



Campagne sur la santé physique « EN-CORPS »

L'ALIMENTATION – Principes de base

Par Dr Martin Juneau, cardiologue et directeur de la prévention et de la réadaptation cardiovasculaire à l'Institut de Cardiologie de Montréal

Dans le cadre de la campagne EN-CORPS, je vais maintenant vous parler d'alimentation. On dit souvent que les recommandations changent toutes les semaines, qu'un jour on peut manger quelque chose, mais que la semaine suivante, on ne peut plus. Or, dans les faits, je dirais que depuis une trentaine d'années, presque tous les experts s'entendent sur un certain nombre de principes de base.

D'abord, tous conviennent qu'on devrait manger moins d'aliments ultras transformés, donc moins de produits achetés tout faits. On doit également manger plus de grains entiers, de fruits et de légumes. Tout le monde est d'accord avec cela. Il faut aussi consommer moins de charcuterie et un peu moins de viande rouge, et favoriser le poisson, ainsi qu'une alimentation davantage axée sur les végétaux, en intégrant, par exemple, les noix, que les Québécois mangent en très petite quantité. Donc, si on s'entend sur ces principes de base, il n'y a pas de controverse. Vous ne verrez pas d'étude qui contredit ces grands principes.

C'est pour ça qu'on parle très souvent d'alimentation méditerranéenne, parce qu'elle représente assez bien toutes ces recommandations. Élise Latour, notre nutritionniste, vous donnera plus de détails pour vous aider à adopter une alimentation méditerranéenne au quotidien.

On entend souvent dire sur les réseaux sociaux ou dans les médias que le problème, ce sont les sucres et qu'on a beaucoup parlé des effets néfastes des gras, alors que le véritable problème, ce sont les sucres. En fait, il n'y a pas vraiment de controverse. Évidemment, il faut diminuer les sucres ajoutés; ceux qu'on ajoute nous-mêmes ou qui sont ajoutés dans les produits. Toutefois, il faut aussi diminuer les mauvais gras. Donc, ce sont les deux qui posent problème : on mange trop de gras et trop de sucres.

Pour ce qui est des gras, il faut favoriser les bons gras, tels que les gras du poisson qui sont des polyinsaturés oméga-3 et l'huile d'olive, riches en acides gras monoinsaturés, plutôt que les gras de type industriel comme les gras trans, les huiles hydrogénées, etc.

Pour s'alimenter sainement, le principe est assez simple : moins d'aliments ultras transformés, plus de végétaux, moins de sucres ajoutés (le moins possible, il faut les éviter), plus de grains entiers et suivre une alimentation de type méditerranéen.

D'ailleurs, dans tous les pays ou les régions du monde où les gens vivent vieux et en santé, ce qu'on appelle les « Blue Zones », les gens adoptent essentiellement ce type d'alimentation.