

# *Foire aux questions*

Guide alimentaire canadien 2019



Table  
québécoise  
sur la saine  
alimentation

## Mise en contexte

La refonte du Guide alimentaire canadien (GAC) en janvier 2019 a soulevé plusieurs réactions et questionnements. Pour répondre aux préoccupations des membres de la Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA) sur le sujet, un groupe de travail sur le GAC fut créé en février 2019. Ce groupe de travail est composé de nutritionnistes et de professionnels œuvrant au ministère de la Famille, au ministère de la Santé et des Services sociaux, au ministère de l'Éducation, à l'Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec et dans des organismes de promotion de la saine alimentation (AQCPE, Fondation Olo, Les ateliers cinq épices, Tablée des chefs et Fondation Tremplin santé).

Les membres du groupe de travail ont d'abord identifié quatre sujets majeurs du GAC dont l'interprétation était jugée problématique :

- le lait;
- les protéines d'origine végétales;
- les catégories d'aliments;
- les jus de fruits.

Par la suite, le groupe a identifié les questions les plus fréquemment posées à propos de ces thématiques, principalement par les intervenants qui sont membres de la TQSA et leurs publics cibles. Appuyés d'une chargée de projet, les membres du groupe de travail ont réalisé ce document qui vise à mettre en commun les questions identifiées, puis à rédiger des réponses cohérentes et adaptées aux publics cibles de la TQSA.

## À propos du document

Les réponses et les informations ont été tirées principalement des lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation, publiées par Santé Canada sur le site Internet du GAC. Elles concernent les Canadiens de 2 ans ou plus. Les recommandations sur la nutrition pendant la petite enfance, y compris celles entourant l'allaitement, sont quant à elles présentées par Santé Canada sur la page La nutrition du nourrisson né à terme et en santé.

Pour aider à répondre à quelques préoccupations concernant l'alimentation des nourrissons (0 à 2 ans) et des personnes âgées, de l'information complémentaire au GAC a parfois été ajoutée à ce document. Soulignons que ce dernier n'est pas exhaustif et qu'il n'a pas la prétention de répondre à toutes les questions à propos du GAC et de la saine alimentation. Les personnes présentant des besoins nutritionnels particuliers pourraient avoir besoin de recommandations additionnelles de la part d'un.e diététiste-nutritionniste. Pour les questions relatives aux cadres de références gouvernementaux tels que la politique-cadre « Pour un virage santé à l'école » et « Gazelle et Potiron », nous vous invitons à vous référer aux ministères concernés.

À noter qu'on retrouve sur le site internet du GAC plusieurs pages d'informations, telle que la section « conseils pour une alimentation saine », qui présente les pages informatives qui présentent les besoins nutritionnels et les habitudes alimentaires saines selon les diverses étapes de vie (adolescents, aînés, femmes enceintes, etc.) En outre, la section sur la planification des repas, regroupe des pages d'information consacrées aux régimes et tendances alimentaires, au respect du budget, ainsi qu'à la saine alimentation et à l'environnement.

### Rédaction

Lucie Laurin, Dt.P., chargée de projet

### Collaboration

Geneviève Massé, La Tablée des Chefs  
Julie Strecko, Dt.P., Fondation Olo  
Karine Chamberland, Dt.P., Fondation Tremplin santé  
Karine Dumais, ministère de la Famille  
Lyne Bourbonnais, Dt.P., Les ateliers cinq épices  
Marie-Claude Paquette, Dt.P., Institut national de santé publique du Québec  
Marie-Pier Parent, Dt.P., ministère de la Santé et des Services Sociaux  
Michèle Martin, Dt.P., ministère de la Santé et des Services Sociaux  
Nancy Plamondon, ministère de l'Éducation  
Paule Bernier, Dt.P., Ordre des diététistes-nutritionnistes du Québec  
Philippe Grand, Dt.P., Association Québécoise des CPE

### Design graphique

ROY / branding & design

# Sommaire des questions fréquemment posées

## À PROPOS *du lait et des substituts*

- 1 - Le GAC ne contient plus de groupe « produits laitiers », dois-je en consommer moins? Quelle est la place du lait?
- 2 - Est-il vrai que le lait n'a plus besoin d'être offert aux enfants et qu'il n'a plus sa place dans leur alimentation?
- 3 - Le GAC mentionne que l'eau est la boisson de choix à privilégier. Devrions-nous alors privilégier l'eau à la place du lait?
- 4 - Devrions-nous privilégier le lait ou l'eau lors des repas et des collations des enfants de 2 ans et plus?
- 5 - Est-ce que le lait peut nuire à l'absorption du fer?
- 6 - Le GAC recommande de consommer du lait plus faible en gras. Devrions-nous offrir du lait faible en gras aux enfants?
- 7 - Si les produits laitiers sont moins consommés que les 2 à 4 portions recommandées auparavant, quel est l'impact sur les apports en calcium et en vitamine D?
- 8 - Quelles boissons végétales peuvent remplacer le lait?
- 9 - Si les protéines végétales sont à favoriser, cela signifie-t-il que les boissons végétales sont à privilégier par rapport au lait?

## À PROPOS *des protéines végétales et de l'alimentation durable*

- 10 - À quel point le GAC recommande-t-il de manger plus d'aliments protéinés d'origine végétale?
- 11 - Le GAC recommande-t-il une alimentation végétarienne ou végétalienne?
- 12 - Le GAC traite-t-il de l'alimentation durable?
- 13 - La présence de phytoestrogènes dans le soya peut-il avoir des conséquences néfastes sur la santé de certains groupes de la population?

1 À noter que le terme « lait » utilisé dans le document désigne le lait de vache nature, sans sucre ajouté.

