


Noter que les recommandations
dans cette présentation sont
pour les personnes qui ne
souffrent pas d'une fonction
rénale réduite

Pour des recommandations individuelles, svp communiquer avec votre
professionnel de la santé.



Bien manger
pour bien
vieillir

Renée Cool, MSc, Dt.I.



AVEC LES DIÉTÉTISTES-NUTRITIONNISTES
**DÉCOUVREZ
LE POUVOIR
DES ALIMENTS**
POUR DES REPAS SIMPLES, NUTRITIFS ET DURABLES

Les Diététistes
du Canada
présentent

**LE MOIS DE
LA NUTRITION
2023**



Fiers commanditaires
du Mois de la nutrition
2023 des Diététistes
du Canada.

Visitez **MonAlimentation.ca**

Les régimes santé

- Le régime méditerranéenne
- Le régime DASH
- Le régime MIND
- Le régime Végétarien
- Le flexitarisme / semi-végétarien

Guide alimentaire canadien

Bien manger. Bien vivre.

Savourez une variété d'aliments sains tous les jours



Mangez des légumes et des fruits en abondance

Consommez des aliments protéinés

Faites de l'eau votre boisson de choix

Choisissez des aliments à grains entiers

Découvrez votre guide alimentaire au Canada.ca/GuideAlimentaire

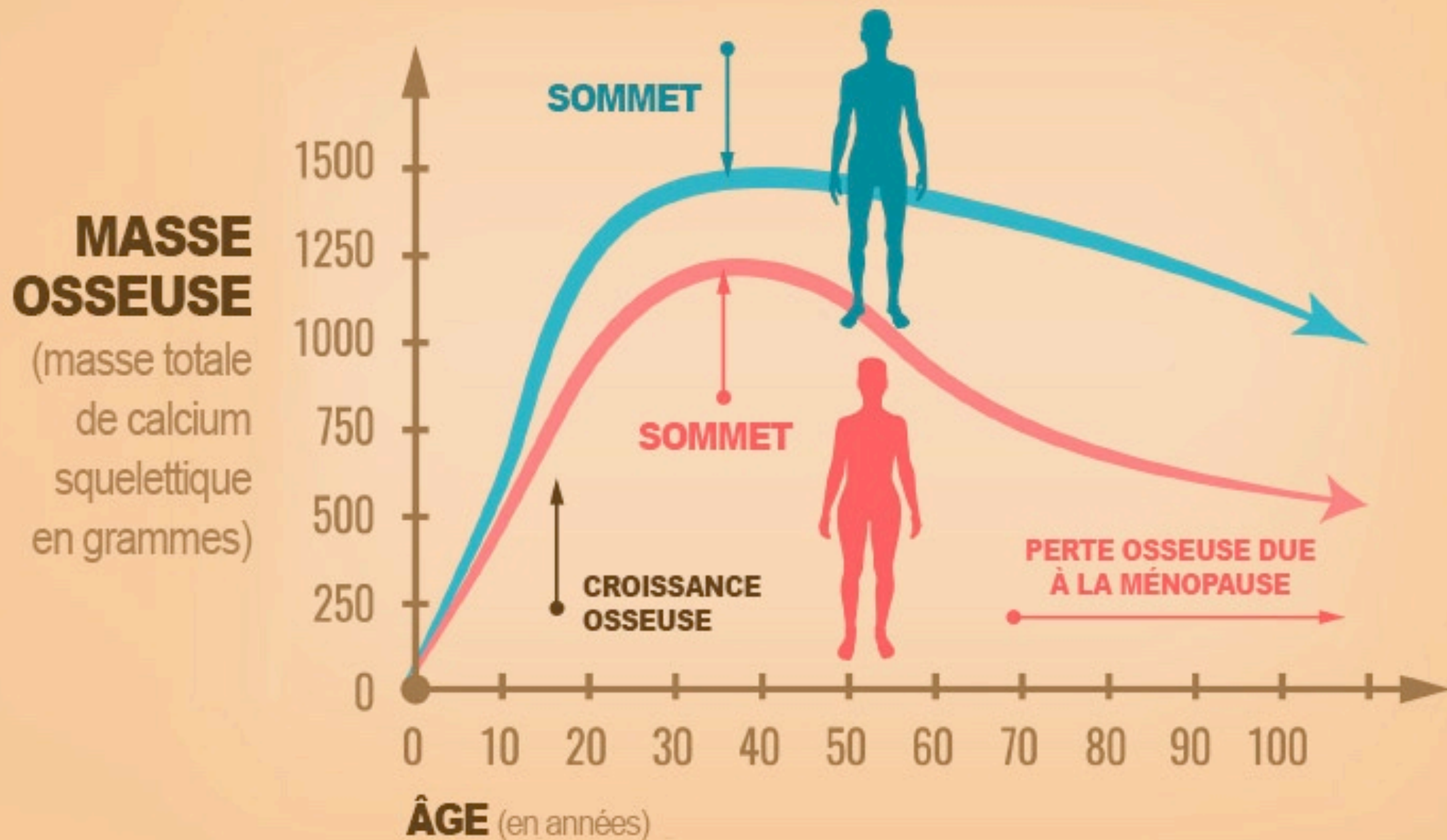
© 2019 Santé Canada. Tous droits réservés. Reproduction autorisée. Imprimé au Canada. ISBN 978-0-662-28100-7 PDF. CAC 1188-2211-1-2019P-PDF ISBN 978-0-662-28101-4 PA 10/2019



