



LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS

Qui sont-ils ?

Ce sont des aliments riches en calories et peu nutritifs. Ces aliments ont été altérés par l'ajout de sel, de sucre, de gras, d'agents de conservation et/ou de couleurs artificielles. Ils contiennent habituellement des ingrédients que l'on ne retrouve pas dans notre garde-manger. Ils fournissent beaucoup moins de protéines, de fibres, de vitamines et de minéraux. Ils ont beaucoup d'ingrédients ajoutés et ont été extrêmement manipulés, ils ont subi des traitements (extrusion, moulage, mouture).

Par exemple :

- Les plats prêts-à-servir (pizza, hamburger, frites, plats congelés, croquettes de poulet ou poisson);
- Les boissons sucrées (boissons gazeuses, punch, boissons pour sportifs, etc.);
- Les céréales à déjeuner sucrées et les produits commerciaux de boulangerie (gâteaux, biscuits, muffins...);
- Les grignotines salées (p. ex: chips, bretzels) et les friandises (bonbons, chocolat);
- Les soupes emballées, les craquelins, la saucisse et les viandes froides.

Quelques nuances / différences...

Aliments bruts ou peu transformés : fruits et légumes (frais, surgelés ou séchés), légumineuses, graines et noix, viandes fraîches, fruits de mer, œufs, lait, eau, riz, pâtes alimentaires, farine, yogourt nature.

Aliments de commodité : aliments auxquels on a ajouté de l'huile, du sucre ou des fines herbes, par exemple, le pain, le fromage, le tofu, les aliments en conserve (légumes, fruits, légumineuses, poisson), le beurre d'arachide/beurre de noix. On parle d'aliments de commodité qui aident à préparer des repas nutritifs...même s'ils ont subi une petite transformation, ces aliments demeurent sains et nutritifs.

Pourquoi en parle-t-on ?

- Parce que depuis les dernières années, ceux-ci représentent 54% de nos calories (vs 24% il y a 70 ans).
- Parce que ceux-ci sont particulièrement présents chez les jeunes de 9 à 13 ans. Près d'un enfant sur trois est obèse ou en surpoids. Les jeunes sont les plus grands consommateurs de boissons sucrées, soit en moyenne 578 ml par jour, équivalent à 16 c. thé de sucre !
- Parce que ceux-ci ont un impact majeur sur la santé de la population. Au pays, les dépenses annuelles entraînées par les maladies liées à l'alimentation s'élèvent à 26 milliards de dollars.
- Parce qu'une alimentation de mauvaise qualité est maintenant le premier facteur de risque de décès au pays.

Pourquoi sont-ils nocifs ?

Ces aliments ultra-transformés vont contribuer à l'apparition du diabète, des maladies cardio-vasculaires et à l'apparition de certains cancers. En plus de favoriser le gain de poids et l'hypertension, les aliments ultra-transformés augmentent le risque des maladies inflammatoires de l'intestin et augmentent le risque de mortalité.

Trucs pour les éviter

- Évitez de les acheter (méfiez-vous des emballages colorés avec des mentions « extraordinaires ») et apprenez à cuisiner. Cuisinez le plus souvent possible (mettre une pizza au four n'est pas cuisiner).
- Choisissez, à l'épicerie, les aliments les plus frais et entiers possibles. Achetez local.
- Lisez la liste des ingrédients : évitez les produits qui contiennent beaucoup d'additifs ou d'ingrédients que vous ne connaissez pas ! Visez une liste d'ingrédients courtes et facile à comprendre.
- Considérez la provenance des aliments : un steak vient d'une vache, un œuf vient d'une poule. Si vous ne connaissez pas la provenance c'est peut-être parce qu'il a été trop manipulé.
- Ne vous laissez pas berner et méfiez-vous des publicités trompeuses. Un biscuit naturel et biologique reste un aliment ultra-transformé.
- Les études démontrent que les personnes qui mangent avec d'autres ont de meilleures habitudes alimentaires et mangent plus de légumes. Manger en famille et entre amis est une combinaison gagnante.
- En conclusion, planifiez, cuisinez et mangez en bonne compagnie !!

Références :

1. Bien dans son assiette : Les aliments ultra-transformés associés au cancer (Radio-Canada)
2. Les aliments ultra-transformés au banc des accusés (heartandstoke.ca)
3. Aliments ultra-transformés : les reconnaître et découvrir des alternatives (Fondation Olo)
4. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-dalimentation-saine>

Information importante

Le recueil de recettes fait avec la collaboration de la Clinique de diabète, le Bureau de santé et l'Équipe de santé familiale du Bas-Outaouais est maintenant disponible. En vente à la Clinique de diabète et à la boutique de l'Hôpital général de Hawkesbury au coût de 7 \$.

Faites vite : les quantités sont limitées !!

SALADE D'ORZO À LA GRECQUE

(Donne 4 portions)

Ingrédients :

- 2 tasses d'orzo (ou pâtes alimentaires courtes) cuites
- 3/4 tasse de tomates cerises, coupées en 2
- 1 concombre des champs, coupé en cubes
- 1 poivron rouge (ou orange ou jaune), coupé en morceaux
- 1 oignon rouge, haché finement
- 1/2 tasse de maïs en grains
- 1/4 tasse d'olives noires, tranchées
- 8 oz de feta, coupé en cubes
- 1 c. thé de basilic, thym ou assaisonnement à la grecque
- 3 c. table huile d'olive
- 4 c. table de jus de citron
- Poivre au goût

Méthode :

1. Faire cuire les pâtes alimentaires et les laisser refroidir, jusqu'à ce qu'elle soient froides.
2. Dans un grand bol, y mettre les tomates, concombres, poivrons, oignons, maïs, olives et feta.
3. Ajouter les fines herbes et l'assaisonnement. Bien brasser.
4. Dans un petit bol, mettre l'huile et le jus de citron et bien brasser.
5. Ajouter les pâtes au mélange ainsi que l'huile et le jus de citron. Bien mélanger.

Valeur Nutritive (par portion)

439 calories, 25 g de lipides, 41 g de glucides, 4 g de fibres et 15 g de protéines

Recette adaptée par Nancy Lajeunesse, diététiste, inspirée de Coup de pouce (salade d'orzo à la grecque).

Pour recevoir l'Infolettre bimestrielle ou pour enlever votre nom de la liste
infolettrediabete@hgh.ca

d'envoi, veuillez envoyer un courriel à :