## À PROPOS

### *des catégories, des portions et des aliments transformés*

- 14 - Quelle est la différence entre la catégorie des aliments à grains entiers du GAC et l'ancien groupe des produits céréaliers?
- 
- 15 - Comment classer la pomme de terre et la patate douce considérant qu'ils sont souvent offerts comme des féculents?
- 
- 16 - Est-il préférable de consommer des aliments à grains entiers sans gluten?
- 
- 17 - Les graines de tournesol, de citrouille sont-ils des aliments à grains entiers ou des aliments protéinés?
- 
- 18 - Le GAC mentionne de limiter les aliments hautement transformés. Il indique aussi que certains aliments transformés peuvent faire partie de saines habitudes alimentaires. Comment faire la différence entre les deux?
- 
- 19 - Est-ce que les fruits et les légumes en conserve, surgelés et séchés sont des aliments hautement transformés à limiter?
- 
- 20 - Les aliments hautement transformés sont-ils principalement des mets surgelés ou prêt-à-servir, ou encore de la restauration rapide?
- 
- 21 - Si le GAC ne recommande plus de nombre et de grosseur de portions, comment évaluer la taille des portions à servir aux enfants et aux adultes?
- 
- 22 - Est-ce que certains aliments comme les croustilles, le chocolat, les bonbons et les boissons gazeuses devraient être interdits dans la boîte à lunch des élèves à l'école, considérant qu'ils ne figurent pas dans l'assiette du GAC?
- 

## À PROPOS

### *du jus et des boissons sucrées*

- 23 - Les jus de fruits ne sont pas dans l'assiette du GAC. Est-ce encore correct d'en boire?
- 
- 24 - Les jus de fruits étaient souvent donnés aux enfants pour remplacer les boissons sucrées. Quoi offrir à boire aux enfants maintenant que la consommation de jus est à limiter?
- 
- 25 - Est-ce encore convenable de boire du lait au chocolat?
- 
- 26 - Les smoothies sont très populaires. Est-ce un choix sain?
-

## À PROPOS du lait et des substituts

### 1 - Le GAC ne contient plus de groupe « produits laitiers », dois-je en consommer moins? Quelle est la place du lait?

S'il est vrai que leur importance semble relativisée, les produits laitiers font toujours partie du GAC. Ils sont inclus dans une nouvelle catégorie appelée *Aliments protéinés*, laquelle regroupe des aliments de deux groupes du Guide alimentaire canadien de 2007, soient *Lait et substituts* et *Viandes et substituts*. Cette catégorie permet de mieux représenter la teneur en protéines des produits laitiers et leur rôle dans le corps. Même s'il n'y a plus de nombre de portions recommandé dans le GAC, ce dernier ne recommande pas d'en diminuer la consommation. Dans le GAC, le lait est placé en tête de liste parmi les options de boissons santé autres que l'eau pour s'hydrater.

Dans les modèles d'alimentation, on associe le régime DASH et le régime de type méditerranéen à la réduction du risque de maladies cardiovasculaires. Notons que ces 2 régimes contiennent des produits laitiers faibles en matières grasses.

[Lignes directrices GAC - Tableau 2 page 20.](#)

### 2 - Est-il vrai que le lait n'a plus besoin d'être offert aux enfants et qu'il n'a plus sa place dans leur alimentation?

Le lait a toujours sa place dans l'alimentation des enfants et il est généralement très apprécié de ceux-ci. Il contient plus de 15 éléments nutritifs qui permettent d'assurer leur bon développement, contribuant à combler leurs besoins quotidiens en énergie, protéines, calcium et vitamine D, nutriments nécessaires à la croissance et au bon développement des os et des dents. Toutefois, boire trop de lait pourrait nuire à l'appétit et réduire la variété d'aliments consommés.

#### Orientations pour les enfants de 0 à 5 ans

Santé Canada recommande d'encourager la poursuite de l'allaitement maternel jusqu'à 2 ans ou plus.

**Avant 9 mois** : Si bébé n'est pas allaité, offrir une préparation commerciale pour nourrissons (lait maternisé) enrichie de fer

**9-12 mois** : Si bébé n'est pas allaité, offrir une préparation commerciale pour nourrissons comme source principale de lait, avec introduction graduelle du lait 3,25% M.G. (maximum 750 ml). Lorsque bébé consomme régulièrement une variété d'aliments riches en fer, la préparation commerciale pour nourrissons peut être remplacée par du lait 3,25% M.G.

**12 à 24 mois** : Minimum 500 ml de lait 3,25% M.G. chez le bébé non allaité (maximum 750 ml). Lorsque le bébé est allaité, il n'y a pas de quantité minimum de lait recommandé. Le lait maternel est priorisé.

**2 à 5 ans** : minimum 500 ml de lait, maximum 750 ml.

[Santé Canada - 6 à 24 mois](#)

[Santé Canada - nutrition du nourrisson](#)

Groupe de travail ODNQ Agir tôt

En ce qui concerne la boisson de soya à offrir ou non aux enfants, veuillez vous référer à la question 8 de ce document.

Bien que le lait contienne naturellement un sucre qui s'appelle le lactose, le lait ne favorise pas la carie. De plus, sa teneur en protéines et en lipides en fait un produit non acide, donc moins corrosif pour les dents. La caséine, une protéine du lait, a même des propriétés anti-carie.

[Guide d'application pour un virage santé à l'école](#)

1. À noter que le terme « lait » utilisé dans le document désigne le lait de vache nature, sans sucre ajouté.

### 3 - Le GAC mentionne que l'eau est la boisson de choix à privilégier. Devrions-nous alors privilégier l'eau à la place du lait ?

Le GAC privilégie l'eau comme boisson de choix afin de favoriser la santé et l'hydratation de tous. L'eau peut être consommée en tout temps et il n'y a pas de moment précis pour en boire et étancher sa soif. Le GAC met aussi de l'avant d'autres boissons santé tel que le lait pour s'hydrater.

Les jeunes enfants et les personnes âgées sont les groupes les plus à risque de déshydratation. Il est donc important de rendre l'eau accessible et attrayante et de les encourager à en boire tout au long de la journée.