La masse osseuse

Os: protéine, calcium et vitamin D

DIMINUTION DE LA MASSE OSSEUSE AVEC L'ÂGE



Recommandation de protéine

- 9 ans à 13 ans: 0.95 g / Kg de poids corporel
- 14 à 18 ans: 0.85 g/ Kg
- 19 ans + : 0.8 g/ Kg
- **Agés + 65 ans: 1.0 – 1.2 g/kg**
 - **Personne active: 1.5 g/Kg/jour**
- *Adulte– 1.0-1.5 g/kg*
- 25-30 g of protéine par repas
- 2.5-2.8 g of leucine par repas



		1.0 à 1.2 g / Kg	+ Active: 1.5 g/Kg	Par repas
160 lbs	72.7 Kg	73g à 87 g protéine/ jour	109 g prot./ jour	25 à 30 g/repas
220 lbs	100 Kg	100 à 120 g/jour	150 g prot./ jour	25-30 g/repas + collation
110 lbs	50 Kg	50 g à 60 g/jour	75 g pro. / jour	20 à 25 g / repas

Aliment	Teneur en protéines (g)
250 ml (1 tasse) lait	9
175 g (3/4 tasse) yogourt nature	9
175 g (3/4 tasse) yogourt grec nature	17
30 g (1 oz) fromage, cheddar ou mozzarella	7
125 ml (1/2 tasse) lentilles cuites	11
125 ml (1/2 tasse) pois chiches cuits	6
2 gros oeufs	12
30 g (60 ml) amandes	7
30 g (30 ml) graines de citrouille	9
15 g (15 ml) beurre d'arachide naturel	4
100 g (3 oz) poitrine de poulet cuite	31
100 g (3 oz) boeuf haché maigre cuit	26
100 g (3 oz) saumon cuit	22

PREMIUM ORGANIC QUINOA

Nutrition Facts / Valeur nutritive
Serving 1/4 Cup Dry (48 g) pour 1/4 tasse sec (48 g)

Calories 180	% Daily Value*
Fat / Lipides 2.5 g	3%
Saturated / saturés 0.2 g	1%
Trans / trans 0 g	0%
Carbohydrate / Glucides 33 g	11%
Fibre / Fibres 3 g	6%
Sugars / Sucres 0 g	0%
Protein / Protéines 6 g	12%
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0%
Sodium 10 mg	1%
Potassium 250 mg	5%
Calcium 20 mg	2%
Iron / Fer 2 mg	11%
Phosphorus / Phosphore 200 mg	16%
Magnesium / Magnésium 90 mg	21%
Zinc 1.5 mg	14%

*15% or less is a little, 15% or more is a lot
*15% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup



