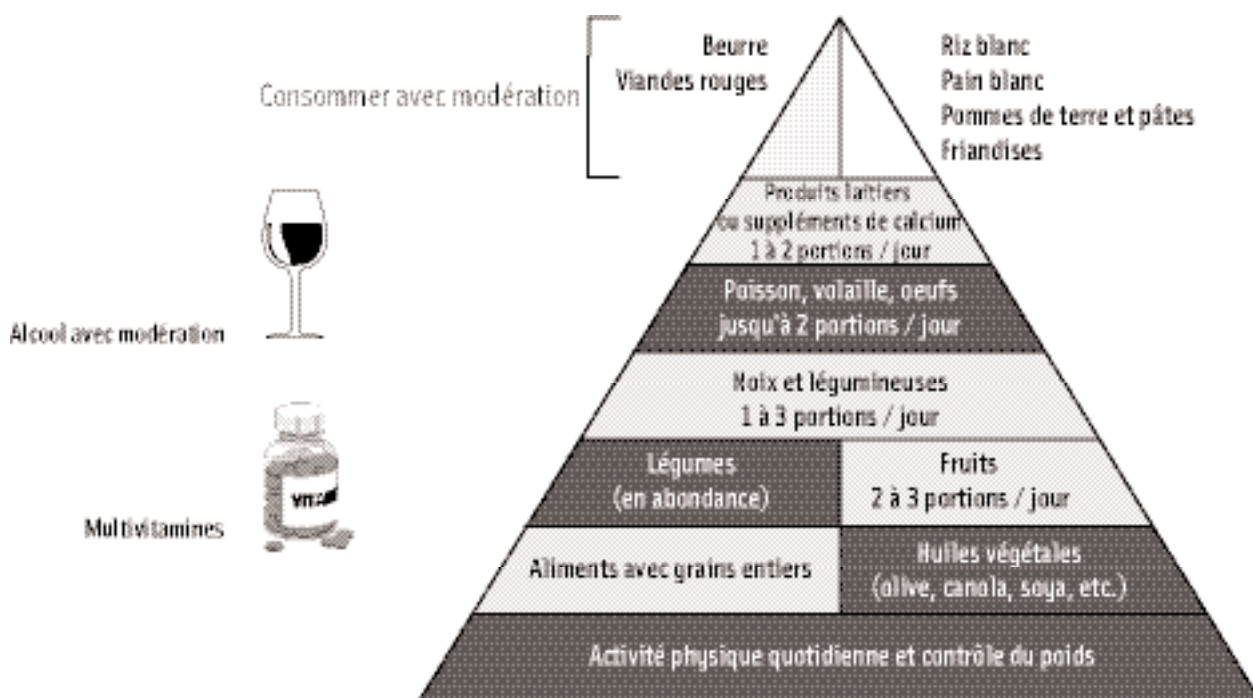
Afin d'avoir le détail des portions dans chacun des quatre groupes alimentaires, on peut consulter le *Guide alimentaire canadien* : pour manger sainement. Rappelons que les quantités recommandées chaque jour varient selon l'âge, la taille, le sexe et le niveau d'activité.

² Depuis 2002, Santé Canada a entrepris un examen de ce guide. Le but de cet examen est de déterminer si le guide doit être révisé ou mis à jour. Se référer au site Internet de Santé Canada (<http://www.hc-sc.gc.ca>), plus précisément au Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition, pour connaître tous les détails.

Examiner la nouvelle Pyramide alimentaire américaine

Récemment, une équipe de recherche de Harvard a rebâti la *Pyramide alimentaire américaine*, afin d'y inclure les dernières connaissances en nutrition. Près de 100 000 hommes et femmes ont testé ce nouveau régime. Selon l'équipe de recherche, les recommandations de cette nouvelle pyramide, plutôt que celle qui est actuellement en vigueur, permettraient de réduire, de façon importante, les risques de développer une maladie chronique ou cardiaque. Ces résultats remettent aussi en question les directives du *Guide alimentaire canadien*, dont les recommandations sont sensiblement les mêmes que celles de l'actuelle pyramide américaine.

La pyramide alimentaire américaine



Source : Réseau Protéus

Ces recommandations doivent être lues en partant de la base de la pyramide jusqu'au sommet :

- Pratiquer régulièrement une activité physique et contrôler son poids ;
- Consommer des aliments constitués de grains entiers dans la majorité des repas ;
- Faire l'usage d'huiles végétales comme l'huile d'olive, de canola, de soja, d'arachide ;
- Manger deux à trois portions de fruits par jour ;
- Consommer des légumes en abondance ;
- Manger une à trois portions de noix et de légumineuses par jour ;
- Prévoir jusqu'à deux portions d'œuf, de volaille ou de poisson par jour ;
- Absorber une à deux portions de produits laitiers ou de suppléments de calcium par jour ;
- Consommer modérément de l'alcool (sauf si cela est contre-indiqué) ;
- Prendre des " multivitamines " (selon la posologie) ;
- Consommer en petites quantités le beurre, les viandes rouges, le riz blanc, le pain blanc, les pommes de terre, les pâtes et les sucreries.

Cette pyramide a le mérite, notamment, de faire la distinction entre les "bons" et "mauvais" gras, et les "bons" et "mauvais" sucres. Toutefois, elle ne fait pas encore l'unanimité, bien qu'elle soit étayée par de récentes études. Par exemple, la recommandation étonnante de prendre des "multivitamines" s'appuie sur une importante documentation concernant la prévention des maladies chroniques. (Fletcher et Fairfield, 2002.) La règle à suivre demeure donc la modération et le sens critique...

Examiner le Guide alimentaire naturopathique

Ce guide propose une approche personnalisée, axée sur une alimentation tonifiante et variée où abondent les fruits et les légumes. Le guide tient compte également des combinaisons alimentaires et de la réalité de chaque personne. Les naturopathes préconisent l'extrait ci-dessous tiré du guide.



Source : Croteau-Grenier et al.

Manger sainement en respectant l'environnement

Des recherches révèlent que plusieurs substances utilisées par l'industrie agroalimentaire modifient la qualité nutritionnelle des produits cultivés en plus de polluer notre environnement. On cite les engrais chimiques, les insecticides, les herbicides ou les substances fongicides et les pesticides. Les animaux, quant à eux, sont élevés avec des hormones de croissance et ingurgitent des antibiotiques et une nourriture elle-même transformée.

Manger des produits biologiques

Une excellente façon de consommer des produits biologiques est certainement de jardiner soi-même. Cultiver des légumes et faire pousser des petits fruits sont des activités qui aident à garder la forme en plus de rapporter des aliments sains. Toutefois, cette possibilité n'est pas toujours accessible et toutes n'ont pas le pouce vert !

Les fruits, les légumes, les graines et les céréales certifiés biologiques sont cultivés sans pesticides, sans engrais

chimiques et ils ne contiennent pas d'OGM. La viande biologique provient d'animaux nourris de denrées biologiques et élevés sans hormones de croissance, ni antibiotiques ni farines animales. Ces animaux sont traités avec des remèdes homéopathiques lorsqu'ils sont malades. Les produits dits "biologiques" n'ont pas été irradiés et ne contiennent pas d'additifs alimentaires chimiques. (Waridel, 2003, p. 95.)

Si la nourriture biologique coûte cher, et même trop cher pour plusieurs familles, remplir son panier d'épicerie de boissons gazeuses, de desserts et de dîners préparés ou d'autres produits transformés coûte également très cher financièrement et pour la santé. La même réflexion peut se faire du côté de la production agricole. Selon un récent article du journal *Le Devoir*, de plus en plus de producteurs agricoles entreprennent le virage biologique pour des raisons de convictions, mais aussi de rentabilité. (Deglise, 2004a.) La production traditionnelle ou industrielle, impliquant l'usage des antibiotiques et autres médicaments, des hormones, de même que l'épuisement des terres dû à une exploitation intensive, coûte de plus en plus cher.

Notez bien : L'étiquette "bio" est parfois utilisée à toutes les sauces et ne doit pas être considérée comme une panacée. Manger bio ne signifie pas nécessairement bien manger si l'alimentation n'est pas équilibrée. De plus, il importe de bien lire les étiquettes pour s'assurer que le produit n'est pas vendu sous de fausses représentations. Les certifications biologiques provenant d'organismes accrédités sont fiables.

Pour s'y retrouver, voici quelques définitions utiles: (Source : Waridel 2003, p. 90-92.)

- **Naturel** : selon les normes d'Agriculture Canada, cette désignation signifie qu'aucun additif alimentaire n'a été rajouté, ce qui n'exclut pas les pesticides chimiques ni les sucres.
- **Pur** : ces produits doivent être composés d'un seul ingrédient.
- **Biologique, Écologique, Organique** : l'utilisation de ces termes est protégée au Québec par la Loi sur les appellations réservées. Les organismes accrédités sont : Garantie Bio/Écocert, OCIA-Québec, Québec-Vrai, Quality Assurance International (QAI), Farm Verified Organic (FVO), Vérifié biologique (OCPP/Pro-Cert Canada). Les normes imposées pour l'utilisation de ces appellations sont très strictes.