L'eau, mon premier choix. [Questions et réponses](#) (TQSA)

Le lait est un bon choix pour s'hydrater et pour augmenter les protéines chez les personnes ayant peu d'appétit, comme c'est le cas pour plusieurs personnes âgées et pour les enfants qui ont un petit estomac et de grands besoins en énergie.

### 4 - Devrions-nous privilégier le lait ou l'eau lors des repas et des collations des enfants de 2 ans et plus ?

Aux repas et aux collations, le lait est un choix sain pour les enfants. Santé Canada présente le lait comme un aliment protéiné qui fait partie de l'assiette du GAC. C'est un aliment protéiné à incorporer aux repas et aux collations tout comme les haricots, les lentilles, les noix, les graines, les viandes, la volaille, le poisson, les fruits de mer, les œufs et les autres produits laitiers. Le lait peut aussi compléter le repas ou la collation même si un autre aliment protéiné est déjà consommé (par exemple un repas de spaghetti à la viande pourrait être accompagné d'un verre de lait).

Si un enfant ne boit pas de lait, il est important de s'assurer qu'il mange des aliments riches en calcium, en vitamine D et en matières grasses tous les jours. Un conseil qui vaut pour tous les groupes d'âge.

[Naitre et grandir](#)

### 5 - Est-ce que le lait peut nuire à l'absorption du fer ?

Santé Canada n'aborde pas directement l'effet du lait sur l'absorption du fer. Toutefois, il mentionne que le calcium peut diminuer l'absorption du fer présent dans les végétaux, mais pas du fer de source animale. Selon des études, lorsque l'on regarde l'alimentation globale, le calcium du lait n'affecterait pas l'absorption du fer. Les produits laitiers sont pauvres en fer, contrairement à la majorité des autres aliments protéinés. Ainsi, boire trop de lait ou consommer trop de produits laitiers pourrait nuire à l'appétit pour d'autres aliments protéinés riches en fer.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et Santé Canada recommandent que la prise d'un supplément contenant du calcium soit éloignée de la prise d'un supplément de fer afin d'éviter une interférence entre ces deux minéraux. Toutefois, il n'est pas démontré que le calcium nuit significativement à l'absorption du fer. Il semble que l'impact du calcium sur l'absorption du fer dans le contexte d'un repas soit beaucoup moins important que lorsque le calcium est consommé sous forme d'un supplément. Par ailleurs, il faut considérer qu'au cours d'un repas, la présence d'autres aliments peut soit augmenter (vitamine C, ex. : poivrons) ou diminuer (phytates, ex. : chou vert) l'absorption du fer.

[Dispensaire diététique](#)

### 6 - Le GAC recommande de consommer du lait plus faible en gras. Devrions-nous offrir du lait faible en gras aux enfants ?

Les orientations du GAC s'appliquent aux personnes de 2 ans et plus. Pour les personnes de moins de 2 ans, le lait écrémé, ou à teneur de 1 % ou 2 % de matières grasses n'est pas indiqué. Ces laits faibles en gras ne fournissent pas suffisamment de matières grasses pour favoriser leur croissance et le développement de leur cerveau. Entre 2 et 5 ans, les enfants peuvent continuer à boire le lait 3,25% M.G. ou passer au lait plus faible en gras (écrémé, 1 % ou 2 % M.G.), selon leur niveau de croissance et l'équilibre de leur alimentation.

(Source : [Mieux vivre avec son enfant page 411](#) )

Les produits laitiers contiennent surtout des lipides (gras) saturés, ce qui explique pourquoi Santé Canada recommande ceux qui sont faibles en gras.

Lignes directrices GAC - page 14

## 7 - Si les produits laitiers sont moins consommés que les 2 à 4 portions recommandées auparavant, quel est l'impact sur les apports en calcium et en vitamine D ?

Le GAC préfère orienter les consommateurs vers une variété de choix sains plutôt que de recommander des portions précises d'aliments. Santé Canada continue de reconnaître le lait comme un aliment nutritif et une excellente source de calcium et de vitamine D. Le lait n'est toutefois pas la seule source de ces nutriments. D'autres aliments et boissons peuvent contribuer à combler ces besoins ; c'est notamment le cas de la boisson de soya non sucrée et enrichie, du saumon et des sardines en boîte avec les arêtes, du tofu préparé avec du calcium, des œufs et des légumes verts feuillus.

L'apport nutritionnel recommandé (ANR) par jour pour la vitamine D est de 600 UI pour les enfants et les adultes. Les principales sources de vitamine D sont les aliments enrichis comme le lait, la margarine et les boissons végétales. Même si la vitamine D est produite par la peau lors d'une exposition au soleil, l'ANR a été calculé de manière à assurer un apport suffisant de vitamine D sans exposition au soleil. L'ANR pour le calcium est 1000 mg pour les enfants et les adultes et de 1300 mg pour les adolescents (9 à 18 ans).

[La vitamine D et le calcium, révision des Apports nutritionnels de référence](#)

Source : Les producteurs laitiers du Canada

[Tableau valeurs quotidiennes](#)

Une quantité de 500 ml de lait fournit 600 mg de calcium et 200 UI de vitamine D. Santé Canada demande à l'industrie d'enrichir le lait de vitamine D et envisage doubler cette teneur d'ici peu. L'enrichissement pour d'autres produits (ex. la margarine) pourrait aussi être revu. Dans la prochaine réglementation, le % VQ (valeur quotidienne) inscrit au tableau de valeur nutritive des aliments sera de 1300 mg pour le calcium et de 800 UI pour la vitamine D. L'industrie aura jusqu'en décembre 2022 pour s'y conformer.

Santé Canada continue de recommander la prise d'un supplément quotidien de vitamine D de 400UI chez tous les adultes de plus de 50 ans.