Nutrition Facts / Valeur nutritive
Per about 2/3 cup (85 g) pour environ 2/3 tasse (85 g)

Amount Teneur	% Daily Value
Calories / Calories 110	
Fat / Lipides 5 g	8%
Saturated / saturés 1 g + Trans / trans 0 g	5%
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0%
Sodium / Sodium 0 mg	0%
Carbohydrate / Glucides 7 g	2%
Fibre / Fibres 4 g	16%
Sugars / Sucres 1 g	2%
Protein / Protéines 11 g	22%
Vitamin A / Vitamine A	2%
Vitamin C / Vitamine C	10%
Calcium / Calcium	6%
Iron / Fer	15%

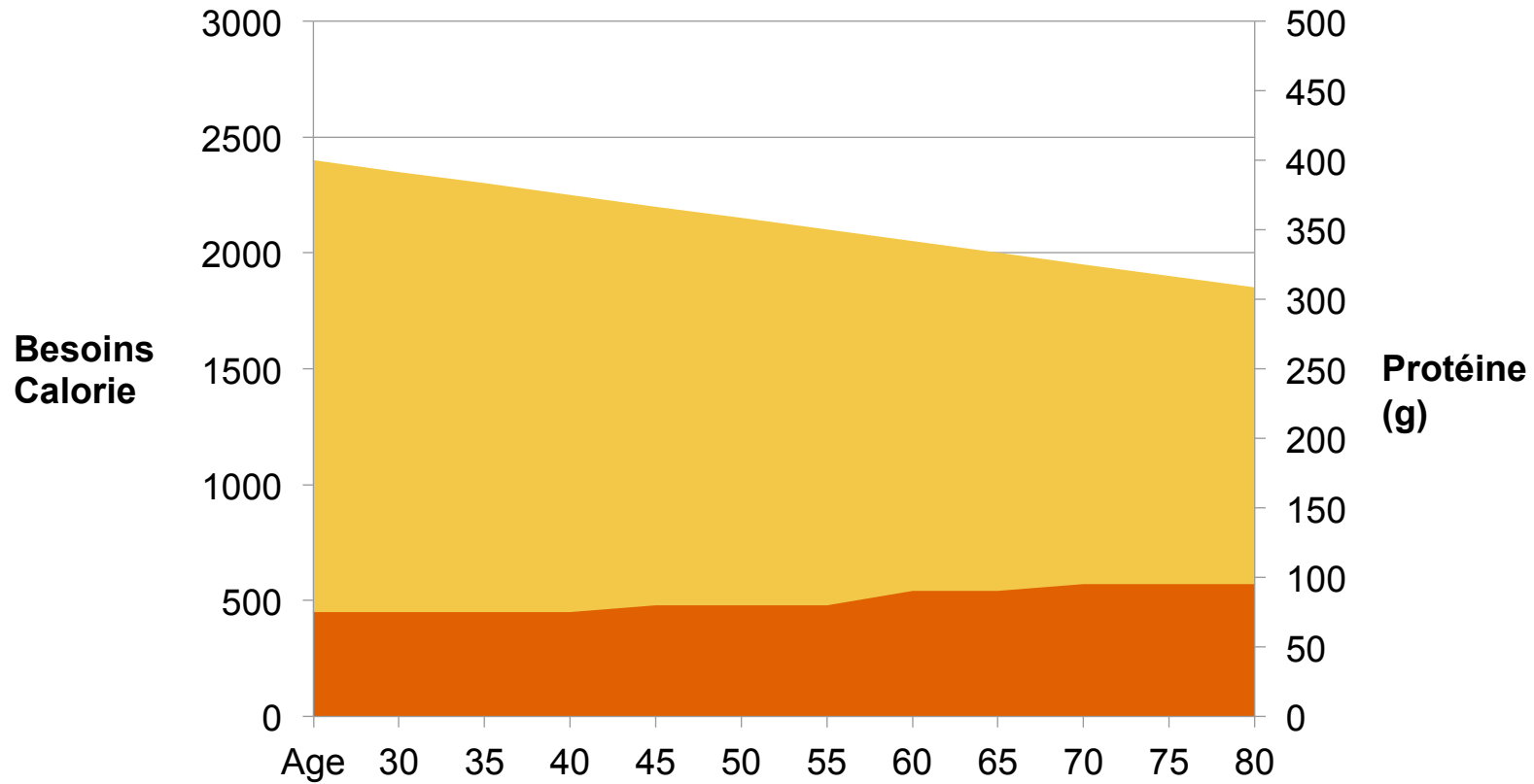
WESTERN
PRESSED DRY COTTAGE CHEESE FROMAGE COTTAGE SEC PRESSÉ

0.5% 76%
500 g

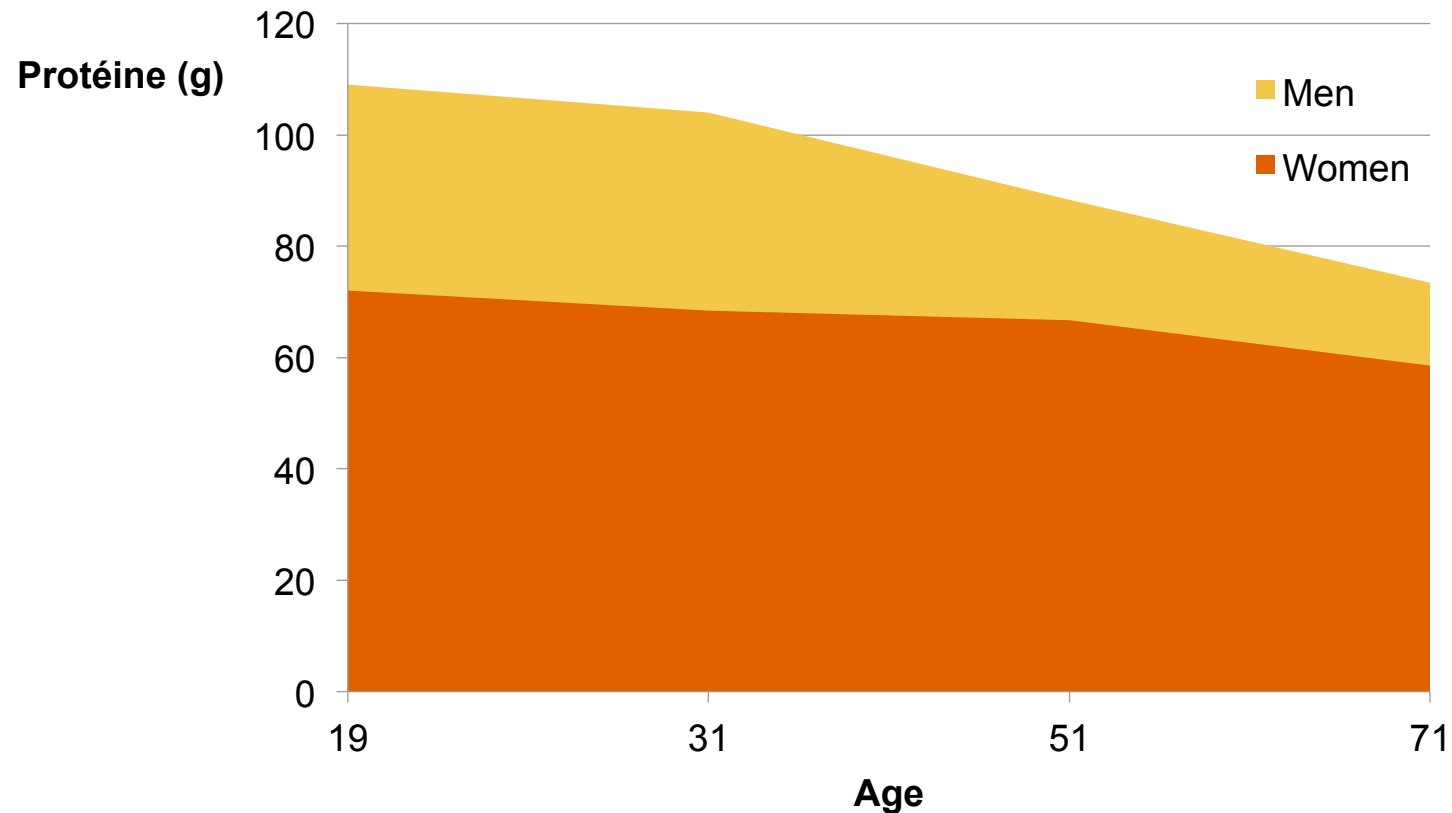


Besoin en calories diminue avec l'âge....