Voici les logos des organismes de certification fiables :



Il existe un programme d'agriculture biologique, Agriculture soutenue par la communauté (ASC), qui vise à soutenir, entre autres, une agriculture respectueuse de l'environnement et de la santé. Les achats se font directement à la ferme et sont livrés à un point de chute déterminé à Montréal ou en région. Il en existe partout au Québec. Pour plus de détails, visiter le site d'Équiterre à l'adresse suivante : www.equiterre.qc.ca/

Limiter les calories vides et les "antinutriments" autant que possible!

Les calories vides réfèrent aux produits alimentaires à base de matières raffinées comme les pâtisseries, les farines blanches, le riz blanc, les friandises salées ou sucrées. Les limiter, voire les éviter relève d'un choix personnel.

Les "antinutriments" sont des substances nuisibles à l'absorption des nutriments comme les lipides et les protéines. La liste qui suit montre que tous les "antinutriments" ne sont pas faciles à éviter. Toutefois, il est possible de les limiter.

- Les additifs alimentaires comme les colorants, les sulfites, les nitrates
- Les huiles hydrogénées
- Les pesticides
- Les molécules toxiques générées par la friture ou par la cuisson sur un barbecue (nitrates)
- L'alcool au-delà d'une certaine quantité
- Le café et le thé lorsqu'ils sont pris au moment des repas
- Les médicaments
- La fumée de cigarette
- Les émanations de gaz carbonique

(Réseau Proteus, *Dossier Nutrition/Diététique, Bien manger, qu'est-ce que ça veut dire ?*, 2003.)

Devenir végétarienne à temps partiel ou à temps plein!

Ces dernières années, le végétarisme a été au centre de nombreux débats. Il est apparu qu'une alimentation **majoritairement** végétarienne était nettement meilleure pour la santé qu'une alimentation carnée. (Réseau Proteus, *Dossier Nutrition/Diététique, Le végétarisme*; Desaulniers et Lambert-Lagacé, 2001.) Une alimentation saine se compose d'une *grande variété d'aliments* de façon à répondre aux besoins de l'organisme et suppose une *prédominance* de produits d'origine végétale sur ceux de provenance animale.

Une *alimentation végétarienne équilibrée* contribue à prévenir plusieurs maladies chroniques: (OMS, 2003c)

- Les troubles cardiovasculaires, parce que les gras saturés sont bannis de cette alimentation (viande rouge, produits laitiers non écrémés, fritures, etc.) et surtout parce que celle-ci se compose d'aliments bons pour le cœur (fruits et légumes, soya, poissons, noix, etc.)
- Certaines formes de cancers
- Le diabète et l'obésité
- L'ostéoporose, car sans être une panacée, une diète basée sur des protéines végétales contribue à maintenir les os en santé. Selon des études, le fait de consommer des protéines animales nuit à la santé des os (Réseau Proteus, *Dossier Nutrition/Diététique, Le végétarisme.*)



Mise en garde : Les personnes végétariennes doivent apporter une attention particulière aux carences. L'alimentation végétarienne peut procurer une quantité suffisante de protéines si elle inclut, en abondance, à la fois des légumineuses, de la famille des pois et des lentilles, différentes formes de soya comme le tofu ou le tempeh, des noix, des graines et des céréales entières. Il est aussi important d'y inclure au quotidien une grande variété de protéines végétales, car celles-ci ne sont pas complètes. De plus, les végétariennes doivent composer leur menu de façon à s'assurer un apport suffisant en fer, en zinc et en calcium ainsi qu'en vitamines B12 et D. (Réseau Protéus, Dossier Nutrition/Diététique, Le végétarisme.) La prise de suppléments de "multivitamines" et de minéraux est une bonne façon de prévenir les carences, tout comme le fait de choisir des aliments végétaux enrichis des vitamines ou minéraux présents dans les produits d'origine animale, comme le lait de soya enrichi.

Apprendre à consulter les étiquettes des produits

Bien se renseigner est l'une des clés d'une saine alimentation. Ainsi, lire les informations sur l'emballage et consulter les étiquettes permettent de connaître la composition des aliments et leur valeur nutritive. On trouve deux types d'informations sur les étiquettes.

La liste des ingrédients

Sur l'emballage des aliments, se trouve obligatoirement une liste des ingrédients classés selon leur poids, c'est-à-dire de la plus grande quantité à la plus petite quantité. La teneur en sel et en sucre du produit est indiquée, entre autres. Rappelons qu'un même ingrédient peut être nommé de différentes façons. À titre d'exemple, le sel est désigné tantôt comme du nitrate de sodium, du citrate de sodium ou du sulfate de sodium. De plus, de grandes quantités de sel sont présentes dans certains additifs alimentaires comme le bicarbonate de sodium ou le glutamate monosodique. Le sucre peut être également désigné sous différentes appellations, comme glucose, fructose, maltodextrin, sucre inverti, saccharose, cellulose ou sorbitol, pour ne nommer que celles-là.

L'étiquetage des valeurs nutritives

L'information nutritionnelle inscrite sur l'emballage précise la valeur nutritive de l'aliment. Elle apparaît sous forme de tableau dont les principaux éléments sont :

- La portion servant de base au calcul ;
- L'énergie ou le nombre de calories par portion que l'on peut écrire en kilojoules ;
- Les protéines ;
- Les matières grasses polyinsaturées, monoinsaturées, saturées et le cholestérol ;
- Les glucides, amidon, sucre et fibres alimentaires ;
- Les minéraux et vitamines, sodium, potassium, vitamine A, C, D, et autres.

Pour en savoir plus sur l'étiquetage au Canada, la *Trousse sur l'étiquetage nutritionnel à l'intention des éducateurs*, de Santé Canada, représente un outil intéressant. Pour aider à mieux comprendre les étiquettes et à transmettre les bonnes informations, cette trousse inclut des questions et des réponses, des informations sur la

nouvelle réglementation et un cédérom comprenant des exercices pratiques. L'information est facile à utiliser et s'adresse à tous les publics. (Voir le site de Santé Canada à l'adresse Internet suivante : http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/labelling-etiquetage/toolkit_educators_f.html)

Qu'en est-il des OGM (organismes génétiquement modifiés) ?

Un organisme génétiquement modifié est « un organisme vivant créé artificiellement par manipulation génétique [...] Par exemple, on prélève un gène de poisson arctique pour l'introduire dans des fraises pour les rendre plus résistantes au gel. » (Greenpeace, 2003, p. 2.) Les risques des OGM pour la santé humaine sont inconnus. Les effets de cette nouvelle technologie n'ont pas fait l'objet de tests sur une longue période. Les risques écologiques, sur la biodiversité par exemple, sont irréversibles et mal évalués. (*Id.*)

Mangeons-nous beaucoup d'OGM ? Selon une statistique de Santé Canada commentée par Laure Waridel « de 60 à 75 % des aliments transformés vendus dans nos épiceries pourraient contenir des ingrédients génétiquement modifiés à l'insu du consommateur » (Waridel, 2003, p. 73.) Pourtant, selon une analyse commandée par Le Devoir qui a fait les manchettes en février 2004, 27 produits transformés présents sur les tablettes de nos supermarchés n'ont révélé que peu de traces d'OGM. (Deglise, 2004c.) Selon la scientifique responsable de cette analyse, « Le problème [provient du fait] que les produits très purifiés ou très raffinés, comme l'huile ou la lécithine de soya, sont aussi très difficiles à analyser [étant donné qu'ils] ne contiennent plus d'ADN ni de protéines. » (*Id.*) Les OGM semblent difficiles à retracer, et en plus, les résultats des analyses varient selon les moments où ils sont effectués, rapporte Le Devoir. (Deglise, 2004d.)

En Amérique du Nord, « 81 % du soya, 65 % du canola et 40 % du maïs mis en culture sont [...] génétiquement modifiés ». (Deglise, 2004c.) Au Canada, 70 % du **colza**, qui sert entre autres à fabriquer l'huile de **canola**, a subi une transformation génétique. Au Québec, le maïs est transgénique dans une proportion identique. Le maïs inclut aussi tous les produits faits à partir de celui-ci, comme l'huile, la farine ou la fécule. Le **soya** n'y échappe pas, les États-Unis sont les plus grands producteurs de soya transgénique.