## 8 - Quelles boissons végétales peuvent remplacer le lait ?

Le GAC propose les boissons végétales enrichies non sucrées, comme les boissons de soya et les boissons d'amandes, parmi les autres options de boissons santé pour s'hydrater. Cependant, si on vise à remplacer le lait comme aliment protéiné, la boisson de soya enrichie non sucrée est la seule boisson végétale mentionnée. Le lait et la boisson de soya contiennent près de 8 g de protéines par portion de 250 ml. Il est important de vérifier l'étiquette et de choisir la boisson de soya enrichie en calcium, vitamine D, vitamine A et vitamine B12, puisque l'enrichissement peut varier d'un produit à l'autre. Notons que les boissons végétales enrichies ont besoin d'être bien brassées avant d'être servies, car le calcium a tendance à se déposer au fond du carton.

La boisson d'avoine enrichie non sucrée, avec ses 4 g de protéines par 250 ml pourrait être une option intéressante.

Les autres boissons végétales comme celles d'amandes, de riz et de coco contiennent peu de protéines (environ 1 g par portion) et l'enrichissement en vitamines et minéraux varie d'un produit à l'autre. De plus, ces boissons renferment souvent beaucoup de sucre ajouté. Ces boissons végétales, en version non sucrée, peuvent être consommées à l'occasion pour s'hydrater, mais elles ne peuvent pas remplacer le lait ou la boisson de soya en termes d'apport protéique.

Comment choisir votre boisson végétale. Protégez-vous - Amélie Charest Dt.P.

### Orientation pour les enfants de moins de 2 ans :

Pour les bébés en santé qui ne reçoivent pas de lait maternel, on peut offrir une préparation commerciale pour nourrissons à base de soya jusqu'à l'âge de deux ans.

Santé Canada ne recommande pas d'offrir des boissons de soya enrichies aux enfants de moins de 2 ans, puisque cette boisson est moins riche en gras que le lait 3,25% M.G. Toutefois, si le parent souhaite servir des boissons de soya enrichies et non sucrées à un plus jeune âge, il est possible d'en offrir à partir de 1 an, tant que l'enfant consomme des aliments variés et qu'il présente une croissance normale. Il est recommandé alors de choisir la version originale plutôt que la version légère réduite en matières grasses.

Guide [Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans](#), de l'Institut national de santé publique.

## 9 - Si les protéines végétales sont à favoriser, cela signifie-t-il que les boissons végétales sont à privilégier par rapport au lait ?

Le GAC recommande de manger plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale, puisque ceux-ci peuvent fournir davantage de fibres et moins de gras saturés que les aliments protéinés d'origine animale. Parmi la variété de protéines végétales, on retrouve la boisson de soya enrichie non sucrée, au même titre que les légumineuses, les noix, les graines et les autres produits de soya. Quoi qu'il en soit, le lait demeure un aliment protéiné nutritif qui peut être, ou non, inclus dans une alimentation saine et équilibrée.

Bien que de nombreux aliments d'origine animale aient une valeur nutritive élevée, le GAC met davantage l'accent sur les aliments d'origine végétale. Un modèle d'alimentation contenant plus d'aliments d'origine végétale entraîne généralement :

Une consommation accrue de :

- fibres alimentaires qui est associée à un plus faible risque de maladies cardiovasculaires, de cancer du côlon et de diabète de type 2;
- protéines de soya, associée à une réduction du cholestérol LDL.

Lignes directrices GAC - page 12

### À PROPOS

### *des protéines végétales et de l'alimentation durable*

## 10 - À quel point le Guide alimentaire canadien (GAC) recommande-t-il de manger plus d'aliments protéinés d'origine végétale ?

Bien que Santé Canada reconnaisse que les aliments protéinés d'origine animale faibles en gras ont une bonne valeur nutritive, le GAC ajoute que ceux d'origine végétale devraient être consommés plus souvent. Parmi cette variété, on compte les légumineuses, les noix, les graines, le tofu, les boissons de soya enrichies. Les aliments protéinés d'origine animale à privilégier sont le poisson, les crustacés, les œufs, la volaille, les viandes rouges maigres et les produits laitiers faibles en matières grasses. (Source : [mangez des aliments protéinés](#)).

Il est ajouté qu'en faisant plus de place aux protéines végétales, il y a moins de place pour manger des viandes hautement transformées (saucisses, jambon, corned-beef, bœuf séché), lesquelles sont associées à un risque accru de cancer colorectal.

Il est possible de combiner plusieurs types d'aliments protéinés dans un même repas. Par exemple :

- un repas peut contenir du poisson et être accompagné d'une salade avec des noix ;
- une sauce à spaghetti peut être cuisinée à partir d'un mélange de viande et de tofu ;
- un repas de poulet peut être accompagné d'une boisson de soya enrichie et non sucrée.

Un modèle d'alimentation contenant plus d'aliments d'origine végétale entraîne généralement une consommation accrue de fibres alimentaires, de fruits et légumes, de noix et de protéines de soya qui sont associés à un plus faible risque de maladies cardiovasculaires.

Lignes directrices GAC, pages 12 et 13

La Société canadienne du cancer recommande de limiter la consommation de viande rouge à trois fois par semaine.

[Cancer.ca](http://Cancer.ca)

## 11 - Le GAC recommande-t-il une alimentation végétarienne ou végétalienne ?

Pas nécessairement. Le GAC recommande de donner une part plus importante aux aliments d'origine végétale dans son alimentation et l'augmentation des protéines végétales est un des moyens d'y arriver. Une alimentation variée, incluant la consommation d'aliments protéinés d'origine animale faible en gras est également favorable à la santé. Une alimentation qui exclut totalement les aliments d'origine animale (végétalien ou végane), à condition d'être bien planifiée et variée évite les carences. Cela est reconnu comme étant bénéfique tant pour la santé humaine que pour l'environnement (référence : [régimes végétaliens Diététistes du Canada](#)). Les 2 modèles d'alimentation, avec ou sans aliments d'origine animale, sont adéquats et apportent des bénéfices pour la santé.

