

Le nouveau guide alimentaire canadien



English on page 329

Le Guide alimentaire canadien aide les Canadiens à faire des choix alimentaires sains depuis 65 ans. Santé Canada travaille depuis trois ans à une révision de cette ressource importante. Ce ministère a obtenu les commentaires de diététistes, de médecins, de scientifiques et d'experts en santé publique pour fournir à la population un guide alimentaire fondé sur les percées scientifiques les plus récentes en matière de nutrition et de prévention des maladies.

Le nouveau guide alimentaire contient des recommandations sur le type et la quantité d'aliments qu'une personne devrait consommer chaque jour, compte tenu de son âge et de son sexe. Il renferme également des conseils sur l'activité physique nécessaire pour être en santé.

Quelles sont les principales différences entre le guide alimentaire de 1992 et le nouveau *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*? Il est toujours présenté sous forme d'arc-en-ciel, mais la première chose qui frappe, c'est que le groupe des « fruits et légumes » se trouve maintenant tout à fait à gauche, pour en refléter l'importance dans le cadre de saines habitudes alimentaires.

Le guide alimentaire de 1992 contenait des renseignements généraux sur le nombre de portions de chaque groupe et précisait que les Canadiens devaient consommer de cinq à 12 portions de produits céréaliers, de cinq à 10 portions de fruits et légumes et de deux à trois portions de viande et substituts par jour. Seules les recommandations relatives aux produits laitiers étaient adaptées à l'âge. Le nouveau guide alimentaire présente des recommandations sur le nombre de portions selon le groupe d'âge et de l'information sur le nombre de portions que doivent consommer les enfants de deux à trois ans. Pour ce qui est des adolescents et des adultes, les recommandations tiennent maintenant compte du sexe.

La nouvelle version du guide alimentaire contient également des conseils pour le consommateur quant aux types d'aliments à choisir. On y précise de consommer un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour, de choisir des légumes et des fruits de préférence au jus et de les préparer avec peu ou pas de matières grasses, de sucre ou de sel. Il faut consommer au moins 50 % des produits céréaliers chaque jour sous forme de grains entiers. Le groupe alimentaire des produits laitiers se nomme maintenant « lait et substituts » et a été modifié pour

inclure les boissons de soja enrichies. On conseille au consommateur de boire l'équivalent de deux tasses de lait pour absorber assez de vitamine D et de choisir du lait et des substituts faibles en matières grasses. Le groupe « viandes et substituts » a également été modifié : la portion est désormais de 75 g de viande au lieu de 50 g à 100 g, on insiste davantage sur des substituts comme les légumineuses, les lentilles et le tofu et on recommande maintenant de consommer deux portions de poisson par semaine. Dans chaque groupe alimentaire, on fournit des exemples de portion type, et ces exemples incluent une variété d'aliments qui reflètent la diversité ethnique du Canada.

On a ajouté plusieurs nouvelles sections, notamment une section de conseils pour les enfants de divers âges à diverses étapes de leur croissance, et des conseils nutritionnels précis sur ses besoins pour grandir et se développer en santé; des conseils sur l'acide folique, le fer et les calories pour les femmes pouvant devenir enceintes, qui sont enceintes ou qui allaitent et des conseils sur les suppléments de vitamine D pour les hommes et les femmes de plus de 50 ans. Une section portant sur les matières grasses invite à limiter la consommation de gras saturés et de gras trans et à inclure une petite quantité de gras insaturés dans le régime alimentaire quotidien. Le guide alimentaire fournit également des conseils sur le type d'aliments et de boissons dont il faut limiter la consommation, des recommandations sur l'activité physique tant pour les adultes que pour les enfants, ainsi qu'une section consacrée aux étiquettes des aliments afin d'inciter le consommateur à les lire et à choisir des produits qui renferment moins de lipides, de lipides saturés et trans, de sucre et de sodium.

Le nouveau guide alimentaire a subi beaucoup d'améliorations afin d'offrir au consommateur canadien un produit plus facile à adapter aux divers groupes d'âge et aux sexes, et de fournir de l'information plus pertinente sur la dimension des portions. Il est plus volumineux que la version précédente d'une page, mais il est plus facile à lire et offre beaucoup plus d'information afin d'aider le consommateur à faire des choix alimentaires sains.

Le nouveau guide alimentaire est un outil important et utile pour les familles canadiennes. Il a été révisé pour aider les Canadiens à respecter leurs besoins en vitamines, en minéraux et en autres éléments nutritifs et à réduire le

risque d'obésité, de maladie cardiaque et de diabète de type 2. C'est pendant l'enfance qu'on acquiert de saines habitudes alimentaires. En qualité de pédiatres, nous devons connaître l'existence et le contenu de cet outil et le promouvoir auprès de nos patients et de leurs parents afin de favoriser une génération en santé.

Santé Canada a publié un document connexe à l'intention des éducateurs et des communicateurs (<www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/index_f.html>), qui fournit de l'information utile sur les recommandations contenues dans la nouvelle version

du guide alimentaire canadien. Pour obtenir des renseignements plus détaillés sur les méthodes utilisées pour élaborer le nouveau guide alimentaire, les pédiatres seront peut-être intéressés à lire un article qui sera publié dans l'édition du printemps 2007 de la revue *Nutrition Reviews*. Les consommateurs peuvent également consulter les sites <www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire> (en français) ou <www.healthcanada.gc.ca/foodguide> (en anglais). Ils leur procureront de l'information utile et des outils interactifs afin de choisir des aliments et des activités bons pour la santé.

COMITÉ DE NUTRITION ET DE GASTROENTÉROLOGIE

Membres : Docteurs Margaret P Boland, Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario, Ottawa (Ontario); Jeffrey N Critch, Janeway Child Health Centre, St John's (Terre-Neuve-et-Labrador); Jae Hong Kim, centre médical de l'UCSD, San Diego (Californie) États-Unis; Valérie Marchand (présidente), CHU Sainte-Justine, Montréal (Québec); Theodore A Prince (représentant du conseil), Kaleidoscope Pediatric Consultants, Calgary (Alberta); Marli Ann Robertson, Alberta Children's Hospital, Calgary (Alberta)

Représentants : Docteur A George F Davidson, BC Children's Hospital, Vancouver (Colombie-Britannique) (Human Milk Banking Association); madame Joanne Gilmore, Santé publique de Toronto, Toronto (Ontario) (Comité canadien pour l'allaitement); docteur Frank R Greer, Meriter Hospital, Madison (Wisconsin) États-Unis (American Academy of Pediatrics); mesdames Hélène Lowell, Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition, Ottawa (Ontario) (Santé Canada); Eunice Misskey, Santé Canada, Services de santé de la population et de la santé publique, Regina (Saskatchewan) (Les diététistes du Canada); Rosemary Sloan, Division de surveillance de la santé et de l'épidémiologie, Ottawa (Ontario) (Agence de santé publique du Canada); Christina Zehaluk, Bureau des sciences de la nutrition, Ottawa (Ontario) (Santé Canada)

Auteurs principales : Docteur Valérie Marchand, CHU Sainte-Justine, Montréal (Québec); madame Hélène Lowell, Santé Canada, Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition, Ottawa (Ontario)

Les recommandations du présent point de pratique ne constituent pas une démarche ou un mode de traitement exclusif. Des variations tenant compte de la situation du patient peuvent se révéler pertinentes. Les adresses Internet sont à jour au moment de la publication.