

## Six leçons à tirer du Guide alimentaire canadien

Source: [Coeur+AVC](#)

Le nouveau Guide alimentaire canadien révisé est fin prêt, et réjouit par sa nouvelle apparence et les messages simples qu'il contient.

Le guide alimentaire n'est plus formé d'un seul document. L'ancien modèle en forme d'arc-en-ciel a laissé la place à une assiette toute simple, entourée des conseils suivants :

- Mangez des légumes et des fruits en abondance (une demi-assiette).
- Consommez des aliments protéinés (le quart d'une assiette).
- Choisissez des aliments à grains entiers (le quart d'une assiette).
- Faites de l'eau votre boisson de choix.

Voici comment le nouveau guide vous aidera à faire des choix alimentaires éclairés, en particulier si vous vivez avec une maladie du cœur ou avez subi un AVC, ou si vous en êtes à risque.

1. **Concentrez-vous sur l'assiette** : Elle représente un régime sain pour le cœur, et a été élaborée d'après des plans alimentaires solidement fondés comme les régimes méditerranéen et DASH. Elle est remplie de légumes, de fruits, d'aliments à grains entiers et de sources de protéines maigres, lesquels ont un effet protecteur qui réduit le risque de maladies cardiovasculaires, incluant des facteurs de risque comme l'hypertension artérielle et un taux élevé de cholestérol.
2. **Mangez plus d'aliments d'origine végétale** : Cela signifie de choisir plus souvent des haricots, des lentilles, du soya ou des noix. L'objectif est d'améliorer sa santé cardiovasculaire en réduisant sa consommation de gras saturés provenant principalement d'aliments comme le bœuf, le poulet et les produits laitiers. Le guide n'exclut pas les protéines animales, mais il encourage à intégrer plus d'aliments d'origine végétale (ce dont nous ne consommons pas suffisamment).
3. **Maintenez le lait à sa juste place** : L'ancien groupe alimentaire Lait et substituts fait maintenant partie de la nouvelle section des aliments protéinés. Il est recommandé de choisir des produits laitiers (lait, fromage et yogourt) faibles en matières grasses. Encore une fois, ceci est un effort pour réduire considérablement la consommation de gras saturés. Néanmoins, les produits laitiers sont toujours importants : ils fournissent des nutriments comme le calcium, les vitamines A, B12 et D, et la riboflavine. Des études sur le régime DASH montrent que le lait et le yogourt faibles en matières grasses fournissent des minéraux qui aident à réduire la pression artérielle.
4. **Soyez créatif** : Le guide encourage à opter pour des aliments entiers, et non des aliments ultra-transformés. Plusieurs études soulignent les bénéfices pour la santé du cœur d'opter pour des légumes, des fruits, des grains entiers et des aliments protéinés, et de réduire sa consommation d'aliments ultra-transformés, qui contiennent beaucoup de sel, de sucre et de gras saturés (aussi appelés « aliments

et boissons qui nuisent à la saine alimentation » dans le guide alimentaire). Depuis les dernières années, la population canadienne consomme davantage de ces produits, ce qui a entraîné une hausse des taux d'obésité, de maladies cardiovasculaires, d'hypertension artérielle et de diabète de type 2.

5. **Choisissez judicieusement votre boisson :** Le guide recommande l'eau comme boisson de choix afin de réduire la consommation de boissons sucrées, comme les boissons gazeuses, les jus et les boissons pour sportifs; elles sont la source principale de sucres totaux dans l'alimentation des Canadiens, et l'excès de sucre est associé à l'obésité et aux maladies du cœur.
6. **Soyez soucieux dans le choix de vos repas :** Le guide rappelle de cuisiner plus souvent, de prendre des repas en bonne compagnie, de prendre conscience des habitudes alimentaires et de savourer les aliments. Il prodigue aussi le conseil judicieux de rester vigilant face au marketing alimentaire, qui peut parfois induire en erreur.

La santé est vraiment au cœur de la conception de ce guide. L'équipe de Santé Canada a consulté plus de 100 études systémiques portant sur l'alimentation, dont plusieurs documents axés sur les maladies du cœur, l'AVC, l'hypertension artérielle et l'hypercholestérolémie. Les rapports commandés par l'industrie des aliments et des boissons ont été exclus pour écarter tous conflits d'intérêts.

Les donateurs de Cœur + AVC ont grandement appuyé nos efforts en faveur d'un guide alimentaire solide, libre de toute influence commerciale, et favorisant les aliments entiers et les plats préparés maison dans le but de limiter la consommation d'aliments ultra-transformés et de boissons sucrées.