L'étiquetage des denrées alimentaires contenant des OGM est obligatoire dans une trentaine de pays et plus particulièrement dans plusieurs pays d'Europe, en Australie, en Nouvelle-Zélande, en Chine et au Japon. (Greenpeace, 2003, p. 3 ; Waridel, 2003, p. 74.) Cependant, au Canada, aucune loi n'oblige les fabricants à suivre cette pratique, mais un projet d'étiquetage "volontaire" est en préparation. Ce projet d'étiquetage est "bidon", d'après Greenpeace, puisque le seuil d'OGM retenu pour l'étiquetage « permet d'entrer le moins possible d'aliments dans la catégorie de ceux qui en contiennent ». (Deglise, 2004e.) Depuis 2003, les pays de l'Union européenne doivent non seulement étiqueter les produits contenant des OGM, mais aussi « les produits obtenus à partir d'OGM mais n'en contenant plus que des traces ». (*Id.*)

La population a le droit de savoir ce qu'elle mange. Pour l'instant, la prudence est de mise.

Un guide a été produit par le groupe écologiste Greenpeace afin d'informer le public sur les produits avec et sans OGM. On y retrouve également de l'information sur les produits pour lesquels le fabricant a décidé d'éliminer partiellement ou progressivement les OGM. Ce guide est disponible dans le site Internet de Greenpeace à l'adresse suivante : <http://www.greenpeace.ca/f/guideogm.pdf>

Fréquenter les cuisines collectives et les coopératives d'alimentation

Il est reconnu que la "malbouffe" coûte souvent moins cher qu'une alimentation saine. Toutes les femmes n'ont pas les moyens d'acheter les aliments que requiert un régime sain et équilibré. Toutefois, préparer soi-même ses repas, lire les étiquettes et bien choisir les aliments représentent une solution de rechange à la restauration rapide. De plus, il existe un peu partout au Québec des cuisines collectives qui permettent de mettre en commun les ressources et le savoir-faire, de briser l'isolement, et d'avoir du plaisir à cuisiner ensemble. Il est aussi possible de se joindre à une coopérative qui offre des denrées alimentaires à des prix moins élevés que ceux des supermarchés. Pour connaître les coopératives et les cuisines collectives de sa région, on peut consulter la Fédération des coopératives d'alimentation du Québec et le Regroupement des cuisines collectives. (Voir plus loin dans ce cahier la section "Organismes et sites Internet".)

Bouger!

Quel est le rapport entre l'activité physique et l'alimentation ? Dans son rapport sur la nutrition et la prévention des maladies chroniques, l'Organisation mondiale de la santé préconise une approche intégrant l'alimentation à l'activité physique comme éléments essentiels à la prévention des maladies chroniques non transmissibles. (OMS 2003c.) Dans le cadre de cette étude, il a été « reconnu que l'activité physique est un élément essentiel de la nutrition et de la santé ». (OMS, 2003b.) Intégrer l'exercice physique à son quotidien, marcher chaque jour, s'adonner à son sport favori favorisent l'adoption de saines habitudes alimentaires. (Voir le cahier *Activité physique*.)

En résumé...

En intégrant les notions des sections précédentes aux recommandations de l'Organisation mondiale de la santé, il est possible de résumer les notions et pratiques qui conduisent vers une saine alimentation.

- Avoir du plaisir à manger.
- Éviter de sauter des repas et éliminer les régimes amaigrissants.
- Intégrer une variété de produits provenant des quatre groupes alimentaires dans son régime.
- Consommer en abondance des céréales complètes ou entières.
- Réserver une très grande place aux fruits et aux légumes frais consommés crus si possible.*
- Consommer de bons gras monoinsaturés et polyinsaturés.
- S'assurer que les menus contiennent des protéines provenant davantage de légumineuses, de noix et de poissons, d'œufs, de viande blanche (volaille), que de viandes rouges.
- Inclure au menu de bonnes sources de calcium comme les produits laitiers faibles en gras, des légumes verts ou des algues.
- Consommer avec modération les produits raffinés contenant du sucre blanc**, de la farine blanche, du riz blanc et éliminer la camelote alimentaire ou *junk food****

- Prendre l'habitude de boire beaucoup d'eau.****
- Éliminer le tabac qui nuit, entre autres, à l'absorption du calcium.
- Limiter la caféine et consommer de l'alcool avec modération.
- Réduire sa consommation de sel.
- Augmenter son niveau d'activité physique. (Voir le cahier *Activité physique*.)

* **Manger des fruits et légumes.** Certains trucs sont utiles pour atteindre cet objectif. Par exemple, on peut garder un panier de fruits frais sur la table de la cuisine pour les rendre plus accessibles lors de la collation et en remplacement du dessert. De généreuses portions de légumes compensent pour de plus petites portions de viande. On augmente la consommation de légumes lorsqu'on en ajoute aux sauces blanches et aux soupes.

** **Limiter la consommation de sucre blanc.** « Le sucre blanc est un véritable fléau qui a des conséquences très importantes sur la santé. [...] On peut manger des desserts sans sucre blanc. Notre bon vieux sirop d'érable, le [sucre brun non raffiné], les fruits séchés et le miel font parfaitement l'affaire. » (Lépine et Ruelens, 2002, p. 88-89.)

*** **Éviter les aliments de type camelote alimentaire ou junk food.** Leur teneur en calories, en mauvais gras et en mauvais glucides est élevée. De plus, les aliments fumés et traités au nitrite, telles les charcuteries, sont à consommer avec restriction.

**** **Boire de l'eau.** En vieillissant, la soif diminue. Boire de l'eau permet « la vidange rénale et assure le bon maintien de toutes nos cellules, composées en grande partie de cette eau si précieuse qui demande d'être renouvelée quotidiennement. » (Lépine et Ruelens, 2002, p. 90.)

Pour contrer la fatigue ou rehausser l'énergie

- Manger suffisamment. Intégrer des protéines à chaque repas.
- Prendre une collation nutritive, par exemple, des noix ou du yogourt.
- Réduire sa consommation de sucre et d'aliments raffinés qui fournissent de l'énergie à court terme.
- Limiter sa consommation d'alcool.
- Augmenter sa consommation d'aliments riches en fer. (Voir dans ce cahier la section sur les minéraux.)
- Faire de l'exercice physique quotidiennement. (Voir le cahier *Activité physique*.)

Pour alléger les bouffées de chaleur (Voir la fiche *Bouffées de chaleur*.)

- Incorporer du soya et des graines de lin à son menu quotidien. (Voir dans ce cahier la section sur les phytoestrogènes, le soya et les graines de lin.)
- Diminuer sa consommation de vin, d'alcool, de sucre, de chocolat et d'aliments épicés.
- Augmenter sa consommation d'aliments riches en bore. (Voir dans ce cahier la section sur les minéraux.)
- Envisager la prise d'un supplément de vitamine E ou d'huile d'onagre. Des femmes ont rapporté les effets

bénéfiques d'un supplément de vitamine E ou d'huile d'onagre pour atténuer les bouffées de chaleur. Cependant, il ne faut pas consommer plus de 400 unités par jour de vitamine E et pas plus de cinq jours par semaine. De plus, la vitamine E est contre-indiquée pour celles qui souffrent d'hypertension. Il est recommandé de consulter en naturopathie pour déterminer si la prise d'un supplément est appropriée.

- Prendre de la sauge (*Salvia officinalis*), de l'actée à grappes noires (*Actea racemosa*), du trèfle rouge (*Trifolium pratense*) ou du framboisier (*Rubus idaeus*) en infusions.

Pour contrer les ballonnements

- Boire beaucoup d'eau.
- Manger progressivement plus de fibres alimentaires et des légumes, notamment en présence de constipation.
- Surveiller sa consommation de sucre.
- Diminuer sa consommation de lactose, un sucre contenu naturellement dans les produits laitiers.
- Faire de l'activité physique. (Voir le cahier *Activité physique*.)

Pour protéger les artères

- Privilégier les bons gras, monoinsaturés et polyinsaturés. Ils protègent la santé des artères et abaissent le mauvais cholestérol. (Voir dans ce cahier la section sur les lipides.)
- Augmenter sa consommation de soya. (Voir dans ce cahier la section sur le soya.)
- Augmenter sa consommation en fibres alimentaires, notamment en mangeant des produits à base de grains entiers plutôt que raffinés. (Voir dans ce cahier la section sur les fibres.)
- Consommer avec modération l'alcool, le sel, le sucre raffiné et la caféine.
- Faire de l'activité physique quotidiennement. (Voir le cahier *Activité physique*)

Pour influencer sur le processus du cancer

- Éliminer ou limiter la consommation de viande, c'est-à-dire manger surtout végétarien.
- Éliminer la consommation de sucre raffiné.
- Éliminer complètement la camelote alimentaire ou *junk food*.
- Manger, si possible, des aliments cultivés sans engrais chimiques, sans insecticides, sans herbicides ou fongicides, c'est-à-dire des aliments biologiques.
- Faire de l'activité physique quotidiennement. (Voir le cahier *Activité physique*.)
- Consommer une grande variété de fruits et de légumes colorés riches en antioxydants.

Pour conserver les os (Voir le cahier *Ostéoporose*.)

