

## Mars est le mois de la nutrition : Consultez notre diététiste - FAQ

Toutes les réponses aux questions du Mois de la nutrition ont été sélectionnées et examinées par Laurie Barker Jackman et Kathleen Bayliss-Byrne, diététiciennes autorisées.



### **1. En vieillissant, la peau s'amincit. Quels aliments recommandez-vous pour augmenter la production de collagène et ainsi épaisser la peau?**

Il n'existe pas de données probantes démontrant que la consommation de collagène peut agir directement sur le vieillissement de la peau. Le collagène est la protéine la plus abondante dans l'organisme et, avec l'âge, nous en produisons moins. Les protéines, comme le collagène, l'élastine et la kératine forment le cadre structurel de notre peau.

Respecter les règles de l'assiette saine lors des repas (la moitié de l'assiette doit contenir des fruits et des légumes, le quart, des aliments riches en protéines, et l'autre quart, des grains entiers) favorisera la production de collagène. Inclure des aliments riches en protéines, comme le poisson, la volaille, la viande, les œufs, les produits laitiers, les légumineuses et le soja. Essayez de remplir le quart de votre assiette de protéines à chaque repas.

N'oublions pas les habitudes de vie saines qui contribuent à protéger le collagène dans notre corps :

- Protégez-vous du soleil – appliquez de la crème solaire et limitez l'exposition directe au soleil.
- Dormez suffisamment – essayez de dormir entre 7 et 9 heures par nuit. Vous avez besoin d'autres conseils pour améliorer l'hygiène du sommeil? Demandez une séance d'information sur le sommeil! Envoyez-nous simplement un courriel à : [hfxhealthpromotion@forces.gc.ca](mailto:hfxhealthpromotion@forces.gc.ca).
- Évitez de fumer ou demandez de l'aide et du soutien pour arrêter de fumer.
- Contrôlez votre stress – vous ne savez pas trop comment? Suivez notre cours « Le stress : ça se combat » pour connaître nos stratégies et obtenir des conseils judicieux. Consultez notre programme et inscrivez-vous ici : <https://sbmfc.ca/halifax/core-programs-online-registration>.

Que pouvons-nous faire d'autre pour préserver la santé de notre peau?

- Restez hydraté en buvant de l'eau. Essayez de boire au moins 2 litres d'eau par jour.
- Veillez à ce que votre régime alimentaire contienne une grande quantité d'antioxydants qui peuvent aider à prévenir la détérioration des cellules cellulaires; remplissez la moitié de votre assiette de légumes et de fruits, pour votre collation, mangez des noix et ajoutez une tasse de thé vert.
- Assurez-vous d'inclure des acides gras oméga-3 – ils aident à réduire l'inflammation. Les meilleures sources sont les poissons gras, comme le saumon, la truite ou les sardines, à consommer au moins deux fois par semaine.

*Avertissement : Le contenu présenté est fourni uniquement à des fins d'information générale et d'orientation et ne remplace pas les conseils personnalisés d'un diététiste professionnel.*

### **2. Quels sont les meilleurs aliments à consommer pour une personne qui souffre ou souffrira d'ostéoporose?**

Lorsque vous souffrez d'ostéoporose, vos os deviennent faibles et fragiles. On la qualifie souvent de « voleur silencieux », car on ne sait pas forcément que l'on est atteint de la maladie avant de se fracturer un os.

La nutrition est un facteur important pour former et maintenir des os solides.

- Assurez-vous de consommer suffisamment de calcium. Fixez-vous un objectif de 1000 à 1200 mg de calcium par jour. Les meilleures sources d'aliments riches en calcium sont le lait, le fromage, le yogourt, le kéfir et les boissons végétales enrichies. Vous pouvez également absorber du calcium à partir des légumes verts à feuilles, du poisson en conserve avec arêtes et du tofu enrichi de calcium.
- Il est également important de consommer suffisamment de vitamine D pour aider l'organisme à absorber le calcium. On ne trouve naturellement la vitamine D que dans les poissons gras et les jaunes d'œufs. Le lait, la margarine et certaines boissons végétales sont



## Mars est le mois de la nutrition : Consultez notre diététiste - FAQ

Toutes les réponses aux questions du Mois de la nutrition ont été sélectionnées et examinées par Laurie Barker Jackman et Kathleen Bayliss-Byrne, diététiciennes autorisées.



enrichis en vitamine D. Les personnes âgées de plus de 50 ans devraient prendre un supplément quotidien de vitamine D de 400 UI par jour.

