



L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Atelier thématique



À préparer :

- ✓ Liste de présences
- ✓ Cartes d'aliments des 4 groupes alimentaires
- ✓ Affiches du « Guide de formation » :
 - Saine alimentation (annexe B)
 - Les calories (annexe C)
 - Guide alimentaire canadien, version 2007 (annexe L)
 - Assiette équilibrée (annexe M)
 - Signaux de faim et de satiété (annexe N)

NOTE : Une section complète sur l'équilibre alimentaire est présentée dans le guide de formation.



L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Atelier thématique

A) Manger sainement : variété, plaisir et équilibre

→ Présenter l'affiche « Saine Alimentation » (Guide de formation)

1

- Dans le cadre d'une saine alimentation, **TOUS** les aliments ont leur place. Cependant, leur **FRÉQUENCE** de consommation et la **QUANTITÉ** ingérée varieront selon leur valeur nutritive. De plus, trois paramètres sont essentiels pour que manger sainement devienne un mode de vie familial : consommer une grande **VARIÉTÉ** d'aliments, de façon **ÉQUILIBRÉE** et dans le **PLAISIR**.

MANGER SAINEMENT =
VARIÉTÉ + ÉQUILIBRE + PLAISIR



- Dans notre mode de vie actuel, atteindre un équilibre alimentaire est probablement le plus grand défi à relever. En plus de nos habitudes alimentaires, notre environnement (marketing, disponibilité des aliments en tout temps, publicité féroce) nous pousse généralement à consommer davantage que les besoins réels de notre corps.

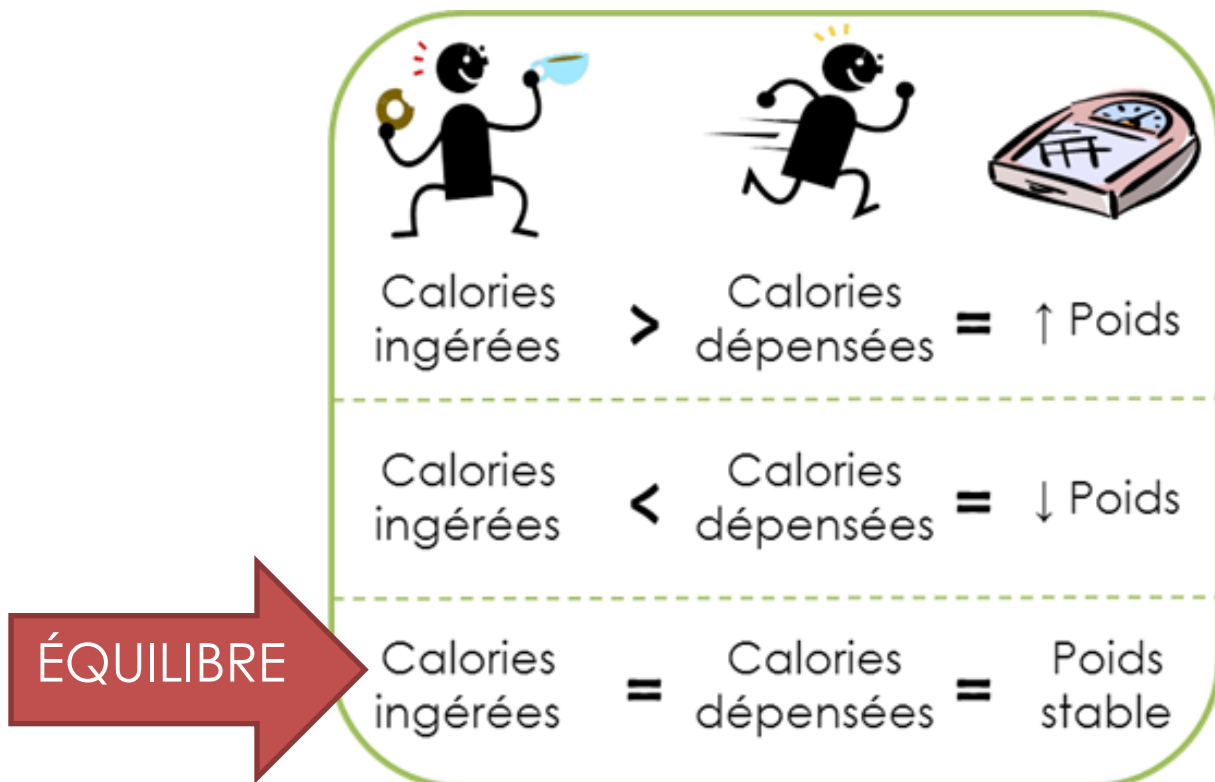


B) Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire?