- Prendre du calcium tous les jours, par le biais de fruits, de légumes, d'algues, de produits laitiers, combiné avec de la vitamine D et du magnésium qui favorise l'assimilation du calcium.
- Manger régulièrement des aliments riches en phytoestrogènes. (Voir dans ce cahier la section sur les phytoestrogènes.)
- Prendre une décoction « de coquille d'œuf, préalablement bien lavée et séchée depuis une douzaine d'heures, dans le jus d'un citron frais pour la nuit. Décanter et boire le liquide ». (Lépine et Ruelens, 2002, p. 135.)
- Faire de l'exercice physique quotidiennement. (Voir le cahier *Activité physique*.)
- Limiter la consommation de phosphore comme les boissons gazeuses, les eaux gazéifiées, et les charcuteries.
- Faire attention à la consommation de café, de thé, de sucre, d'alcool et d'autres aliments acidifiants.

Pour diminuer les troubles du sommeil (Voir la fiche *Troubles du sommeil*.)

- Diminuer sa consommation de café, de thé, de cola, de chocolat et de boissons alcoolisées.
- Augmenter sa consommation de phytoestrogènes.
- Profiter de l'effet calmant du lait tiède et de certaines tisanes comme la scutellaire (*Scutellaria lateriflora*), la verveine (*Verbena officinalis*), le tilleul (*Tilia spp*), la camomille allemande (*Matricaria recutita*).
- Porter attention à des éléments tels que le stress, l'inquiétude, la température ambiante et la qualité de l'air, qui ont une influence sur la qualité du sommeil.
- Faire de l'exercice physique quotidiennement. Toutefois certaines personnes ne peuvent dormir si l'activité est pratiquée en soirée. (Voir le cahier *Activité physique*.)

Pour réduire les troubles de mémoire (Voir la fiche *Troubles du sommeil*.)

- Augmenter la consommation d'aliments riches en minéraux (calcium, magnésium et phosphore) et en vitamines (B12 et acide folique). (Voir dans ce cahier la section sur les vitamines et minéraux.)
- Éviter le tabac, l'alcool et la caféine.
- Faire de l'exercice physique quotidiennement. (Voir le cahier *Activité physique*.)
- Consommer de bonnes huiles issues de première pression à froid.

Pour soigner la peau et les cheveux

- Boire beaucoup d'eau. Cela assure une bonne hydratation, et favorise l'élimination des toxines.
- Adopter une alimentation équilibrée comprenant des aliments riches en gras polyinsaturés. (Voir la section sur les lipides)
- Favoriser les aliments riches en bêta-carotène et autres antioxydants (fruits et légumes colorés).

Pour la sécheresse des yeux et de la bouche

- Boire beaucoup d'eau.
- Éviter le tabac qui assèche les yeux, la bouche et le nez.
- Augmenter la consommation d'aliments riches en vitamine B et en acide folique. (Voir dans ce cahier la section sur les vitamines et minéraux.)
- Éviter le tabac, l'alcool, la caféine et les aliments dénaturés qui sont des "voleurs" de vitamines.
- Favoriser les aliments riches en vitamines du complexe B comme la levure de bière, la gelée royale, et le germe de blé.

Mise en garde concernant les produits de santé naturels

Les produits de santé naturels, incluant les plantes médicinales, renferment des molécules biologiquement actives. Ils peuvent donc comporter certaines contre-indications, interagir avec les médicaments ou avec d'autres produits naturels, et même, occasionner des effets secondaires. Il est fortement recommandé de consulter un professionnel ou une professionnelle familiarisée avec l'utilisation de ces produits (naturopathe, phytothérapeute, etc.) pour vous guider dans le choix des produits les mieux adaptés à votre condition particulière.

Le poids et l'obsession de la minceur

« Un des changements physiques que l'on note en cette période est une certaine prise de poids. Plein épanouissement du mitan de la vie ou rondeurs nouvelles, ce gain de poids généralisé n'est guère bien accueilli. » (Lambert-Lagacé, 1998 p. 21.)

« Le poids idéal, ça n'existe pas : les vieilles conceptions sont maintenant dépassées. Le poids raisonnable, c'est ce qu'on appelle maintenant à juste titre un poids santé. Si on se l'avoue honnêtement, c'est le plus confortable. » (Proulx-Sammut, 2001, p. 125.)

"Gagner" du poids

Il est tout à fait normal de changer de formes et de poids au cours de sa vie, notamment à la ménopause. Le phénomène du gain de poids est dû, entre autres, au changement hormonal qui a pour effet de ralentir le métabolisme, car on brûle moins rapidement les calories, au stress ou à l'inactivité physique. Une étude américaine a observé que le gain de poids le plus important se produit particulièrement chez les femmes précocement ménopausées, les fumeuses qui prennent des hormones et les femmes sédentaires. Il est intéressant de noter que quelques kilos additionnels contribuent à atténuer les bouffées de chaleur puisque les cellules adipeuses produisent des œstrogènes. (Lee, 2000, p. 39.) Ces kilos diminuent également les risques d'ostéoporose, notamment parce qu'un minimum de gras est requis pour l'absorption de la vitamine D.

Le concept d'indice de masse corporelle (IMC), élaboré en 1959, est l'outil le plus utilisé pour évaluer un surplus de poids ou une insuffisance pondérale chez les adultes. Malheureusement, l'IMC ne tient pas compte de la masse musculaire, de l'ossature ni de la répartition des graisses. Mais surtout, cette charte correspond beaucoup plus à la réalité des hommes qu'à celle des femmes. Elle n'offre pas de flexibilité quant au poids des femmes,

alors que celles-ci ont des variations de poids importantes au cours de leur vie, en raison des grossesses et de leur système hormonal. L'IMC ne tient pas compte du fait que le corps des femmes se transforme d'une grossesse à l'autre, et que prendre un peu de poids après une grossesse n'a rien d'exceptionnel et fait partie de la nature. Les femmes qui ont eu plusieurs enfants se retrouvent plus facilement au-dessus du poids santé que celles qui n'en ont pas eu, mais l'IMC n'offre aucune marge de manœuvre. En fait, c'est comme si avoir des enfants n'était pas bon pour la santé, et que les femmes devraient avoir un poids aussi stable que celui des hommes, ce qui est contraire à la nature.

L'indice de masse corporelle se calcule en divisant le poids en kilogrammes par la taille au carré, en mètres : $IMC = \text{poids (kg)} / \text{taille (m}^2\text{)}$. Le test de l'IMC est disponible à l'adresse Internet suivante : www.reseauproteus.net/1000maux/tests/imc.htm

Une insuffisance, tout comme un excès de poids important, l'obésité, risque d'entraîner des problèmes de santé mentale et physique. L'obésité est un problème réel en augmentation depuis une vingtaine d'années, particulièrement en Amérique du Nord. L'Organisation mondiale de la santé estime que l'activité physique régulière et une alimentation équilibrée riche en fibres et accordant une large place aux fruits et aux légumes contribuent à prévenir l'obésité. (OMC, 2003b, 2003c.) Ce type d'alimentation a été largement discuté tout au long de ce cahier. Il importe de dissocier l'obésité des "rondeurs" ou du léger surplus de poids. Cette distinction est importante pour les femmes qui ne sont pas majoritairement obèses. Tant que le poids se maintient plus ou moins autour du poids santé, le changement de poids n'est pas inquiétant.

Pour les femmes, il serait beaucoup plus sain de favoriser la notion de **poids naturel** et de valoriser la **diversité des formats corporels** que d'insister sur l'indice de masse corporelle. Le poids n'est pas le seul facteur de santé. Pour changer leur poids, plusieurs femmes s'infligent des souffrances qui n'ont rien de bénéfique pour leur santé physique et psychologique.

Le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) s'intéresse à la question du poids et de l'image corporelle des femmes depuis plusieurs années et a produit des grilles de réflexions sur cette problématique. (RQASF, 2001a; 2001b; 2003a; 2003b.)

Les risques des régimes amaigrissants

Comme le métabolisme basal (dépense énergétique pour maintenir les fonctions vitales telles que la circulation sanguine, la température du corps, la respiration, etc.) gère la transformation des calories, il est programmé pour en brûler une certaine quantité régulièrement. Lorsque le corps est privé de calories, il se met en mode d'économie d'énergie. Après un régime réduit en calories, il lui est difficile de recommencer à brûler de l'énergie au même rythme qu'avant. Il maintient alors son rythme ralenti et met le gras en réserve en prévision d'un éventuel régime. Ceci explique en partie la reprise de poids suivant les régimes. Il a été prouvé que les régimes très pauvres en calories ont des effets secondaires néfastes sur le plan physique comme les carences en nutriments, la fatigue chronique, l'hypertension, les irrégularités du rythme cardiaque, l'anémie, la chute des cheveux, les calculs biliaires et la diarrhée. Lors de son allocution au premier colloque Ménopause et santé globale, Louise Lambert-Lagacé a mentionné que « la Nurses Health Study (1999) a récemment souligné les effets néfastes de la valse des régimes et conclut que les pertes de poids à répétition augmentent de façon significative les risques de cholécystectomie (ablation de la vésicule biliaire) ». Les diètes à répétition peuvent aussi entraîner des menstruations irrégulières et des problèmes de fertilité. La perte de masse musculaire

associée aux régimes amaigrissants populaires n'améliore en rien la santé, car elle appauvrit la partie motrice du corps, essentielle à la vie.

