

Choisir des boissons et des aliments sains

Site officiel du gouvernement du Québec

Dans cette page :

- [Choisir ses boissons](#)
- [Aliments transformés](#)
- [Sodium](#)
- [Sucre](#)
- [Gras](#)

Le choix des boissons et des aliments a une influence importante sur la qualité de l'alimentation. Consommer des aliments sains contribue à maintenir une bonne santé et à réduire les risques de développer certaines maladies. Une alimentation saine inclut des aliments variés, tout en faisant une place importante aux aliments de bonne valeur nutritive. Les aliments nourrissent le corps et l'esprit. En plus de fournir des éléments nutritifs, ils sont souvent l'occasion de partager avec la famille et les amis. Une saine alimentation procure donc du plaisir au quotidien.

Choisir ses boissons

Il est important de connaître la teneur en sucre et en sel (sodium) des boissons que vous consommez afin de bien les choisir. Cette information peut être obtenue de différentes façons, notamment grâce aux [étiquettes des aliments](#).

Les conseils suivants vous aideront à choisir vos boissons :

- Buvez de l'eau régulièrement. **L'eau est la meilleure boisson pour éteindre la soif** et elle ne contient pas de calories. Buvez-en davantage lorsqu'il fait chaud ou lorsque vous êtes physiquement actif.
- Buvez du lait et ses substituts, comme des boissons de soya ou d'amande enrichies, qui sont des choix sains.
- Limitez votre consommation de jus de fruits, même s'il s'agit de jus de fruits purs à 100 %. Bien que les jus de fruits comportent des vitamines et minéraux, ils contiennent beaucoup de sucre et peuvent rapidement ajouter une grande quantité de sucre à votre alimentation. Il est préférable de consommer des fruits frais.
- Évitez de consommer tous les jours des boissons sucrées, comme des boissons gazeuses, des boissons aux fruits, du thé glacé, des eaux vitaminées, des boissons énergisantes ou des boissons pour sportifs. Étant donné qu'elles contiennent très peu ou pas du tout d'éléments nutritifs et que les calories qu'elles contiennent s'ajoutent à celles déjà présentes dans votre alimentation, **ces boissons sucrées devraient être consommées à l'occasion seulement.**

Mise en garde sur les boissons énergisantes

Évitez de consommer des boissons énergisantes régulièrement. Elles contiennent de grandes quantités de sucre. Par ailleurs, leur teneur élevée en caféine peut avoir des conséquences indésirables.

De plus, les boissons énergisantes sont **déconseillées chez les femmes enceintes, les femmes qui allaitent, les enfants et les personnes sensibles à la caféine**. Elles ne devraient pas non plus être mélangées avec de l'alcool.

En plus du risque de développer une dépendance, les boissons énergisantes peuvent causer :

- de la nervosité;
- de l'agitation;
- une altération du sommeil;
- des maux de tête;
- des palpitations;
- des nausées.

Aliments transformés

Les aliments transformés occupent aujourd'hui une place de premier plan dans l'alimentation des Québécois. La grande majorité des aliments subissent une transformation avant d'être mis en marché ou consommés.

Certaines méthodes de transformation des aliments sont essentielles à la conservation des produits et peuvent même avoir un impact positif sur la qualité nutritionnelle des aliments. Elles peuvent donc être bénéfiques. Pensons par exemple à l'ajout de vitamine D dans le lait.

Cependant, d'autres méthodes de transformation alimentaire peuvent avoir un impact négatif sur la santé. En effet, ces méthodes augmentent la quantité de gras, de sucre et de sel dans les aliments, tout en diminuant leur valeur nutritive. Ainsi, plusieurs aliments transformés peuvent avoir un profil nutritionnel moins profitable pour la santé, c'est-à-dire que :

- ils sont riches en énergie, soit en calories;
- ils sont riches en sucres ajoutés, en sodium et en gras trans;
- ils présentent une plus faible valeur nutritive.