Dans les modèles d'alimentation, on associe le régime DASH et le régime de type méditerranéen à la réduction du risque de maladies cardiovasculaires. Notons que ces 2 régimes contiennent beaucoup de végétaux de même que des aliments d'origine animale faible en matières grasses.

[Lignes directrices GAC](#) - Tableau 2 page 20.

Il y a plusieurs types de régimes végétariens :

- Les ovo-lacto-végétariens mangent des produits laitiers et des œufs, mais pas de viande, ni de volaille ni de poisson.
- Les pesco-végétariens mangent des produits laitiers, des œufs et du poisson, mais pas de viande ni de volaille.
- Les végétaliens ne mangent aucun produits laitiers, œufs, viande, volaille et poisson.
- Les véganes optent pour un mode de vie végétal où même l'achat de produits non alimentaires ne doit pas venir de l'exploitation animale.

[Régimes végétariens, Diététistes du Canada](#)

## 12 - Le GAC traite-t-il de l'alimentation durable ?

Oui. Bien que les lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation servent avant tout un objectif de santé, le GAC ajoute que l'amélioration des apports alimentaires actuels et le développement des compétences alimentaires pourraient comporter des bénéfices environnementaux. Santé Canada ajoute que la réduction du gaspillage alimentaire est la première étape qui s'impose pour améliorer l'impact environnemental de l'alimentation. On constate que les lignes directrices en matière d'alimentation du GAC vont de pair avec plusieurs pratiques écoresponsables.

Différents volets de l'alimentation durable ne sont toutefois pas abordés dans le GAC comme l'achat local et en saison, les aliments biologiques et produits de manière équitable, la production de gaz à effet de serre, l'empreinte carbone et l'utilisation de l'eau.

Les compétences alimentaires sont nécessaires, car elles peuvent contribuer à la réduction de la consommation d'aliments hautement transformés et des déchets domestiques.

[Lignes directrices GAC](#) - page 19

Il existe des données probantes à l'effet que les modèles d'alimentation contenant plus d'aliments d'origine végétale et moins d'aliments d'origine animale ont moins d'impact négatif sur l'environnement. Parmi les bénéfices potentiels, on compte une meilleure conservation du sol de l'eau et de l'air.

[GAC - Saine alimentation et environnement](#)

La conservation des ressources naturelles et la réduction du gaspillage alimentaire peuvent contribuer à garantir un approvisionnement alimentaire fiable, abondant et durable au Canada. L'impact environnemental d'un même aliment peut varier considérablement en fonction de certains facteurs, tels que son lieu d'origine, l'emballage ainsi que les méthodes de production, de transformation et de transport.

### 13 - La présence de phytoestrogènes dans le soya peut-il avoir des conséquences néfastes sur la santé de certains groupes de la population ?

Le GAC encourage de consommer une variété d'aliments protéinés d'origine végétale et le soya en fait partie. Parmi l'offre de produits de soya, notons la boisson de soya, les edamames, le tofu, le tempeh, la protéine végétale texturisée (PVT) et les graines de soya rôties. Le GAC souligne que les protéines de soya sont associées à la réduction des facteurs de risque cardiovasculaires, mais n'aborde pas les effets possibles des phytoestrogènes du soya sur les hormones. La plupart des preuves actuelles suggèrent que la consommation quotidienne d'aliments à base de soya est saine et sans danger, même pour les survivantes du cancer du sein. [Source : Société canadienne du cancer]. Il est démontré que l'activité hormonale des phytoestrogènes des produits de soya est très faible et n'aura pas d'impact sur l'activité des œstrogènes chez la femme, ou de la testostérone chez l'homme.

Les phytoestrogènes sont des isoflavones, des antioxydants reconnus avoir des effets protecteurs contre le cancer. Les aliments à base de soya sont meilleurs et plus sains que d'autres sources de soya comme les poudres et les comprimés à base de protéines de soya ainsi que d'autres formes de suppléments.

[Soya et hormones](#)

[Bien manger après un cancer](#)

Tel que mentionné à la question 8, le guide Mieux Vivre mentionne que les bébés (sans distinction au sexe) peuvent consommer du soya de façon sécuritaire.

Guide [Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans](#), de l'Institut national de santé publique.

## À PROPOS *des catégories, des portions et des aliments transformés*

### 14 - Quelle est la différence entre la catégorie des aliments à grains entiers du GAC et l'ancien groupe des produits céréaliers ?

Les aliments à grains entiers sont tous des produits céréaliers, il s'agit donc de la même catégorie d'aliments. Santé Canada a changé le nom de la catégorie pour « aliments à grains entiers », parce qu'il souhaite que les Canadiens choisissent de privilégier les produits céréaliers à grains entiers par rapport à ceux qui sont raffinés. Dans le GAC, il est recommandé de choisir et de préparer une variété d'aliments sains à grains entiers comme le quinoa, le pain de grains entiers, le gruau d'avoine entière, les pâtes faites de grains entiers, le riz brun ou sauvage, le sarrasin, l'amarante, l'orge et le boulgour.

Dans les aliments à base de grains raffinés (riz blanc, pâtes blanches, farine tout usage ou non blanchie, etc.), certaines parties du grain sont retirées en cours de transformation, ce qui explique que la consommation de ces aliments est à réduire par rapport à celle d'aliments à grains entiers. Ces derniers contiennent plus de fibres, de vitamines et de minéraux que les aliments à base de grains raffinés. Manger des aliments qui contiennent plus de fibres peut aider à diminuer les risques de cancer du côlon, de diabète de type 2, de maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral.

[Mangez des aliments à grains entiers](#)

Il est recommandé d'éviter les aliments de grains entiers qui peuvent contenir une grande quantité de sodium, sucres et gras saturés ajoutés. Par exemple, certains pains, muffins, barres de céréales, craquelins et pâtes. Le quinoa, le sarrasin et l'amarante sont classés botaniquement comme des pseudocéréales. Toutefois ils sont classés dans le GAC comme des aliments à grains entiers.