→ Présenter l'affiche « SAINES ALIMENTATION » (Guide de formation)

- L'équilibre alimentaire est atteint lorsque la quantité d'énergie fournie par les aliments (les calories) est équivalente à la quantité d'énergie dépensée par le corps. C'est mathématique!

2



- Comblent nos besoins nutritionnels, c'est-à-dire fournir à notre corps l'énergie et les éléments nécessaires à la vie, sans plus ni moins, peut demander certains efforts. Heureusement, il existe des guides et des outils pouvant faciliter l'atteinte de cet équilibre et nous en discuterons dans cet atelier.

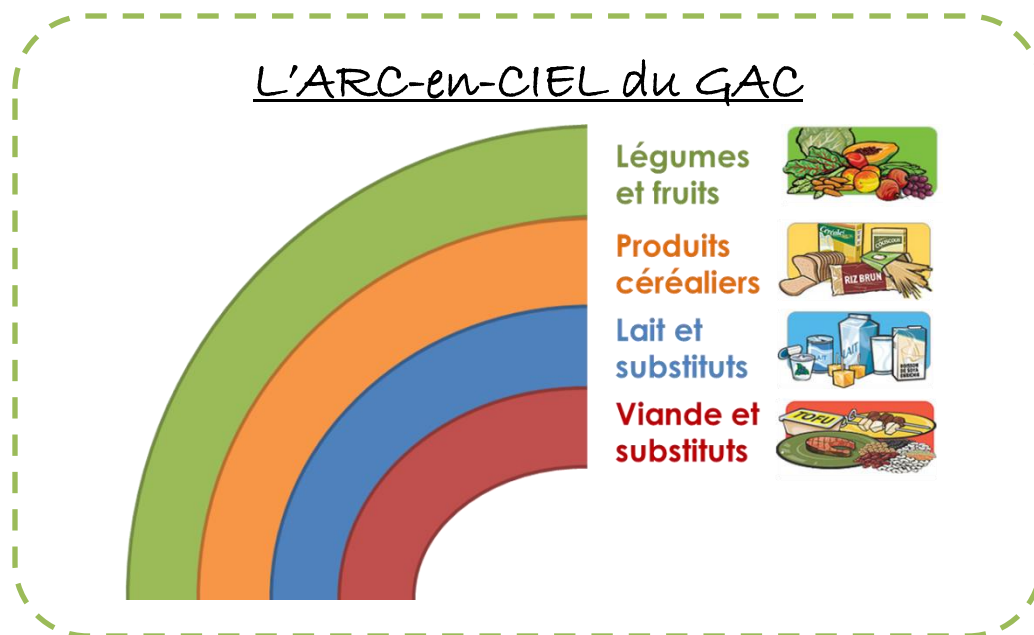


C) Le guide alimentaire canadien

→ Présenter l'affiche « GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN, VERSION 2007 » (Guide de formation)

- Le Guide alimentaire canadien (GAC) est souvent perçu à tort comme un régime. Pourtant, c'est une source d'informations nutritionnelles fiable et accessible à tous. Utiliser les recommandations du GAC pour orienter nos choix alimentaires au quotidien est assurément une façon efficace d'atteindre l'équilibre d'une saine alimentation.
- Le GAC est divisé en 4 groupes alimentaires. L'image de l'arc-en-ciel n'a pas été choisie au hasard. La longueur des arcs correspond à un ratio des aliments de chaque groupe à consommer. Ainsi, sans même regarder le tableau des portions, il est facile de retenir que les aliments du groupe des **Légumes et fruits** devraient être consommés en plus grande quantité au quotidien que les aliments du groupe **Viandes et substituts**.

3



Est-ce que les ratios proposés par l'arc-en-ciel du GAC correspondent à votre réalité au quotidien? Voilà un sujet intéressant à discuter.



D) Trucs et astuces pour atteindre l'équilibre alimentaire

Pour que manger sainement devienne un mode de vie, certaines actions doivent devenir des réflexes. Voici 3 pistes de réflexion pour faciliter l'atteinte de cet objectif.

1. Présence des groupes alimentaires aux repas

- Un excellent point de départ pour visualiser l'équilibre de son menu est d'assurer la présence de **3 groupes alimentaires au déjeuner** et de **4 groupes alimentaires aux autres repas**. Cette méthode est très utile pour vérifier rapidement le contenu des boîtes à lunch. Elle peut être utilisée également pour orienter le choix d'un dessert ou d'une collation. En effet, s'il n'y pas de produit laitier au dîner, le repas peut être complété par un yogourt ou une boisson de soya enrichie en collation par exemple.

