

NOURRIR LA VIE *

Quoi de neuf dans le nouveau Guide alimentaire canadien ?

Plusieurs attendaient la sortie du nouveau Guide alimentaire canadien (GAC), car plus de douze ans se sont écoulés depuis la dernière édition en 2007. Voici un survol des nouveautés du GAC, cuvée 2019.



CE QUI N'A PAS CHANGÉ

Le GAC est toujours l'outil par excellence pour résumer les connaissances actuelles en matière de saine alimentation. Santé Canada l'a conçu pour guider les Canadiens et les Canadiennes de 2 ans et plus vers des habitudes alimentaires favorables à la santé. Il donne des conseils généraux qui peuvent être adaptés dans certaines situations particulières.

DE L'ARC-EN-CIEL À L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

À l'instar de nos voisins américains et brésiliens, le nouveau Guide alimentaire canadien présente maintenant un éventail d'aliments dans une assiette équilibrée, plus concrète que l'arc-en-ciel d'aliments des versions précédentes. Des photos colorées donnent également un vent de fraîcheur et humanisent la nouvelle présentation visuelle du GAC.

MOINS DE GROUPES, PLUS DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Les « viandes et substituts » et « produits laitiers » n'ont pas disparu et leur valeur nutritive est toujours reconnue, mais ils se retrouvent maintenant sous la bannière des « aliments protéinés ». Dans cette catégorie, l'accent est davantage mis sur les aliments qui contiennent des protéines végétales. En effet, les études scientifiques démontrent que c'est ce type de protéines qui est le moins souvent lié au risque de développer des maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, etc.

Les « produits céréaliers » sont devenus « les aliments à grains entiers ». Une façon de souligner l'importance des grains entiers pour prévenir certaines maladies comme certains cancers et autres maladies cardiovasculaires.

Grands champions de la prévention des maladies chroniques, les légumes et les fruits occupent la moitié de l'assiette équilibrée. Si cette quantité peut paraître élevée à première vue, en réalité, à la fin de la journée, l'assiette équilibrée permet d'atteindre le nombre de portions que le Guide préconisait auparavant pour les adultes (7-10 portions par jour).

Pour la première fois, le Guide parle des aliments hautement transformés. De plus en plus présents à l'épicerie, ces aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée s'ils sont choisis de façon occasionnelle et en petite quantité.

L'eau est maintenant proposée comme boisson de choix.

Par ailleurs, pour plus de transparence, Santé Canada a basé ses recommandations uniquement sur les études indépendantes, écartant celles qui avaient quelque lien que ce soit avec l'industrie alimentaire. Une excellente nouvelle selon le Dispensaire !

[Cliquez ici](#) pour lire la suite de l'article!

** Rappelons que Nourrir la vie est un programme du Dispensaire qui permet aux intervenant(e)s en périnatalité oeuvrant au sein d'un organisme communautaire au Québec d'avoir accès à des articles, comme celui-ci, à de la formation et à des sources d'informations importantes en nutrition périnatale leur permettant de mieux intervenir auprès de leurs clientèles. Son accès est gratuit! Passez le mot!*