Depuis les dernières années, la place de ces produits transformés a grandement augmenté dans l'alimentation des Canadiens. En effet, le rythme de vie rapide fait en sorte que certaines personnes ont moins de temps pour cuisiner à la maison.

La consommation fréquente de ces produits peut contribuer à une alimentation moins équilibrée et peut augmenter les risques de développer des maladies chroniques, telles que le diabète, certaines formes de cancer, les maladies cardiovasculaires et l'hypertension. Diminuer votre consommation de sel, de sucre et de gras est un moyen de réduire les effets néfastes de ces aliments sur votre corps et de prévenir l'apparition de ces maladies.

Sodium

Le sodium est un minéral qui se retrouve dans le sel de table et dans beaucoup d'autres aliments. Le corps a besoin de sodium pour fonctionner. Cependant, la consommation d'une grande quantité de sodium peut provoquer de l'hypertension artérielle et ainsi augmenter les risques d'accidents vasculaires cérébraux, de maladies du cœur et de maladies du rein.

Une certaine quantité de sodium est présente naturellement dans les aliments. Toutefois, cet ingrédient est souvent ajouté aux aliments pour leur donner du goût, augmenter leur durée de conservation ou encore pour modifier leur texture.

Pour réduire votre consommation de sodium, suivez les conseils suivants :

- Diminuez votre consommation d'aliments préparés ou prêts-à-manger, d'où provient plus de 75 % du sel que l'on consomme. Il s'agit par exemple :
- des aliments offerts dans les services de restauration rapide;
- des plats préparés;
- des viandes transformées, comme les charcuteries;
- des soupes en conserve et des extraits de bouillon;
- des jus de tomates ou de légumes;
- des condiments, comme le ketchup et les marinades;
- des collations salées, comme les croustilles.
- Choisissez les produits qui ne contiennent pas plus de 15 % de la valeur quotidienne en sel par portion. Pour ce faire, consultez le [tableau de la valeur nutritive](#) des aliments que vous consommez. Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) vous indique si un aliment contient peu de sel, soit moins de 5 % VQ, ou beaucoup de sel, soit plus de 15 % VQ.
- Réduisez la quantité de sel que vous ajoutez à vos repas. Pour certains mets, une réduction graduelle variant entre 5 % à 10 % de la quantité de sel dans une recette passe inaperçue. Ainsi, pour 1 cuillère à thé de sel (5 ml), vous pouvez en enlever entre 1 ml et 2 ml, sans que cela ait d'impact sur le goût du mets.
- Ajoutez des fines herbes à vos repas, tout en diminuant la quantité de sel. Le goût sera aussi prononcé, mais différent.
- Ajoutez des épices non salées, du jus de citron ou de l'ail, plutôt que du sel, pour assaisonner vos aliments. Cela vous fera découvrir différents goûts et vous vous habituerez graduellement au goût moins salé des aliments. Attention aux sels de mer, de céleri, d'ail ou d'oignon, qui contiennent tous du sodium. Leur consommation doit donc être restreinte, autant que pour le sel de table.

Sites d'intérêt sur le sodium

- [Sodium](#)
Gouvernement du Canada
- [Le sel](#)
Fondation des maladies du cœur et de l'AVC

Sucre

Le sucre est présent dans de nombreux aliments. Il peut être présent naturellement dans des aliments nutritifs comme le lait, les fruits et les légumes, ainsi que dans les jus de fruits et les jus de légumes. Le sucre peut aussi être ajouté à différents aliments pour en rehausser la saveur, améliorer leur couleur et leur texture ou augmenter leur durée de conservation.

Le sucre peut se retrouver sous plusieurs formes :

- le sucre blanc;
- le sucre brun;
- le sirop d'érable;
- la mélasse;
- le miel;
- le sirop de maïs à haute teneur en fructose.