4

DÉJEUNER

- ✓ Jus d'orange



- ✓ Pain grillé



- ✓ Beurre d'arachides



DÎNER

- ✓ Sandwich aux œufs



- ✓ Carottes et céleri



- ✓ Yogourt



SOUPER

- ✓ Spaghetti, sauce à la viande



- ✓ Salade de fruits



- ✓ Lait





Activité « Qu'est-ce qu'on mange? »

Objectif de l'atelier : amener les participants à créer et analyser un repas en termes de présence des groupes alimentaires.

1. Diviser les participants en groupes de 2 à 3 individus.
2. Au hasard, faites tirer une carte de la catégorie « Légumes et fruits » et une carte d'une autre catégorie, au choix.
3. Attribuer à chacun des groupes un repas : déjeuner, dîner ou souper.
4. Laisser quelques minutes à chacun des groupes pour réfléchir à un repas complet à partir des éléments pigés.
 - Les aliments peuvent être transformés, intégrés dans un mets ou simplement consommés tels quels.
5. Chaque équipe présente son repas. Discuter.

Exemple « A » :

Cartes pigées : œuf, brocoli

Repas attribué : dîner

Repas créé :

- ✓ Potage au brocoli
- ✓ Omelette au fromage
- ✓ Petit pain à salade
- ✓ Salade de fruits

Exemple « B » :

Cartes pigées : lait en poudre, fraises

Repas attribué : souper

Repas créé :