- Les protéines sont nécessaires à la santé des os. Remplissez le quart de votre assiette de protéines à chaque repas. Les aliments enrichis de protéines sont les haricots, les lentilles, les noix, les graines, les œufs, le lait et les produits laitiers, les viandes maigres, la volaille et le poisson.
- Le magnésium et la vitamine K sont d'autres nutriments qui favorisent la formation des os et que vous pouvez facilement intégrer à votre alimentation en suivant les règles de l'assiette saine lors des repas (la moitié de l'assiette doit contenir des fruits et des légumes, le quart, des aliments riches en protéines, et l'autre quart, des grains entiers).
- De plus, les activités nécessitant un effort physique, comme la marche, la danse et le jardinage peuvent contribuer à renforcer la densité osseuse et à ralentir la perte osseuse.

Vous vous demandez si vous consommez suffisamment de ces nutriments pour préserver votre santé osseuse? Consultez le Calculateur nutritionnel d'Ostéoporose Canada ici : <https://osteoporosis.ca/nutrient-calculator/>

*Avertissement : Le contenu présenté est fourni uniquement à des fins d'information générale et d'orientation et ne remplace pas les conseils personnalisés d'un diététiste professionnel.*

### **3. On m'a récemment diagnostiqué une stéatose hépatique et j'aimerais savoir ce que je dois changer dans mon alimentation pour améliorer mon état. Je ne sais pas exactement ce que je dois supprimer, ajouter ou modifier dans mes repas habituels.**

**a. Je ne suis pas un grand amateur de restauration rapide, peut-être une fois par mois tout au plus. Je ne bois pas beaucoup non plus, 4 à 5 verres par mois. Je cuisine la plupart du temps. Je suis un grand amateur de viande rouge, mais pas de poisson.**

Voici les mesures que vous pouvez prendre dans votre alimentation pour gérer cette condition :

- Respectez les règles de l'assiette saine lors des repas. Remplissez la moitié de votre assiette de légumes et de fruits, avec un quart d'aliments riches en protéines, et un autre quart de grains entiers.
- Choisissez plus souvent des aliments riches en protéines d'origine végétale, comme les haricots, les lentilles, les noix, les graines et le tofu.
- Choisissez des aliments riches en acides gras oméga-3. Les meilleures sources se trouvent dans les poissons gras, comme le saumon, le maquereau, le hareng, les sardines et la truite. Pour rendre le poisson plus appétissant, vous pouvez essayer de le préparer différemment ou de l'ajouter à une chaudrée de poisson ou à des galettes de poisson. Les autres sources d'oméga-3 que vous pouvez inclure sont les graines de lin moulues, les noix ou les œufs oméga-3.
- Augmentez votre consommation de fibres. Fixez-vous un objectif de 25 à 38 grammes par jour. On trouve des fibres dans les grains entiers, les légumes et les fruits, les haricots et les lentilles.
- Limitez votre consommation d'aliments hautement transformés qui sont riches en graisses saturées, comme les produits congelés, panés ou frits prêts à consommer et les viandes transformées.
- Limitez les aliments et les boissons contenant des sucres ajoutés, comme les boissons gazeuses, les jus de fruits, les bonbons, les biscuits et les pâtisseries.
- Il est également important d'intégrer l'activité physique. Si vous cherchez des conseils sur le sujet, nous vous encourageons à communiquer avec les membres du personnel PSP chargés de la condition physique, qui vous aideront à élaborer un programme qui vous conviendra. <https://sbmfc.ca/halifax> | [facebook.com/PSPHFXSW](https://facebook.com/PSPHFXSW)



## Mars est le mois de la nutrition : Consultez notre diététiste - FAQ

Toutes les réponses aux questions du Mois de la nutrition ont été sélectionnées et examinées par Laurie Barker Jackman et Kathleen Bayliss-Byrne, diététiciennes autorisées.



Voici d'autres renseignements fournis par la Fondation canadienne du foie concernant les aliments sains à mettre dans son garde-manger. Vous y trouverez également des recettes.