Encyclopédie visuelle des aliments, Québec Amérique.

## 15 - Comment classer la pomme de terre et la patate douce considérant qu'ils sont souvent offerts comme des féculents ?

Le GAC n'aborde pas la catégorie des féculents. Il met la pomme de terre et la patate douce parmi les choix de légumes et fruits. En raison de leur teneur en amidon similaire aux produits céréaliers, on peut les considérer comme pouvant remplacer l'aliment à grains entiers dans le mets principal si un autre légume accompagne le repas. De plus, la pomme de terre et la patate douce apportent des fibres, ce que les aliments à grains raffinés apportent très peu (pâtes alimentaires, riz blanc, couscous). Pour compléter l'équilibre du repas, il est avantageux de compléter un mets principal à base de pomme de terre ou de patate douce avec un dessert à base d'aliments à grains entiers (comme un muffin maison ou une croustade) ou d'un pain de grains entiers.

Les féculents sont des aliments d'origine végétale constitués dans une forte proportion d'amidon (glucides complexes). C'est pourquoi la pomme de terre et la patate douce se trouvent parmi les féculents, au même titre que les produits céréaliers et les légumineuses.

[Les féculents](#)

## 16 - Est-il préférable de consommer des aliments à grains entiers sans gluten ?

Santé Canada suggère de consommer une variété d'aliments à grains entiers, avec ou sans gluten. Il est recommandé d'adapter les recettes en fonction des restrictions alimentaires individuelles. Par exemple, une personne devant adopter un régime sans gluten pourrait adapter une recette en remplaçant la farine de blé par de la farine de riz brun ou de sarrasin.

Le régime sans gluten ne doit pas être entrepris **sans évaluation préalable par un médecin** visant à diagnostiquer les personnes atteintes de la maladie coéliqua. L'application d'un régime sans gluten à l'aveugle sans diagnostic établi de maladie coéliqua comporte des risques graves pour la santé d'un individu. La maladie coéliqua peut être présente et en activité, mais sans symptômes. Le régime sans gluten est restrictif, complexe et, par conséquent, déconseillé en l'absence d'indication médicale. Sans changement adéquat des habitudes alimentaires, il comporte des risques de monotonie alimentaire et de carences nutritionnelles (fibres, vitamines et minéraux). Les risques de surconsommation alimentaire par compensation (sucre, gras, sel) sont également présents, par le sentiment de privation que les restrictions peuvent engendrer. Il n'est pas plus sain que l'alimentation basée sur les recommandations nutritionnelles de Santé Canada.

[Mise en garde de l'OPDQ et du Collège des médecins](#)

## 17 - Les graines de tournesol et de citrouille sont-ils des aliments à grains entiers ?

Non, en raison de leur teneur en protéines, le GAC les classe parmi les aliments protéinés d'origine végétale, tout comme les graines de sésame, de chanvre, de lin et de chia. Leur teneur en protéines varie entre 2,5 g à 3,6 g par 15 ml. De plus, les graines sont très nutritives, car elles contiennent des fibres et des matières grasses essentielles, en plus de plusieurs vitamines et minéraux.

Le GAC recommande de choisir les graines et les noix rôties séchées (ou les beurres qui en sont composés) sans ajouts de sucre, d'huile et de sel.

[Mangez des aliments protéinés](#)

## **18 - Le GAC mentionne de limiter les aliments hautement transformés. Il indique aussi que certains aliments transformés peuvent faire partie de saines habitudes alimentaires. Comment faire la différence entre les deux ?**

De nombreux termes, tels que « minimalement transformés » et « ultra-transformés » sont utilisés. L'expression « produits hautement transformés » est utilisée par Santé Canada pour décrire les aliments et les boissons transformés ou préparés qui contribuent à un apport excessif en sodium, en sucres ou en gras saturés lorsqu'ils sont consommés sur une base régulière. Le GAC ajoute de choisir les aliments transformés ayant une liste d'ingrédients courte et facile à comprendre et un tableau de valeur nutritive qui contient moins de sodium, sucres et gras saturés.

L'adoption de mesures visant à réduire la consommation de produits hautement transformés peut contribuer à la réduction de nombreux facteurs de risques importants des maladies chroniques.

Lignes directrices GAC - page 27

Créer un environnement alimentaire sain à l'école aide les enfants de nombreuses façons. Cela leur permet de :

- limiter l'accès à des aliments hautement transformés;
- leur faciliter l'accès et leur faire découvrir en quoi consiste des repas et des collations nutritives;
- les aider à se servir de ce qu'ils apprennent à l'école sur la saine alimentation dans d'autres contextes.

GAC - Une saine alimentation à l'école

## **19 - Est-ce que les fruits et légumes en conserve, surgelés et séchés sont des aliments hautement transformés à limiter ?**

Non, le GAC mentionne que les aliments de haute valeur nutritive comme les légumes et les fruits, les aliments à grains entiers et les aliments protéinés peuvent être frais, surgelés, en conserve ou séchés. Ces formats permettent d'encourager la consommation d'aliments nutritifs très peu transformés, car ils sont pratiques, surtout lorsque les aliments frais sont hors saison, coûtent cher, ne sont pas disponibles ou nécessitent trop de préparation. Le GAC encourage toutefois à choisir ceux qui contiennent peu ou pas de sodium, de lipides saturés ajoutés et peu ou pas de sucres libres. (Lignes directrices GAC - page 16)

À noter que les fruits et légumes en conserve contiennent souvent du sodium en excès. Pour cette raison, les fruits et légumes frais ou surgelés sont à privilégier. Une autre option serait d'égoutter et de rincer les légumes en conserve pour réduire leur teneur en sodium.

Mangez des légumes et des fruits

Les fruits séchés peuvent coller aux dents et causer des caries. Si vous choisissez des fruits séchés, mangez-les pendant le repas.