L'une des meilleures raisons pour bannir les diètes demeure leur **inefficacité** à long terme. En effet, 95 % des personnes qui suivent un régime reprennent le poids perdu à l'intérieur de cinq ans avec, bien souvent, quelques kilos en plus. Il y a de quoi réfléchir. Les diètes font-elles partie du problème ou de la solution ? Une réflexion s'impose. Se mettre à la diète signifie souvent se plier à une mode, à une norme sociale qui favorise la minceur, surtout pour les femmes. C'est perdre l'écoute de son propre corps pour se conformer à un moule imposé par la société. Contrôler son alimentation, se sentir coupable de manger, avoir l'impression de "tricher" au moindre plaisir culinaire, tout cela n'est en rien, compatible avec le bien-être global. Pour favoriser la santé des femmes, il est préférable de les encourager à délaisser les diètes pour leur apprendre à faire confiance à leurs signaux corporels. Ces signaux sont inhibés depuis longtemps par la pression sociale exercée sur les femmes pour les forcer à maigrir. Il importe d'encourager la diversité des formats corporels afin que les femmes puissent avoir une image positive d'elles-mêmes indépendamment de leur poids.

Afin de bien cerner l'importance de la problématique de l'obsession de la minceur chez les femmes, nous vous proposons à la fin de ce cahier un petit jeu-questionnaire sur ce sujet.

Les mythes alimentaires les plus courants

Lors des interventions auprès des femmes qui atteignent le mitan de leur vie, l'on tiendra compte du fait que certaines ont puisé leurs connaissances sur l'alimentation à partir de messages véhiculés par l'industrie de l'amaigrissement et l'on prendra garde de ne pas continuer à véhiculer certains mythes. Cette industrie génère un chiffre d'affaires de 33 milliards de dollars par année aux États-Unis et détient des budgets plus importants que n'importe quel ministère ou n'importe quel groupe du domaine de la santé pour influencer les connaissances des gens.

Avant d'amorcer une discussion sur l'alimentation avec d'autres femmes, il est souhaitable de se questionner sur ses propres croyances et ses connaissances au sujet de l'alimentation et de l'amaigrissement. On retrouve à la fin de ce cahier, un exercice à l'intention des participantes qui propose une réflexion sur les mythes les plus courants concernant l'alimentation, le poids et les diètes.

Références



BIBLIOGRAPHIE

- BOUCHARD, R. (2002). *Plaidoyer pour une agriculture paysanne : pour la santé du monde*. Montréal : Écosociété, 232 p.
- CENTRE D'AGRICULTURE BIOLOGIQUE DU QUÉBEC (2002). *Le guide de références utiles en agriculture et alimentation biologique*. La Pocatière (Québec) : Le Centre.
- CROTEAU-GRENIER, D. et al. (2001). *Guide alimentaire naturopathique*. Montréal : Fondation de l'école d'enseignement supérieur de naturopathie du Québec, 4 p. Feuilleton.
- DEGLISE, F. (2004a). « Le bio, pour survivre : de plus en plus de producteurs délaissent l'agriculture conventionnelle pour des raisons économiques ». *Le Devoir*. 7 et 8 février.
- DEGLISE, F. (2004b). « Du "mangeur réel" au "mangeur idéal" : pour évaluer son guide alimentaire, Santé Canada consulte davantage les industries que les spécialistes de la nutrition ». *Le Devoir*. 14 et 15 février.
- DEGLISE, F. (2004c). « La fin d'un mythe : une analyse en laboratoire démontre pour la première fois que les OGM sont quasi absents de nos assiettes ». *Le Devoir*. 19 février.
- DEGLISE, F. (2004d). « OGM : la pointe de l'iceberg. Les pourfendeurs du génie génétique ne sont guère rassurés par les résultats des tests menés par un laboratoire spécialisé ». *Le Devoir*. 20 février.
- DEGLISE, F. (2004e). « OGM : le silence des étiquettes. Selon les normes à l'étude, seuls deux des produits que Le Devoir a testés devraient faire mention de la présence d'OGM ». *Le Devoir*. 21 et 22 février.
- DESAULNIERS L., LAMBERT-LAGACÉ, L. (2001). *Le végétarisme à temps partiel : le plaisir de mieux manger sans viande*. (Montréal) : Éd. de l'Homme, 239 p.
Un livre rempli d'informations dans un langage clair et qui propose de délicieuses recettes !
- FLETCHER, R.H., FAIRFIELD, K.M. (2002). « Vitamins for chronic disease prevention ». *JAMA*. Vol. 287, no 23 (June), p. 3127-3129.
- GREENPEACE. (2003). *Guide des produits avec ou sans OGM*. Montréal : Greenpeace, 23 p.
Disponible sur Internet : <http://www.greenpeace.ca/guideogm/index.php>
- LAMBERT-LAGACÉ, L. (1998). *Ménopause, nutrition et santé*. (Montréal) : Éd. de l'Homme, 172 p.
- LAMBERT-LAGACÉ, L. (2000). « Alimentation et ménopause ». Conférence d'ouverture. Dans *1er colloque annuel : le vendredi 27 octobre 2000 : ménopause et santé globale*. Québec : Une véritable amie : Service d'informations en contraception et sexualité de Québec : Centre ménopause Québec.
- LEE, J.R. (2000). *Tout savoir sur la préménopause : approches naturelles et équilibre hormonal*. Vanne : Sully, 384 p.
- LÉPINE, P., RUELENS, D. (2002). *La ménopause : aux hormones ou au naturel ? : une approche intégrée*. Outremont : Quebecor, 170 p.
- ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS) (2003a). « L'OMS et la FAO publient un rapport d'experts indépendants sur l'alimentation et les maladies chroniques : pour prévenir les maladies cardio-vasculaires, le cancer, le diabète et l'obésité : moins de graisses saturées, de sucre et de sel, plus de fruits, de légumes et d'exercice physique ». OMS.
Disponible sur Internet, référence du 30 janvier 2004 : <http://www.who.int/mediacentre/releases/2003/pr20/fr/>
- ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS) (2003b). « Rapport d'experts OMS/FAO sur l'alimentation, la nutrition et la prévention des maladies chroniques ». 3 p.
Disponible sur Internet, référence du 24 février 2004 : <http://www.who.int/mediacentre/releases/2003/pr20/fr/>
- ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS) (2003c). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases : report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation*. Genève : OMS, 149 p. (Who Technical Report Serie ; 916)
Disponible sur Internet : <http://www.who.int/mediacentre/releases/2003/pr20/fr/>

- PROULX, D. (2003). « L'irradiation : question de conservation ». *Recto-verso*. No. 305 (nov.-déc.), p.25.
- PROULX-SAMMUT, L. (2001). *La ménopause mieux comprise, mieux vécue : des réponses aux besoins des femmes des années 2000*. Nouv. éd. rev. et corr. Montréal : Pierre Nadeau, 333 pages.
- RÉSEAU QUÉBÉCOIS D'ACTION POUR LA SANTÉ DES FEMMES (RQASF) (2001a). *Reflets troublants de l'image de la femme de l'an 2000*. Feuillet. Montréal : RQASF, 6 p.
Disponible sur Internet : <http://www.rqasf.qc.ca/grilles/image.pdf>
- RÉSEAU QUÉBÉCOIS D'ACTION POUR LA SANTÉ DES FEMMES (RQASF) (2001b). *Changements sociaux en faveur de la diversité des images corporelles : rapport d'une démarche collective explorant les enjeux, pour la santé des femmes, de l'obsession de la minceur, l'oppression de la grosseur et de l'essor du marché des transformations corporelles*. Montréal : RQASF, 68 p.
Disponible sur Internet : http://www.rqasf.qc.ca/rapport/image_rap.pdf
- RÉSEAU QUÉBÉCOIS D'ACTION POUR LA SANTÉ DES FEMMES (RQASF). (2003a). *Le contrepoids*. Feuillet. Montréal : RQASF, 6 p.
Disponible sur Internet : http://www.rqasf.qc.ca/grilles/contrepoids_2003.pdf
- RÉSEAU QUÉBÉCOIS D'ACTION POUR LA SANTÉ DES FEMMES (RQASF). (2003b). *Chirurgie esthétique... du rêve au cauchemar*. Feuillet. Montréal : RQASF, 6 p.
Disponible sur Internet : http://www.rqasf.qc.ca/grilles/grille_chirurgie.pdf
- SCHNEIDER, A. (1997). *La pharmacie verte : se soigner par les plantes*. Montréal : Éd. de l'Homme.
- WARIDEL, L. (2003). *L'envers de l'assiette, et quelques idées pour la remettre à l'endroit*. Montréal : Écosociété, 176 p.