<https://liver.ca/wp-content/uploads/2023/06/CLF-LGA-The-Healthy-Liver-Pantry-FINAL-2.pdf> (en anglais seulement)

*Avertissement : Le contenu présenté est fourni uniquement à des fins d'information générale et d'orientation et ne remplace pas les conseils personnalisés d'un diététiste professionnel.*

### **4. Toutes choses étant égales par ailleurs, le riz est-il meilleur que les pâtes? Pourquoi?**

Il est important de remplir le quart de votre assiette de céréales complètes à chaque repas. Les céréales complètes contiennent des nutriments importants tels que des fibres, des vitamines et des minéraux. Le riz et les pâtes sont tous deux des céréales complètes, que vous pouvez choisir. Le riz brun ou sauvage et les pâtes complètes en sont des exemples. Il est important de consommer chaque jour une variété d'aliments à base de céréales complètes. Il existe également des pâtes plus riches en fibres, comme celles à base de haricots et de lentilles, qui sont également riches en protéines végétales et peuvent être bénéfiques pour la santé de diverses manières, notamment pour ce qui est du contrôle de la glycémie et du cholestérol.

Vous pouvez également choisir du riz et des pâtes à base de grains raffinés. Cela donne des produits contenant moins de fibres, de vitamines et de minéraux. Il est recommandé de consommer plus souvent des produits à base de grains entiers.

*Avis de non-responsabilité : Le contenu présenté se veut uniquement informatif et ne remplace pas les conseils personnalisés d'un diététicien autorisé.*

<https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/make-it-a-habit-to-eat-vegetables-fruit-whole-grains-and-protein-foods/eat-whole-grain-foods/>

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide/resources/healthy-eating-recommendations/eat-a-variety/whole-grain/get-facts.html>

### **5. Beurre ou margarine ? Pendant la pandémie, j'ai changé d'avis principalement parce que le prix de la margarine a triplé et j'ai réalisé à quel point le beurre était bon, alors ma femme et moi avons continué à en acheter. La modération est-elle de mise ici ?**

Les matières grasses sont un nutriment important pour la santé en général. Elles nous donnent de l'énergie, contribuent à la croissance et au développement de l'organisme en plus de favoriser l'absorption des vitamines liposolubles. Il existe trois types de matières grasses : les acides gras saturés, les acides gras insaturés et les acides gras trans. Pour réduire le risque de maladie cardiaque, il est important de choisir, le plus souvent possible, des aliments contenant principalement des acides gras insaturés. Les maladies cardiaques sont l'une des principales causes de décès au Canada.

Si le beurre et la margarine contiennent la même quantité de calories et de matières grasses par cuillère à café, les types de matières grasses qui les composent sont différents. Le beurre est plus riche en acides gras saturés, tandis que la margarine est plus riche en acides gras insaturés.

Le choix de matières grasses végétales telles que l'huile d'olive et l'huile d'avocat fait partie du régime méditerranéen qui favorise une alimentation saine et peut réduire le risque de nombreuses maladies liées à la nutrition. Consultez le site Oldwayspt.org pour en savoir plus.

*Avis de non-responsabilité : Le contenu présenté se veut uniquement informatif et ne remplace pas les conseils personnalisés d'un diététicien autorisé.*



## Mars est le mois de la nutrition : Consultez notre diététiste - FAQ

Toutes les réponses aux questions du Mois de la nutrition ont été sélectionnées et examinées par Laurie Barker Jackman et Kathleen Bayliss-Byrne, diététiciennes autorisées.



<https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/make-it-a-habit-to-eat-vegetables-fruit-whole-grains-and-protein-foods/choosing-foods-with-healthy-fats/>

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/nutrients/fats.html>

### 6. Quelle est la meilleure façon de faire baisser la tension artérielle par l'alimentation?

Le régime DASH est un régime alimentaire dont l'efficacité pour prévenir et traiter l'hypertension artérielle a été prouvée. Il s'agit de l'acronyme de Dietary Approaches to Stop Hypertension (hypertension artérielle). Ce régime alimentaire met l'accent sur les légumes, les fruits, les céréales complètes, les produits laitiers faibles en matières grasses, les noix, les graines, les légumineuses et une faible teneur en sel. La consommation de ces aliments vous apporte des nutriments importants tels que le potassium, le calcium, le magnésium et les fibres, dont il est prouvé qu'ils contribuent à faire baisser la tension artérielle. Pour en savoir plus sur ce mode d'alimentation, consultez cet article des Diététistes du Canada : [Adopter la diète DASH pour réduire la tension artérielle](#).

*Avis de non-responsabilité : Le contenu présenté se veut uniquement informatif et ne remplace pas les conseils personnalisés d'un diététicien autorisé.*

<https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Heart-Health/The-DASH-Diet-for-Lowering-Blood-Pressure.aspx>

