

*Rien
ne peut*

T'ARRÊTER



Atelier Alimentation

*Rien
ne peut*
T'ARRÊTER

Rien
ne peut
T'ARRÊTER



AGENDA

- 1 Bienvenue / Introduction
- 2 Alimentation et Sport
- 3 Nouveau Guide Alimentaire Canadien
- 4 Sodium – Sucres – Gras saturés
- 5 Ressources TransformAction (TFA)
- 6 Questions



Atelier – Alimentation

Alimentation et Sport

Alimentation et Sport : Une combinaison gagnante et qui va de pair

- **L'équilibre : 70% bonne alimentation et 30% de sport**
- **Bienfaits de l'entraînement**
- **Plusieurs types d'entraînement**
- **Faire de l'exercice physique un outil quotidien**
- **Éliminer les excuses**
- **Bannir certains mythes**



Rien
ne peut
T'ARRÊTER

Alimentation et Sport : Une combinaison gagnante et qui va de pair

Profiter des activités de MCI

TransFormAction

- Bootcamp EAC : en collaboration avec Fanmfò Fitness \$
- Danse fitness 55 ans et plus : Tous les lundis **Gratuit**
- Bougeons en famille : 1 fois au 2 mois **Gratuit**
- Jeunesse en forme (à venir) **Gratuit**

La santé est une richesse, prenez soins de vous

- Si vous ne prenez pas le temps de prévenir, vous serez probablement un jour forcés de prendre du temps pour soigner votre corps

Devise TransFormAction : « *La personne sage prend soin de son corps* »



Alimentation et Sport : Une combinaison gagnante et qui va de pair

ÉVITER LES DIÈTES MIRACLES !

Au contraire, choisir consciemment un style alimentaire sain qui convient à :

- Mon style de vie
- La saison où je suis rendue

Exemples de styles alimentaires : Jeûne intermittent, paleo, keto, low carbs, OMAD, TOMAD, etc.

Et « **PERSÉVÈRE** » pour voir les résultats !

Bien entendu, consultez un professionnel de la santé pour recevoir des conseils. ➔ **Le succès est dans le grand nombre de conseillers 😊**





Atelier – Alimentation

Nouveau

Guide Alimentaire Canadien

Nouveau Guide Alimentaire Canadien (2019)

- Historique
- Pourquoi ce nouveau guide ?
- Changements
 - ✓ Visuellement plus simple
 - ✓ Portions → Proportions
 - ✓ Viandes et substituts → Aliments protéinés

Nouveau Guide



Ancien Guide



Femmes

Bien manger Bien vivre !!!



Prenez conscience de vos comportements alimentaires

- Pourquoi je mange ?
- Comment je mange ?



Bien manger Bien vivre !!!



Cuisinez plus souvent

Avantages :

- Économique
- Nutritionnel
- Familial → Transmettre un héritage



Bien manger Bien vivre !!!



Savourez vos aliments

- Mastication
- Assimilation
- Plaisir

Rien ne peut
T'ARRÊTER

**Bien manger
Bien vivre !!!**



Prenez vos repas en bonne compagnie



Rien ne peut
T'ARRÊTER

Nouveau Guide Alimentaire Canadien (2019)

Mangez des légumes et des fruits en abondance

- 50 à 75 % de notre diète devrait être basée sur des végétaux, préférablement crus
- Principalement des légumes avec moins de fruits
- Évitez les jus de fruits
- Choisissez de préférence des aliments biologiques, cultivés de façon responsable et autant que possible local



Faites de l'eau votre boisson de choix

Consommez des aliments protéinés

- Diminuez les protéines animales
- Augmentez les protéines végétales

Choisissez des aliments à grains entiers

- Limitez les aliments transformés

Rien ne peut
T'ARRÊTER



Atelier – Alimentation

Sodium – Sucres – Gras saturés

Le sodium (sel) – Pourquoi limiter...

Statistiques de Santé Canada

Consommation moyenne actuelle -
3400mg/jour/Canadien(nes) :

- Aliments transformés - 77 %
- Origine naturelle - 12 %
- Ajouté à la table - 6 %
- Ajouté durant la cuisson - 5 %

**Apport recommandé -
1500mg/jour/adulte**



- Conséquences :
Durcissement de artères, hypertension, maladies cardio-vasculaire



Le sodium (sel) – Comment limiter...

Diminuer les aliments transformés

Surveiller l'ajout de sel en cuisinant ou à la table

Sels à privilégier (1500mg/jour) :

- Origine naturelle (légumes, fruits, légumineuses, viandes, noix, graines, algues, etc.)
- Sel non raffiné → sel rose de Himalaya (mais attention ça demeure du sel)

Rééducation des papilles gustatives

Lire les étiquettes





A t e l i e r – A l i m e n t a t i o n

Vidéo

Le Sucre – Emmanuel Bilodeau

Cette vidéo = une exagération ?