ORGANISMES ET SITES INTERNET

Agence canadienne d'inspection des aliments

Adresse Internet : www.inspection.gc.ca

Association des diplômés en naturopathie du Québec (ADNQ)

Adresse Internet : www.adnq.qc.ca/

Téléphone sans frais : 1 866 520-5225

Téléphone : (514) 525-5225

Association diabète Québec

Adresse Internet : www.diabete.qc.ca

Téléphone sans frais : 1 800 361-3504

Association québécoise des allergies alimentaires

Adresse Internet : www.aqaa.qc.ca/

Téléphone : (514) 990-2575

Centre d'agriculture biologique du Québec

Adresse Internet : www.cab.qc.ca

Téléphone : (418) 856-5603

CLSC

Service de nutrition et coordonnées des ressources d'aide alimentaire présentes dans votre territoire.

Collectif action alternative en obésité

Adresse Internet : www.caaq.qc.ca

Téléphone : (514) 270-3779

École d'enseignement supérieur de naturopathie du Québec (EESNQ)

Téléphone : (514) 270-7529

Pour commander le *Guide alimentaire naturopathique*

Équiterre

Adresse Internet : www.equiterre.qc.ca

Téléphone: (514) 522-2000

Fédération des coopératives d'alimentation du Québec

Adresse Internet: www.fcaq.qc.ca

Téléphone: (418) 835-0051

Fondation des maladies du cœur du Canada et du Québec

Adresse Internet: www.fmcoeur.ca

Téléphone sans frais: 1 800 567-8563

Fondation québécoise du cancer

Adresse Internet: www.fqc.qc.ca

Téléphone sans frais: 1 800 363-0063

Greenpeace

Adresse Internet: www.greenpeace.ca

Téléphone: (514) 933-0021

Ordre professionnel des diététistes du Québec

Adresse Internet: <http://opdq.org>

Téléphone: 1 888 393-8528

Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO)

Adresse Internet: www.fao.org

Organisation mondiale de la santé (OMS)

Adresse Internet: www.who.int/fr/

Ostéoporose Québec

Adresse Internet: www.osteoporose.qc.ca

Téléphone sans frais: 1 877 369-7845

Regroupement des cuisines collectives

Adresse Internet: www.rccq.org

Téléphone: (514) 529-3448

Réseau Proteus

Adresse Internet: www.reseauproteus.net

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF)

Adresse Internet: www.rqasf.qc.ca

Téléphone: (514) 877-3189

Organisme qui s'intéresse à la question de l'image corporelle.

Réseau québécois des femmes en environnement

Adresse Internet: www.rqfe.org

Téléphone: (514) 840-2747 poste 2461

Santé Canada

Adresse Internet: www.hc-sc.gc.ca

Téléphone pour la région de Montréal: (514) 283-2306

On peut se procurer la Trousse sur l'étiquetage nutritionnel à l'intention des éducateurs, à l'adresse Internet suivante: www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/labelling-etiquetage/toolkit_educators_f.html

Ainsi que le Guide alimentaire canadien pour manger sainement, à l'adresse Internet suivante: http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html ou en composant le (613) 957-8329.

Slow Food

Adresse Internet: www.slowfood.com/



Table de concertation sur la faim et le développement social du Montréal métropolitain

Adresse du courriel : tcfds@cam.org

Téléphone : (514) 526-6361

Union des producteurs agricoles du Québec (UPA)

Adresse Internet : www.upa.qc.ca

Téléphone : (450) 679-0530

Union des producteurs agricoles du Québec est la seule organisation agricole reconnue par le gouvernement.

Union paysanne

Adresse Internet : www.unionpaysanne.com

Téléphone : (418) 492-7692

Organisme qui regroupe des petits producteurs agricoles et qui œuvre pour « une agriculture à dimension humaine ».

AVIS: Les renseignements fournis dans ce document ne constituent en aucun cas un diagnostic médical ou une recommandation de traitement. En cas de problème de santé, il est recommandé de consulter une ou un professionnel de la santé.

Jeu questionnaire sur l'obsession de la minceur

1. Selon Statistique Canada _____% des femmes ont un poids adéquat ou insuffisant.
2. Pourtant, _____% des femmes canadiennes ayant un poids santé veulent perdre du poids, et _____% des femmes ayant un poids insuffisant le souhaitent aussi.
3. _____% des adolescentes ont suivi un régime avant l'âge de 18 ans et _____% de jeunes filles avant l'âge de 9 ans.
4. Actuellement, les diètes commencent dès l'âge de _____ ans.
5. En 1998, on a pratiqué environ _____ interventions à caractère esthétique chez des Canadiennes de moins de 18 ans.
6. Le profil minimum pour être mannequin est de _____ livres, _____ pieds, _____ pouces. La plupart des mannequins sont encore plus maigres.
7. Le profil moyen de la population féminine est de _____ livres, _____ pieds, _____ pouces.
8. Le poids d'une personne est considéré comme propice à une bonne santé lorsque l'indice de masse corporelle (IMC) se situe entre 20 et 25. C'est à un indice de masse corporelle se situant entre _____ et _____ que l'on retrouve la plus grande longévité chez les femmes.
9. L'industrie de l'amaigrissement génère des revenus de _____ de dollars par année.
10. _____% des personnes qui entreprennent un régime amaigrissant reprennent le poids perdu en moins de cinq ans et bien souvent avec des kilos en prime.

Réponses au jeu-questionnaire

1. Selon Statistique Canada, 76 % des femmes ont un poids adéquat ou insuffisant. L'obésité touche 34 % des femmes.
2. Pourtant, 81 % des Canadiennes ayant un poids santé désirent perdre du poids et 23 % des femmes ayant un poids insuffisant le souhaitent aussi, sans compter la quasi-totalité des femmes qui présentent un réel embonpoint. C'est donc dire que l'obsession de la minceur est un fléau qui touche davantage les femmes que l'obésité.
3. Un grand nombre d'adolescentes, soit 80 %, ont suivi un régime avant l'âge de 18 ans, exactement comme leur mère, et 40 % avant l'âge de 9 ans. (Source : Institut national de la nutrition du Canada.) Les conséquences sur la santé des jeunes sont sérieuses.
4. Actuellement, les diètes commencent dès l'âge de 7 ans.
5. En 1998, on a pratiqué environ 2 000 interventions à caractère esthétique chez les Canadiennes de moins de 18 ans. Aux États-Unis, les chirurgies chez les femmes de moins de 18 ans ont fait un bond de 85 % entre 1992 et 1998, selon la Société américaine des chirurgiens plasticiens.

6. Le profil minimum pour être mannequin est de 120 livres, 5 pieds 8 pouces, ce qui signifie un indice de masse corporelle de 18, un niveau où la fertilité commence à être compromise. Toutefois, ce modèle de beauté ne correspond qu'à 5 % de la population féminine. C'est donc dire que 95 % de femmes plus grasses admirent 5 % de femmes plus maigres !
7. Le profil moyen de la population féminine est de 144 livres, 5 pieds 3 pouces. Ces proportions représentent un indice de masse corporelle de 25 qui est compatible avec la santé. Pourtant, bien que ce soit le profil moyen, les femmes se jugent généralement grosses à ce poids.
8. Le poids d'une personne est estimé propice à une bonne santé lorsque l'indice de masse corporelle se situe entre 20 et 25. C'est pourtant à un indice de masse corporelle se situant entre 26 et 28 que l'on retrouve la plus grande longévité chez les femmes. Les chartes que l'on utilise pour catégoriser les personnes, selon les risques de santé que constitue leur poids, comportent de sérieuses lacunes et ne racontent pas toute l'histoire, surtout pour les femmes.
9. L'industrie de l'amaigrissement génère des revenus de 33 milliards de dollars par année aux États-Unis. Quant à l'industrie des cosmétiques, elle engendre 20 milliards. Si l'on entretient le culte de la beauté, ce n'est pas pour le bonheur et la santé des femmes, mais pour servir les intérêts commerciaux de ces industries. On cherche surtout à vendre des produits et les femmes ne les achèteraient pas si elles se jugeaient belles et convenables au naturel.
10. Les études révèlent que 95 % des personnes qui entreprennent un régime amaigrissant reprendront le poids perdu en dedans de cinq ans, et bien souvent avec des kilos en prime. Plusieurs études tendent même à démontrer que les diètes à répétition augmentent les risques de gains de poids futurs, surtout chez les adolescentes. La solution ferait-elle partie du problème ?

Source : les Sans diètes inc.