Le sucre peut être présent dans la liste d'ingrédients figurant sur les étiquettes alimentaires sous les appellations suivantes : glucose, fructose, dextrose, maltose ou saccharose.

Les principaux aliments dans lesquels du sucre a été ajouté sont les boissons sucrées, les gâteaux, les biscuits, le chocolat, les friandises, certaines barres tendres, certains yogourts aromatisés et d'autres produits transformés.

Le sucre ajouté fournit des calories et ne présente aucun avantage nutritionnel. De plus, il est associé à l'apparition de nombreux problèmes de santé, tels que la [carie dentaire](#) et le diabète.

Il est donc recommandé de limiter votre consommation quotidienne de sucre. Selon l'Organisation mondiale de la santé, un adulte normal ne devrait pas consommer plus de 12 cuillérées à thé de sucre par jour, et idéalement ne pas dépasser 6 cuillérées à thé de sucre par jour. Par exemple, un adulte qui boit une cannette de boisson sucrée par jour dépasse ces recommandations. En effet, une canette de boisson gazeuse de 355 ml peut contenir jusqu'à 10 cuillérées à thé de sucre ajouté.

Pour réduire votre consommation de sucre, suivez les conseils suivants :

- Évitez de consommer tous les jours des [boissons](#) sucrées, comme des boissons gazeuses, des boissons aux fruits, des boissons énergisantes, des boissons pour sportifs, du thé glacé, des eaux vitaminées, du jus de fruits ou du café aromatisé.
- Limitez votre consommation de jus de fruits puisqu'ils contiennent souvent beaucoup de sucre.
- Choisissez du lait ou des substituts du lait enrichis, comme du lait de soya ou d'amande nature. Évitez le lait aromatisé, par exemple au chocolat ou à la vanille, car il est plus sucré.
- Choisissez de préférence des fruits frais, plutôt que des fruits en conserve contenant du sucre. Si vous optez pour des fruits en conserve, optez pour des fruits dans l'eau et non dans un sirop.
- Privilégiez les céréales à grains entiers non sucrées et n'y ajoutez pas de sucre.
- Cuisinez plus souvent à la maison et choisissez des recettes qui contiennent peu de sucre pour les muffins, les biscuits et les autres desserts.
- Privilégiez le yogourt nature et ajoutez-y vos fruits frais préférés ou des fruits en conserve ou en purée. Vous pouvez aussi faire un mélange de yogourt nature et de yogourt aromatisé à parts égales.
- Limitez la consommation de produits dont le premier ingrédient est le sucre ou un équivalent, comme le glucose, le fructose, le dextrose, le maltose ou le saccharose.

Sites d'intérêt sur le sucre

- [Réduire le sucre](#)
Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
- [Les glucides](#)
Diabète Québec
- [J'ai soif de santé!](#)
Coalition québécoise sur la problématique du poids
- [Sucre liquide, pas tous les jours!](#)
Coalition québécoise sur la problématique du poids

Gras

Les gras sont une composante importante d'une saine alimentation. Ils fournissent des acides gras essentiels et de l'énergie, et aident le corps à absorber certaines vitamines. Le type de gras consommé est aussi important pour la santé que la quantité consommée. De plus, choisir les bons types de gras permettra de réduire le risque de développer des maladies cardiovasculaires.

Il existe 4 grands types d'acides gras :

- polyinsaturés;
- monoinsaturés;
- saturés;
- trans.

Le Guide alimentaire canadien recommande de choisir des aliments contenant de bons types de gras, soit des acides gras monoinsaturés ou polyinsaturés. Pour en savoir

davantage, consultez la page [Choisir des aliments contenant de bons gras](#) sur le site du Guide alimentaire canadien.

Sites d'intérêt sur le gras

- [Les matières grasses, les huiles et le cholestérol](#)
Fondation des maladies du cœur et de l'AVC
- [Matières grasses](#)
Gouvernement du Canad