- Drogue
→ Maintenant « on sait »
- De 15 à 20 fois la dose
- Conséquences :

Déficit d'attention, diabète, alzheimer, affaiblissement du système immunitaire, obésité, hypertension, maladies cardiaques, cancer

- 1 mois pour désintoxiquer
- Consommation pour une semaine...



Rien ne peut
T'ARRÊTER

Le sucre (glucide) – Pourquoi limiter...

300 dernières années

- 5 lbs → 100 lbs par an / personne

Présent partout / sucres nocifs

- Sucres raffinés – sucre blanc, cassonade, sirop de maïs
- Faux sucres / édulcorants – Splenda, NutraSweet, Égal
- Féculents / amidon – farine
- Alcool



Le sucre (glucide) – Comment limiter...

Réduire les aliments transformés et les jus de fruits

Favoriser :

- Fruits : dattes, figues, bananes bien mûres, pommes
- Légumes : betteraves, carottes, patates sucrées
- Stévia (édulcorant)
- Miel non-pasteurisé, produits de l'érable, sucre intégral/complet (sucanat, muscovado, rapadura), sucre/nectar de coco, sucre de canne brun/blond



Rien ne peut
T'ARRÊTER

Les gras saturés – Pourquoi limiter...

Saturé, mono/poly-insaturé, trans ???

Gras saturés

- Produits laitiers : beurre, fromage et lait entier
- Aliments d'origine animale : bœuf, poulet, agneau, porc et veau
- Huile de palme
- Huile de noix de coco



Les gras saturés – Pourquoi limiter...

Recommandation de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)

- Octobre 2015
- 800 études
- Viandes transformées = cancer
- Viandes rouges = probablement

Mais pourquoi les limiter ?

- Trop de gras saturés animal → maladies
- Mauvais élevage industriel



Les gras saturés – Comment limiter...

Réduire la quantité et la fréquence, en plus de s'assurer de la qualité des gras saturés

- Produits laitiers : beurre, fromage et lait entier
- Aliments d'origine animale : bœuf, poulet, agneau, porc et veau
- Qualité des viandes (bio – en liberté)
- Huile de noix de coco

Bannir les « gras trans » (HPH)

- Procédé solidifiant l'huile liquide



Les gras saturés – Comment limiter...

Favoriser les « bons gras » (insaturés)

Oméga 3

Chanvre, lin, chia, huile de cameline,
poissons gras, algues

Oméga 6

Chanvre, tournesol, sésame

Oméga 9

Chanvre, huile d'olive, noisette, avocat

« Première pression à froid » ou encore
« Extra vierge » pour l'huile d'olive



Rien
ne peut
T'ARRÊTER

A hand in a light brown silhouette holds a white rectangular box. The background features a golden field in the upper right and a pattern of black dots in the lower right.

Atelier – Alimentation

Ressources TFA

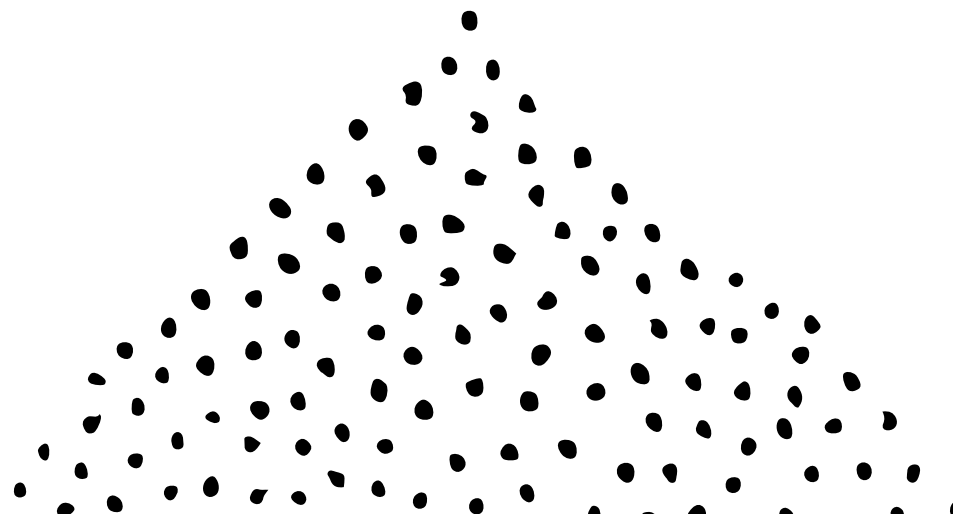


Ressources TransformAction :

<http://www.mcigc.ca/TFA>

- Corps Humain
- Alimentation
- Jeûne
- Activité Physique

Nous joindre : TFA@mcigc.ca





Atelier _____ Alimentation

Questions ?