Guide d'application pour un virage santé à l'école

## **20 - Les aliments hautement transformés sont-ils principalement des mets surgelés ou prêt-à-servir, ou encore de la restauration rapide ?**

Non, l'offre d'aliments hautement transformés est vaste et attrayante, facilement accessible, offerte à prix compétitif, en grandes portions. Des repas et des collations hautement transformés sont vendus dans des restaurants traditionnels, de restauration rapide, de cafétéria, des snacks bars, des distributeurs automatiques, des cantines mobiles, des traiteurs et des casse-croûtes. À l'épicerie, en plus des mets surgelés et du prêt-à-manger, d'autres aliments hautement transformés sont offerts, comme les viandes transformées, les céréales à déjeuner sucrées, les biscuits, les gâteaux, les produits de confiserie et les boissons sucrées.

Le recours accru à des produits hautement transformés a entraîné une réduction de la transmission des compétences alimentaires entre les parents, les aidants ou membres de la famille élargie et les enfants et adolescents. Dans une optique d'éducation alimentaire et culinaire, il importe de promouvoir la cuisson et la préparation de repas à partir d'aliments de haute valeur nutritive en tant que moyen pratique favorisant la saine alimentation.

Lignes directrices GAC - page 37

## 21 - Si le GAC ne recommande plus de nombre et de grosseur de portions, comment évaluer la taille des portions à servir aux enfants et aux adultes ?

Le modèle d'assiette proposé dans le GAC offre une référence visuelle permettant de bien choisir les aliments à consommer à chaque repas. Le GAC met l'accent sur les proportions dans l'assiette des différentes catégories (légumes et fruits, moitié de l'assiette; aliments protéinés, quart de l'assiette; aliments à grains entiers, quart de l'assiette) plutôt que sur des portions fixes de divers aliments. Lors de la planification du menu, les proportions du repas doivent être évaluées en prenant en considération le repas dans son ensemble plutôt que sur la seule base du plat principal.

Il est important d'être attentif aux signes de faim et de satiété pour déterminer la quantité d'aliments à manger. Il est également important que les enfants puissent reconnaître les signes de la faim, ce qui favorisera l'adoption de comportements alimentaires sains, et ce, dès leur plus jeune âge. ([Les signes de la faim - GAC](#))

La soupe, l'entrée, les accompagnements, le lait et le dessert contribuent également à atteindre les proportions de l'assiette du GAC.

Les jeunes enfants ont un petit estomac. Pour cette raison, ils ont tendance à compléter leurs besoins énergétiques avec les collations. De plus, la proportion des différents aliments composant les repas des enfants de 1 à 5 ans peut différer par rapport aux repas des adultes. Gazelle et Potiron suggère un repas divisé en trois parts égales de légumes, d'aliments protéinés et d'aliments à grains entiers. On suggère l'ajout d'un fruit et d'un verre de lait (ou d'un yogourt) pour aider à compléter les besoins énergétiques de l'enfant.

Les aînés sont à risque de perdre l'appétit, en raison du vieillissement mais aussi du contexte de prise de repas. Pour combler leurs besoins en nutriments, la grosseur des portions du repas et des collations pourrait différer de l'assiette du GAC.

Les femmes enceintes et allaitantes ont des besoins additionnels à combler. Pour elles aussi les proportions de l'assiette peuvent différer.

Planification de menu dans le cadre des soins de longue durée en fonction du GAC 2019 - Les diététistes du Canada et OPDQ, [Utilisez l'assiette du GAC pour préparer des repas sains](#), [Gazelle et Potiron, Une saine alimentation pour les aînés](#), [Une saine alimentation pendant la grossesse et l'allaitement](#)

## 22 - Est ce que certains aliments comme les croustilles, le chocolat, les bonbons et les boissons gazeuses devraient être interdits de la boîte à lunch des élèves à l'école, considérant qu'ils ne figurent pas dans l'assiette du GAC ?

Non. Une saine alimentation est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité. En plus de leur valeur nutritive, les aliments véhiculent une valeur gastronomique, culturelle ou affective. Ce faisant, les aliments et boissons de faible valeur nutritive se retrouvent parfois dans la boîte à lunch des enfants. (**Vision de la saine alimentation - 2010**).

En cohérence avec la politique-cadre *Pour un virage santé à l'école*, plutôt que d'interdire des aliments, les écoles devraient mettre en place différentes activités éducatives qui vulgarisent les concepts de qualité, variété, fréquence et quantité.

On observe parfois des écoles primaires qui interdisent ces aliments dans la boîte à lunch des élèves. L'intention que les élèves s'alimentent sainement est bonne, mais le moyen utilisé pourrait avoir des effets négatifs sur la stigmatisation et sur le développement de comportements alimentaires sains.

[GAC - Une saine alimentation à l'école](#)

En ce sens, le rôle de l'école est :

- 1) d'offrir des repas et collations nutritives (par l'entremise du service-traiteur par exemple);
- 2) de sensibiliser les parents aux principes d'une saine alimentation et l'impact de celle-ci sur la réussite éducative des jeunes;
- 3) de mettre en place les conditions nécessaires pour que l'équipe-école adopte des stratégies éducatives favorables au développement de saines habitudes alimentaires, d'une image corporelle positive et d'une relation saine avec la nourriture.

Les aliments et boissons riches en sel, en sucre et en gras saturés ne devraient pas être consommés sur une base régulière. Les croustilles, les boissons gazeuses, les bonbons et le chocolat sont effectivement des aliments à limiter. Il existe toutefois de nombreux autres aliments hautement transformés qui sont aussi à limiter en raison de leur teneur élevé en sel, sucre et gras saturés (voir questions 18 et 20).