- ✓ Nouilles chinoises au poulet
- ✓ Légumes grillés
- ✓ Lait frappé aux fraises



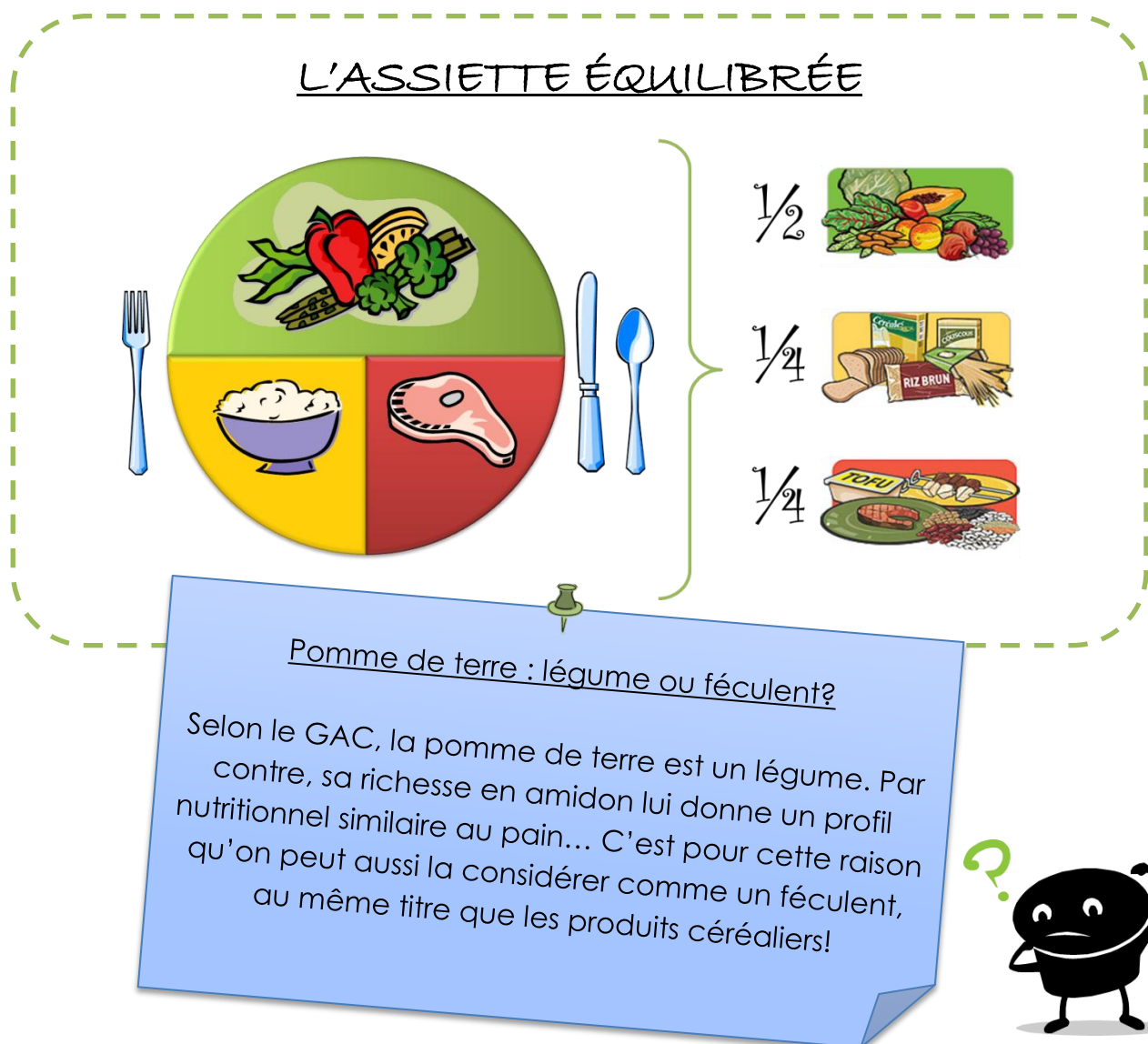


2. L'assiette équilibrée

→ Présenter l'affiche « ASSIETTE ÉQUILIBRÉE » (Guide de formation)

L'assiette équilibrée est une approche complémentaire à la première et est aussi facile à appliquer en un coup d'œil. Ce concept a l'avantage de tenir compte des ratios de chaque groupe alimentaire, tel qu'imaginé par l'arc-en-ciel du Guide alimentaire canadien. Traditionnellement, au Québec, les viandes et produits céréaliers prennent beaucoup d'espace aux repas, ne laissant qu'une mince place aux légumes. Dans cette approche d'assiette équilibrée, la moitié de l'assiette est plutôt comblée par des aliments du groupe *Légumes et fruits*, et la moitié restante est occupée par un quart de *Viande et substituts* et un quart de *Produits céréaliers*.

6





3. Apprendre à écouter ses signaux

→ Présenter l'affiche **SIGNAUX DE FAIM ET DE SATIÉTÉ** » (Guide de formation)

Pour la plupart des gens, la quantité d'aliments qui doit être consommée pour combler leurs besoins nutritionnels est abstraite. Heureusement, l'organisme possède un système de régulation qui envoie des messages lorsqu'il a besoin d'énergie ou à l'inverse, lorsque les besoins sont comblés. Ce sont les signaux de faim et de satiété. Les bébés sont déjà très à l'écoute de ces messages : ils pleurent lorsqu'ils ressentent la faim et refusent de téter aussitôt qu'ils sont rassasiés. Malheureusement, en vieillissant, l'écoute de ces signaux se perd... Voici quelques pistes pour réapprendre à écouter ses signaux :

7



FAIM

- ✓ Mon ventre gargouille
- ✓ J'ai de petites crampes à l'estomac
- ✓ Je ressens une baisse d'énergie
- ✓ J'ai de la difficulté à me concentrer



SATIÉTÉ

- ✓ Je me sens rassasié, je me sens bien
- ✓ Mon repas semble moins savoureux qu'au départ
- ✓ Je commence à avoir le ventre plein



ATTENTION - TOP CHRONO!



Les signaux de satiété apparaissent environ 20 minutes après le début du repas. En mangeant lentement, on se donne la chance de bien les percevoir et d'arrêter de manger avant de ressentir un inconfort...



Reconnaître les signaux de faim et de satiété n'est pas aisé. L'acte de manger est lié de près à nos émotions, qu'elles soient agréables ou non. Analyser ses habitudes de consommation alimentaire est primordial pour que manger sainement devienne un mode de vie. Des aliments consommés avec excès, même s'ils ont une excellente valeur nutritive, font partie du décompte énergétique.

Discuter de ces quelques pistes de réflexion :

- ✓ Je mange en soirée : par habitude? Par ennui? Pour m'occuper?
- ✓ Je reprends une 2^e assiette parce que j'ai faim? Parce que c'est bon? Parce que je mange très vite?
- ✓ Je suis stressé? Je suis triste? Manger me reconforte?
- ✓ Je ne laisse jamais rien dans mon assiette, je n'aime pas le gaspillage.
- ✓ J'ai appris à ne jamais rien laisser dans mon assiette, c'est un réflexe pour moi de la vider entièrement.
- ✓ Lorsque je mange en bonne compagnie, j'ai souvent l'impression d'avoir trop mangé à la suite du repas.

Pensez-y!

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, l'objectif de la discussion est d'amener les participants à se questionner sur leur comportement alimentaire.

8

Suggestion de devoir...

Pour prendre conscience de notre situation alimentaire, rien de tel qu'inscrire tout ce qui est bu ou ingéré pendant 2 à 3 jours dans un carnet. Noter des commentaires sur ce qui est ressenti avant et après le repas pourrait également être très éclairant!





E) EN CONCLUSION



En résumé, voici 3 questions à se poser pour faciliter l'atteinte d'un équilibre alimentaire :

1. Est-ce que tous les groupes alimentaires sont présents dans mon repas?
2. Est-ce que mon assiette contient davantage de légumes que de féculents ou de viandes et substituts?
3. Est-ce que j'ai faim ou suis-je rassasié?