Les protéines non



La consommation de protéines diminue avec l'âge



Les 8 acides aminés essentiels (pour l'adulte)

	<i>Leucine</i>	<i>Isoleucine</i>	<i>Valine</i>	<i>Phénylalanine</i>	<i>Thréonine</i>	<i>Méthionine</i>	<i>Lysine</i>	<i>Tryptophane</i>
 Oeufs	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
 Volaille	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
 Viande rouge	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
 Poisson	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
 Fromage	✓		✓	✓	✓	✓		✓
 Soja	✓	✓	✓	✓			✓	
 Céréales (blé, riz, maïs)		✓				✓	✓	✓
 Légumineuses (haricots, lentilles)		✓	✓	✓		✓	✓	
 Fruits à coque (amande, noix)		✓		✓				✓

Vitamines et minéraux

- Vitamines D
 - 1000 à 2000 UI
- Calcium
 - 1000 mg à 1500 mg
- Omega-3

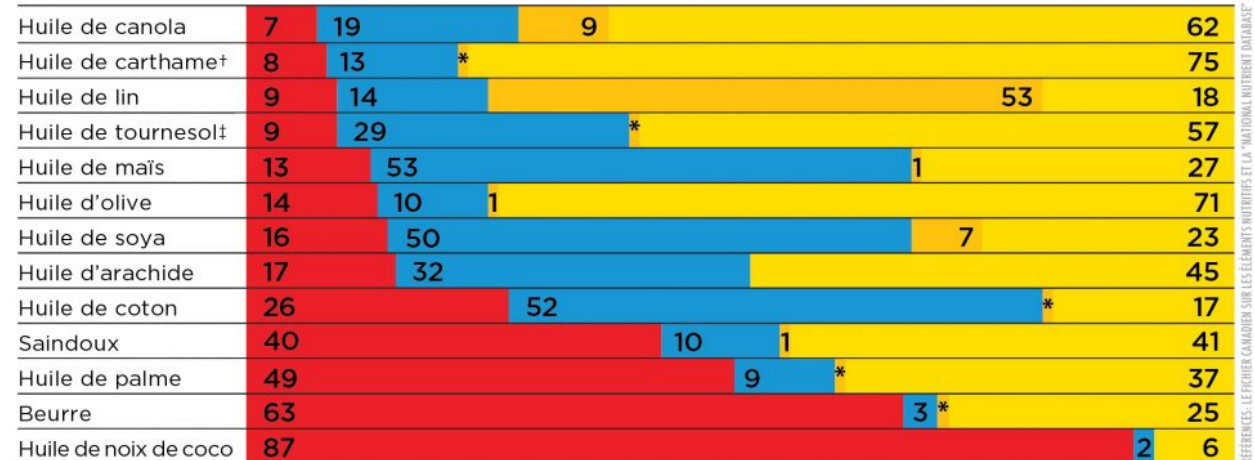


Graisse alimentaire

- Le gras de canard est comparé à l'huile d'olive parce qu'il contient des gras monoinsaturés.
- Sur le plan de la composition en acides gras, le gras de canard ressemble à un mélange d'huile d'olive avec du beurre. Il contient moins de gras saturés que le beurre, mais pas autant de gras monoinsaturés que l'huile d'olive ou l'huile de canola.

Comparaison de matières grasses alimentaires

Matières grasses



REFFÉRENCES: LE RECHERCHEUR CANADIEN SUR LES ÉLÉMENTS NUTRITIFS ET LA "NATIONAL NUTRIENT DATABASE" DE L'USDA, CONSULTÉS EN MAI 2016.