## À PROPOS *du jus et des boissons sucrées*

### **23 - Les jus de fruits ne sont pas dans l'assiette du GAC. Est-ce encore correct d'en boire ?**

Le GAC indique que les boissons sucrées, incluant les jus de fruits purs à 100%, ne devraient pas être consommées sur une base régulière. En raison des récentes données sur le sucre, Santé Canada ne considère plus le jus de fruits pur à 100% comme pouvant remplacer une portion de fruits. Par exemple, le jus ne contient pas les fibres du fruit, perdant ainsi l'effet des fibres sur la satiété et sur la réduction des risques de maladies chroniques. D'autre part, bien que les sucres du jus soient naturels, ils sont considérés comme des sucres libres dont la consommation est à limiter. Le GAC suggère plutôt de consommer les fruits et de boire de l'eau.

On entend par sucres libres tous les sucres ajoutés aux aliments ainsi que les sucres présents à l'état naturel dans le miel, les sirops, les jus et concentrés de jus de fruits. Les sucres naturellement présents dans les fruits et légumes et le lait (non sucré) ne sont pas considérés comme des sucres libres.

Lignes directrices GAC – page 30

Toutes les boissons sucrées peuvent contribuer à un excès de sucres libres lorsqu'elles sont consommées sur une base régulière.

Lors d'occasions spéciales, vaut mieux opter pour un jus pur à 100% qui contient une certaine valeur nutritive qu'une boisson sucrée qui ne contient que du sucre.

Les jus de légumes, quant à eux, contiennent trop de sodium. Ils sont donc aussi à consommer occasionnellement.

Le jus dilué avec de l'eau (et un peu de sel) demeure un choix intéressant de boisson d'hydratation durant une activité physique intense de plus de 60 minutes, lorsque l'on est très longtemps exposé à la chaleur ou lorsque l'on souffre d'une gastro-entérite.

Faites de l'eau votre boisson de choix

[Quebec.ca/sante](http://Quebec.ca/sante)

### **24 - Les jus de fruits étaient souvent donnés aux enfants pour remplacer les boissons sucrées. Quoi offrir à boire aux enfants maintenant que la consommation de jus est à limiter ?**

L'eau devrait être la boisson de choix et les enfants devraient y avoir accès en tout temps pour s'hydrater. Le GAC ajoute que la plus grande partie des sucres totaux devrait provenir des aliments de haute valeur nutritive comme les légumes et les fruits entiers ou coupés et le lait sans sucre ajouté. Soulignons que les boissons qui contiennent des sucres libres, incluant le jus de fruits purs à 100%, sont associées à un risque accru de carie dentaire.

Il n'est pas approprié d'offrir des boissons avec succédanés de sucre (boissons diètes) pour réduire l'apport de sucres libres, car les succédanés n'entraînent aucun effet bénéfique reconnu sur la santé.

Lignes directrices GAC – page 30

On peut réduire la quantité de sucres libres en diluant le jus de fruits à parts égales avec de l'eau. On peut aussi donner de la saveur à l'eau en y ajoutant des morceaux de fruits et des herbes aromatiques comme des mûres et de la menthe, des fraises et du basilic frais, des framboises et du concombre, des tranches de pomme et un bâton de cannelle.

Faites de l'eau votre boisson de choix

Les jus peuvent être offerts à l'occasion au repas comme source d'hydratation, mais ils ne contribuent pas à l'apport quotidien en fruits ou en légumes.

## 25 - Est-ce encore convenable de boire du lait au chocolat (ou autres laits et boissons végétales sucrées)?

Bien qu'il contienne des éléments nutritifs, le lait au chocolat contient parfois autant de sucres ajoutés que les autres boissons sucrées, il ne devrait donc pas être consommé sur une base régulière. À noter qu'il n'est pas nécessaire pour la plupart des sportifs de boire du lait au chocolat pour récupérer. Boire de l'eau et manger sainement est suffisant.

La consommation excessive d'aliments et de boissons contenant des sucres ajoutés a été associée à un risque accru de carie dentaire, de gain de poids, d'embonpoint, d'obésité et de diabète de type 2.

Lignes directrices GAC - page 28

La valeur nutritive des aliments suivants est équivalente :

- 250 ml de lait au chocolat : 26 g de sucres totaux (13 g de sucre ajouté + 13 g de lactose).
- 250 ml de yogourt aux fruits : 27 g de sucres totaux (14 g de sucre ajouté + 13 g de lactose)
- 250 ml de boisson de soya enrichie au chocolat : 20 g de sucres totaux (20 g de sucre ajouté, sans lactose).

Valeur nutritive de quelques aliments usuels - Santé Canada

Pour certains, le lait au chocolat, en raison de sa teneur en protéines en sucres et en liquide, pourrait être un choix pratique pour récupérer d'exercices intenses. Il devrait être consommé dans les 30 minutes suivant la fin de l'activité. Le yogourt aux fruits et la boisson de soya enrichie sucrée sont d'autres options équivalentes présentant les mêmes avantages.

Lait au chocolat - Didier Brassard

On peut diluer la quantité de sucre ajouté du lait au chocolat en le diluant à parts égales avec du lait nature.

## 26 - Les smoothies sont très populaires. Est-ce un choix sain?

Cela dépend de la composition du smoothie. Un smoothie du commerce peut contenir une quantité appréciable de sucre ajouté et être de faible valeur nutritive. Ces smoothies hautement transformés sont à limiter. Un smoothie fait maison avec des ingrédients nutritifs de l'assiette du GAC comme des fruits, des légumes, du lait, du yogourt faible en gras et du tofu est un choix sain. Cependant, puisque que le smoothie est liquide, il se consomme rapidement, ce qui peut réduire la sensation de satiété et, par conséquent, pousser à manger au-delà de ses besoins énergétiques. En revanche, le smoothie peut être un choix avantageux lorsque l'on est pressé ou si l'on a peu d'appétit.

Le GAC souligne l'importance de prendre le plus possible le temps de manger, de savourer les aliments ainsi que de reconnaître sa sensation de faim et lorsque l'on est rassasié.

Habitudes alimentaires saines



Table  
québécoise  
sur la saine  
alimentation

[TQSA.CA](http://TQSA.CA)