Testez vos connaissances

	Vrai	Faux
1. Se mettre à la diète permet d'atteindre la silhouette qu'on veut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Les brûleurs de graisse, ça existe. On en vend à la pharmacie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Le pain, les patates et les pâtes sont des aliments qui font engraisser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Une calorie de gras vaut plus qu'une calorie de sucre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. La consommation d'aliments légers n'est pas une tactique d'amaigrissement qui fonctionne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sauter le déjeuner est une bonne méthode pour perdre du poids.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Quand je reste sur ma faim, mon corps va puiser son énergie surtout dans les réserves de muscles dans les heures qui suivent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Il faut éviter les mauvais gras. Les bons gras, on peut en manger tant qu'on veut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Manger entre les repas, ça fait engraisser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Les suppléments de protéines ne font pas grossir les muscles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Si je pèse aujourd'hui quatre livres de plus qu'hier, c'est que j'ai engraisé et qu'il s'est ajouté du gras dans mon corps.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Réponses

1. Se mettre à la diète permet d'atteindre la silhouette qu'on veut: FAUX.

Il existe des différences entre les personnes sur le plan de la silhouette, tout comme on observe des différences dans la couleur des cheveux ou des yeux. Il est presque impossible de maigrir uniquement de certaines parties du corps ciblées selon son désir. La diète fera probablement maigrir à certains endroits à court terme, mais elle augmentera les chances d'engraisir encore plus à l'avenir. C'est l'effet yo-yo des diètes. Elles font maigrir sur le coup, mais 95 % des personnes qui suivent une diète reprendront le poids perdu, et même quelques kilos de plus.

2. Les brûleurs de graisses, ça existe. On en vend à la pharmacie: FAUX.

Rien ne peut brûler la graisse dans le corps, à part une dépense d'énergie supplémentaire comme celle qui est exigée lors d'une activité physique. Les substances capables de localiser les graisses dans le corps et de les attaquer n'existent pas. Par ailleurs, on trouve des produits qui contiennent, la plupart du temps, des substances nommées "diurétiques" et "laxatifs" et qui augmentent simplement l'élimination d'eau, ce qui donne une fausse impression de perte de poids.

3. Le pain, les patates et les pâtes sont des aliments qui font engraisser : FAUX.

Les produits céréaliers sont la source principale d'hydrates de carbone, des sucres bons pour la santé. Ces sucres fournissent le carburant dont le cerveau et les muscles ont besoin pour fonctionner. On ne pourrait pas être en santé sans cette énergie essentielle provenant des hydrates de carbone. Cependant, il est préférable de consommer des céréales entières et non raffinées comme le pain à base de grains entiers et les pâtes complètes.

4. Une calorie de gras vaut plus qu'une calorie de sucre : FAUX.

Une calorie demeure une calorie, qu'elle provienne des gras, des sucres ou des protéines. Toutes ces sources d'énergie jouent un rôle important dans notre corps. Même les gras ont leur utilité. Ils sont essentiels à l'absorption de certaines vitamines, ils servent à garder le corps au chaud, et ils sont indispensables à plusieurs fonctions vitales. Si le corps ne possède pas en quantité suffisante une masse grasseuse, il interrompra certains processus importants, comme les menstruations et la fertilité. Ces signaux d'alerte indiquent que le corps n'a pas tout ce qu'il faut pour fonctionner. Une alimentation variée et suffisante doit fournir des protéines, des sucres et des gras.

5. La consommation d'aliments légers n'est pas vraiment une tactique d'amaigrissement qui fonctionne : VRAI.

Aucune diminution de l'obésité n'a été observée depuis l'apparition des aliments légers et le taux d'échec des régimes alimentaires est toujours aussi élevé.

6. Sauter le déjeuner est une bonne méthode pour perdre du poids : FAUX.

Ne pas déjeuner équivaut à priver le corps de nutriments essentiels au moment où il en a besoin. Le corps a besoin d'énergie tout au long de la journée et c'est pour cette raison que l'on ressent la faim. Si l'on prive le corps le matin, il enverra des signaux plus intenses de faim pendant le reste de la journée. Les personnes qui ne déjeunent pas finissent par absorber à peu près la même quantité de calories, mais en deux repas au lieu de trois. Le corps a besoin de trois repas par jour, et de collations au besoin.

7. Quand je reste sur ma faim, mon corps va puiser son énergie surtout dans les réserves de muscles dans les heures qui suivent : VRAI.

Les réserves de graisse constituent une réserve d'énergie à long terme. Le corps humain ne se servira de cette réserve qu'en dernier recours, par exemple, en cas de famine. Si l'on s'abstient de manger ou si l'on saute un repas, le corps se débrouillera en puisant de l'énergie principalement dans les muscles, ce qui n'est pas souhaitable, car les muscles sont précieux pour nous garder actives.

8. Il faut éviter les mauvais gras. Les bons gras, on peut en manger tant qu'on veut, car ils sont bons pour la santé : FAUX.

Il est vrai que certains types de gras sont plus bénéfiques que d'autres pour la santé. Cependant, les moins bons gras ne représentent pas des poisons pour autant, et les meilleurs gras ne sont pas des antidotes aux maladies. L'important est de conserver un équilibre afin que la quantité totale de gras dans l'alimentation soit suffisante aux besoins du corps tout en demeurant en quantité modérée. Cela, sans pour autant se priver de tous les petits plaisirs de la vie !

9. Manger entre les repas, ça fait engraisser : FAUX.

Ce qui fait engraisser, c'est de manger quand nous n'avons pas faim, donc quand nos besoins physiques sont comblés. Si l'on ressent la faim entre les repas, par exemple après une activité physique intense, c'est que le corps exprime un besoin réel et une collation répondra à cette faim. Se retenir de manger entre les repas peut faire engraisser, puisque nous arrivons affamées au repas et nous engouffrons alors une trop grande quantité de nourriture. Prendre une collation santé peut aider à prévenir ces faims intenses qui finissent trop souvent par nous faire manger plus qu'à notre faim.

10. Les suppléments de protéines ne font pas grossir les muscles : VRAI.

Le corps a besoin d'une quantité appropriée de protéines pour maintenir les muscles et les organes vitaux en santé. Quand il reçoit un excédent de protéines, il doit éliminer ce surplus dans l'urine. Une alimentation variée et équilibrée comble amplement les besoins en protéines. Les protéines dans les suppléments se retrouvent la plupart du temps dans les toilettes, sous forme d'urine, et non dans les muscles.

11. Si je pèse aujourd'hui quatre livres de plus qu'hier, c'est que j'ai engraisé et qu'il s'est ajouté du gras dans mon corps : FAUX.

Le gras prend du temps à s'installer et il ne peut produire sur la balance une si grande différence d'une journée à l'autre. Les variations de poids que l'on observe d'un jour ou d'une semaine à l'autre sont associées à la quantité d'eau dans le corps. Cette quantité d'eau change constamment et même d'une heure à l'autre. Nous sommes vivantes donc nous suons, nous mangeons, nous respirons, nous éliminons, et tous ces processus affectent la quantité totale d'eau dans notre corps, et par le fait même, notre poids sur la balance. Ni le gras corporel ni la silhouette n'en sont affectés. Même phénomène lorsque nous trempions une éponge dans l'eau : même si elle est plus lourde, elle n'est pas plus grosse pour autant.

Source : les Sans diètes inc.

Quelques réflexions...

Quelles que soient vos habitudes alimentaires ou la qualité et l'accessibilité des aliments sur le marché, vous avez survécu. Il devrait en être ainsi pour le futur, fort heureusement.

L'exercice qui suit n'a certainement pas comme objectif de critiquer et encore moins de juger vos choix de vie. Il propose, dans un premier temps, une démarche de réflexion. Dans un deuxième temps, il vous suggère une démarche pour passer à l'action afin de modifier certaines de vos habitudes alimentaires, **si tel est votre souhait**.

Manger est un besoin essentiel pour toutes. Cependant, le rapport à la nourriture et le plaisir éprouvé à cuisiner et à partager ses repas peuvent différer d'une femme à l'autre en raison, notamment, de contextes psychosociaux différents. Modifier ses habitudes alimentaires peut s'avérer plus difficile en raison de certaines réalités comme la pauvreté, l'isolement social, le manque d'information ou les habitudes culturelles ou religieuses.

Malgré la multitude de recommandations concernant une saine alimentation, il peut être intéressant de considérer les impacts considérables et multiples d'un seul petit changement dans ses habitudes alimentaires. Par exemple, il y a de nombreux avantages à consommer des aliments riches en vitamine C. Outre la stimulation du fonctionnement des glandes surrénales, si précieuses en période de ménopause, la vitamine C :

- Aide à prévenir l'apparition du cancer (vitamine antioxydante) ;
- Maintient la santé des dents et des gencives ;
- Favorise une bonne cicatrisation ;
- Augmente la résistance à l'infection ;
- Aide à une meilleure absorption du fer ;
- Contribue à prévenir l'arthrose et les rides (formation du collagène).