	Gras Saturés	Gras monoinsaturés	Gras Polyinsaturés
Gras de canard	35%	52%	14%
Huile d'olive	14%	77%	9%
Huile de canola	7%	62%	31%
Beurre	66%	30%	4%

Gras saturés

Gras polyinsaturés

Gras monoinsaturés



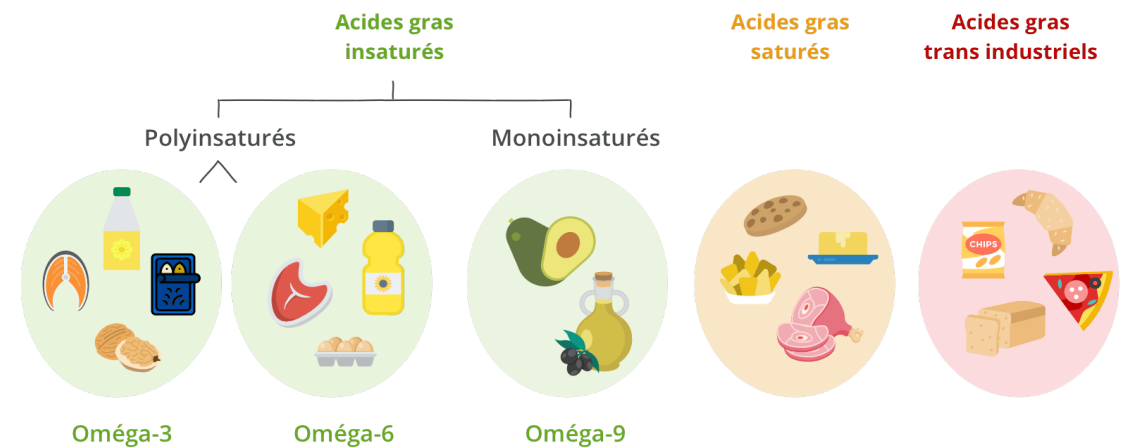
acide linoléique
(un acide gras
essentiel oméga-6)

acide alpha-linolénique
(un acide gras
essentiel oméga-3)

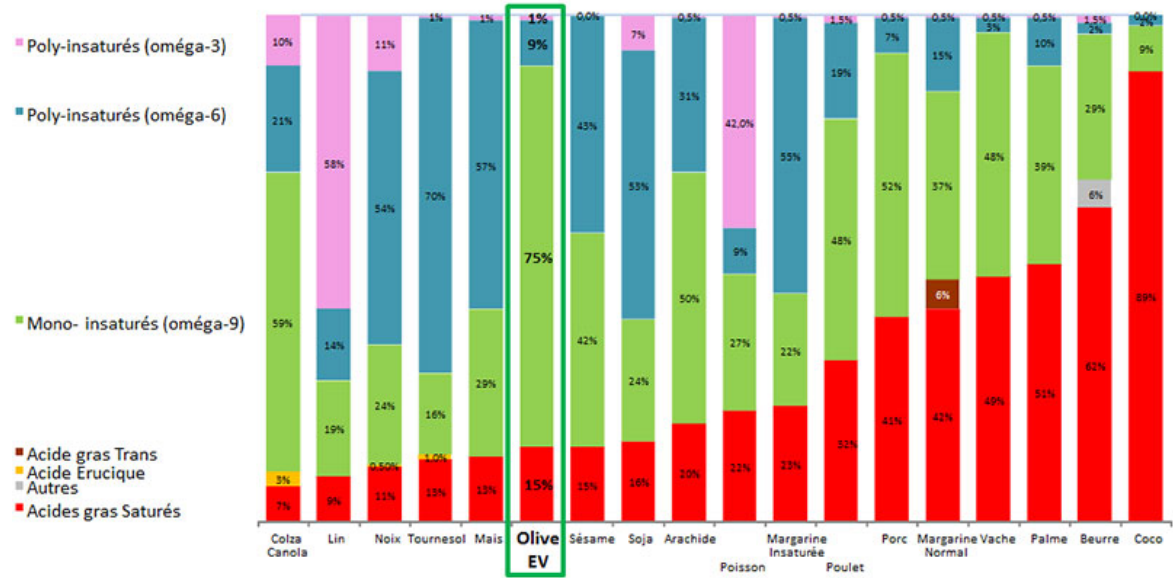
acide oléique
(un acide gras oméga-9)