Être à l'écoute de soi et mieux se connaître

Changer une habitude ou en adopter une nouvelle n'est pas toujours une tâche difficile. Toutefois, il risque d'être ardu de tenter d'apporter un changement sans tenir compte de sa réalité, de ses besoins et de ses émotions. Mieux comprendre ce qui nous motive ou, au contraire, ce qui nous décourage dans nos tentatives de changements s'avère très éclairant. Le simple fait d'identifier ses motivations ou ses difficultés est en soi une démarche très positive, et ce, même si aucune habitude alimentaire ne s'en trouve directement améliorée.

La démarche entreprise devrait être perçue et vécue le plus positivement possible. Par exemple, il est plus motivant d'avoir le sentiment de prendre soin de soi que de se sentir forcée de modifier ses habitudes au nom d'une saine alimentation.

Se questionner

Que représente pour moi la nourriture ? Un plaisir, une récompense, une préoccupation, une corvée, ou autres ?

Est-ce que j'ai du plaisir à préparer et à prendre mes repas ? Pourquoi ?

Quand je songe à modifier certaines de mes habitudes alimentaires :

- Quelles pensées me viennent à l'esprit ? Quelles émotions cela suscite-t-il ? Pourquoi ?
- Ai-je le sentiment de prendre soin de moi ?
- Suis-je « tannée » de me faire dire ce que je dois faire, ou ne pas faire ?
- Suis-je découragée ou confuse par rapport à la multitude de recommandations ?

Quels sont les éléments qui peuvent m'aider ou me nuire dans mes tentatives de changement ?

Qu'est-ce que je retiens de mes expériences passées, quelles sont mes forces et mes limites ?

Soutenir sa motivation

- Identifier sa principale source de motivation comme avoir un but concret et réaliste ou partager sa démarche avec une personne proche.
- Reconnaître ses points forts comme la connaissance de soi, les trucs développés, les bonnes habitudes déjà adoptées, les alternatives identifiées. Il est profitable et stimulant de se faire aider par une personne qui nous connaît bien.
- Reconnaître ses points faibles. Cette démarche risque d'aider à être plus réaliste dans ses attentes et à mieux cibler son action.
- Recevoir du soutien, vivre de la complicité, s'entourer de personnes qui partagent les mêmes intérêts ou préoccupations que soi. Par exemple, participer à une cuisine collective, développer une complicité avec une amie, une sœur ou une collègue de travail, improviser des petites bouffes communautaires sans prétention avec son cercle de connaissances comme une dégustation de salades de légumineuses.
- Avant d'arrêter son choix, s'assurer de l'accessibilité des aliments sélectionnés, identifier des recettes faciles à réaliser et des trucs à partager.
- Se faire plaisir en effectuant cette démarche, ne pas être trop exigeante envers soi-même et reconnaître que chaque petit geste est un élément de réussite en soi

Prendre conscience de ce qui peut nuire à sa motivation

- Souffrir de la solitude : « Je suis seule et j'escamote un ou plusieurs repas. » « Je n'ai personne qui peut m'aider à maintenir ma motivation ou avec qui partager mes préoccupations. »
- Être débordée : « Je n'ai pas le temps de manger trois repas par jour. »
- Avoir des intérêts ou des talents culinaires limités : « Je déteste cuisiner, pourquoi passer autant de temps dans la cuisine ? » « Je manque d'imagination, je ne sais pas comment apprêter les nouveaux aliments. »
- Avoir de la difficulté à se procurer les aliments recherchés à cause du lieu, du coût, de la non-disponibilité.
- Rencontrer de la résistance ou subir des commentaires désobligeants de la part des proches du style : « Bon, ça y est. On va tous virer grano ! » ou « C'est quoi ça ? »
- Éprouver des sentiments négatifs par rapport aux tentatives de changement passées : « Je n'ai pas assez de volonté, je ne suis pas persévérante. »

- Vivre une certaine pression en raison de son identité alimentaire : « J'ai l'impression, ou l'on me reproche subtilement, de renier une partie de mon passé et les gens qui me sont proches. » « Bon, elle ne veut plus de mes bons desserts ! »

Pour passer à l'action

Le réalisme, un gage de réussite !

Il est difficile de tenter de modifier ou d'adopter une nouvelle habitude alimentaire sans tenir compte de sa réalité, de ses besoins, de ses désirs et de ses limites. Changer plusieurs choses simultanément peut être décourageant. Un petit changement durable ne vaut-il pas mieux qu'une grande tentative qui risque d'échouer ?

Voici une démarche simple, en trois temps, pour amorcer les changements souhaités.

Étapes	Exemple
Identifier ce qui me motive vraiment à modifier l'une de mes habitudes alimentaires ou à en adopter une nouvelle. Déterminer au besoin un élément pour m'aider à soutenir ma motivation.	Boire plus d'eau afin d'éliminer les toxines dans mon corps et avoir un teint plus clair.
Me donner un moyen d'action concret, simple et réaliste. Quoi faire, quand, comment et avec qui ?	Boire quatre verres d'eau de plus par jour.
Identifier ma principale difficulté, l'élément pouvant nuire à ma motivation, et tenter de développer des moyens concrets pour y remédier.	La difficulté : l'oubli. Le moyen : acheter un pichet à conserver à portée de vue et de main.

À titre d'illustration, voici quelques exemples d'objectifs et d'actions concrètes :

- Noter durant deux semaines mes impressions et mes réflexions sur mon alimentation.
- Faire une liste de démarches ou d'actions qui m'intéressent, mais sur lesquelles j'aimerais poursuivre ma réflexion.
- Choisir et intégrer réalistement dans ma vie l'un des principes d'une saine alimentation. Par exemple, je bois plus d'eau comme deux verres par jour, même si ça ne correspond pas aux huit verres recommandés. Ça vaut mieux que de ne pas boire d'eau du tout.
- Tenter de combler une de mes carences alimentaires. Par exemple, si je suis à risque de développer l'ostéoporose, j'introduis des aliments riches en calcium dans mon alimentation, comme deux portions de légumineuses par semaine, en plus des produits laitiers.
- Adopter un aliment vedette reconnu pour aider à contrôler les bouffées de chaleur. Par exemple, j'introduis des graines de lin dans mon alimentation quotidienne, je repère les bonnes recettes ou les trucs, je m'achète un petit moulin.
- Informer mes proches de ma volonté de modifier certaines habitudes alimentaires afin de réduire les tentations. Par exemple, je choisis un restaurant santé pour nos sorties de filles.

- Me joindre à un groupe de cuisine collective afin de briser ma solitude et de partager mes questionnements et mes découvertes.
- Me récompenser autrement que par la nourriture, comme par l'achat d'un cédérom, d'un livre, de fleurs, ou prendre un bain moussant.

Ce que je considère comme une réussite !

À la lumière de mes réflexions, est-ce que mes attentes sont réalistes ?

Suis-je prête à me donner le temps qu'il faut pour vivre ma démarche ?

Il est important de se donner suffisamment de temps avant d'évaluer l'atteinte de son objectif et de se rappeler qu'aucun des moyens utilisés, petits ou simples, n'est négligeable. Pour certaines femmes, il peut être plus encourageant de se fixer un objectif à court terme et de le renouveler, par exemple boire deux verres d'eau par jour pendant une semaine, plutôt que de vouloir modifier définitivement une habitude. Chaque semaine complétée constituera ainsi un objectif atteint.

Quel moyen est-ce que j'utilise pour évaluer ma démarche ?

- Un journal de bord
- Un calendrier
- Une grille d'observation
- Une liste d'actions réalisées comme l'achat d'aliments, l'achat d'accessoires, des démarches d'information, l'inscription à des activités

Prendre note du chemin parcouru

Enfin, il est motivant de faire le bilan de ses prises de conscience, de ses démarches, de ses bons coups ou des alternatives adoptées en cours de route. Avec le temps, on finit par perdre de vue la route parcourue. Dans les moments plus difficiles, il est encourageant pour certaines de relire ses notes.

L'important n'est pas seulement l'atteinte de l'objectif, mais le fait de développer le sentiment de prendre soin de soi.

Outil 3.5.1.d

*Si je souhaite améliorer mes habitudes alimentaires,
il n'y a qu'une bonne recette : la mienne !*

Ingrédients :

Connaissance de soi ;
Respect de ma réalité, de mes émotions et de mes limites ;
Réalisme.

Piste d'action retenue :

Mon but, ce qui compte pour moi :

Les éléments qui m'aident à
soutenir ma motivation :

L'action concrète que
j'aimerais poser :

action :

quand :

avec qui :

La principale difficulté que j'entrevois
et le moyen concret d'y remédier :

La façon d'évaluer ma démarche :

Enfin, ce que je retiens de ma démarche :

Un petit changement durable ne vaut-il pas mieux que n'importe quelle grande tentative qui risque d'échouer ?