- **Gras saturés :**
-beurre, saindoux, viande, volaille, fromage, lait entier, crème, les huiles de palme, et de coco
- **Gras polyinsaturés :**
-Huiles de soya, maïs, tournesol, carthame, sésame, margarine non hydrogénée (faites à partir de ces huiles), huile et graines de lin, poisson, œuf enrichis (omega 3)
- **Gras monoinsaturés :**
-Les huiles d'olives, de canola, et d'arachide, margarine non hydrogénée faites à partir de ces huiles, noix, avocat.
- **Gras trans :**
-Margarine partiellement ou entièrement hydrogénées, shortening. Beaucoup de produits commerciaux peuvent en contenir; les biscuits, desserts, craquelins, pâtisseries, produits de boulangerie, croustilles, frites surgelés. Il faut surveiller les ingrédients.

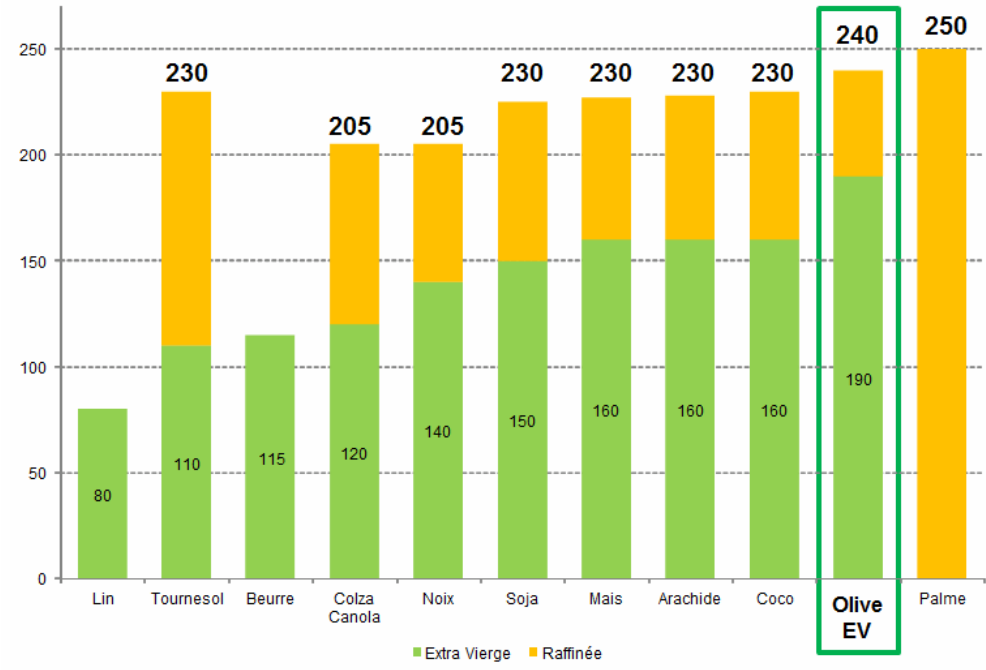
Synthèse des différents types de lipides



COMPOSITION EN ACIDES GRAS DES HUILES ET GRAISSES

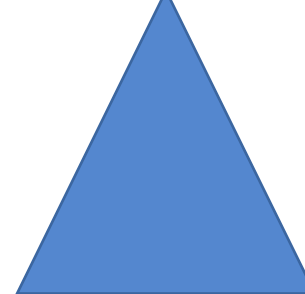


TEMPERATURE MAXIMALE DE CUISSON (°C)



Fibres

*51+ ans



Hommes :
30 g/jour

Femmes :
21 g/jour





Au moins 2 heures et
demi/semaine
(10 min ou +/séance)