

Mieux vivre

Un programme de bien-être à
l'intention des personnes ayant
des problèmes de santé mentale



Mieux vivre

Un programme de bien-être à
l'intention des personnes ayant
des problèmes de santé mentale

Manuel de l'animatrice



Remerciements

La production du présent manuel, *Mieux vivre*, a été rendue possible grâce à l'appui de l'Office régional de la santé de Winnipeg. Le programme a été inspiré du programme de mieux-être des personnes âgées, *Faire la belle vie*, dirigé par le Conseil des aînés de Transcona.

Plusieurs zones communautaires, groupes communautaires, étudiants en nutrition, animatrices communautaires, coordonnateurs *en mouvement*, diététistes de santé publique et gestionnaires en nutrition ont contribué à la production du présent manuel. Nous les remercions tous du temps, de l'énergie et des suggestions qu'ils ont donnés.

Nous remercions aussi **Lydia Lee**, coordonnatrice de la nutrition en santé publique de l'Office régional de la santé de Winnipeg, pour ses grandes compétences en révision des versions originale et révisée du manuel.

Nous tenons à remercier en particulier les sites pilotes suivants ainsi que les personnes engagées dans les pilotes : Fred Tipping Place, Art Beat Studios et les services en santé mentale du YMCA-YWCA de Winnipeg.

Le manuel *Mieux vivre* (2012) a été élaboré par : Cheryl Ogaranko et Rosemary Szabadka
Diététistes de santé publique, Office régional de la santé de Winnipeg

Le manuel *Mieux vivre* a été révisé (2020) par :
Tori Waytt (stagiaire du Département des sciences de la nutrition) et **Kerri Cuthbert**
(diététiste de santé publique)

Grâce à une collaboration entre l'ORSW et l'Université du Manitoba, Kerri Cuthbert a supervisé Tori Waytt dans le cadre de son projet de stage en nutrition (HNSC 4362) visant à mettre à jour le programme *Mieux vivre* en incorporant le Guide alimentaire canadien de 2019.

La nouvelle version du manuel a été révisée par **Donna Hornick**, coordonnatrice de l'éducation du public de la Société manitobaine de la schizophrénie.

Révision réalisée par : Rosemary Szabadka, diététiste de santé publique, ORSW

Pour faciliter la lecture de ce document, le genre masculin est employé au sens large et désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Mieux vivre

Mieux vivre – Tour d’horizon	4
Mieux vivre – Points essentiels.....	5
Rôle de l’animatrice.....	9
Liste de base du matériel et des fournitures.....	10
Liste de base des aliments.....	12
Séance 1 : Se sentir bien grâce aux légumes et aux fruits.....	15
Séance 1 : Ressources	27
Séance 2 : Augmenter l’énergie grâce aux grains entiers	33
Séance 2 : Ressources	43
Séance 3 : Le pouvoir des protéines	59
Séance 3 : Ressources	69
Séance 4 : Aliments qui nuisent à une saine alimentation.....	83
Séance 4 : Ressources	95
Séance 5 : Compétences alimentaires 101	105
Séance 5 : Ressources	115
Annexe A : S’activer	124
Annexe B : Recettes.....	126
Annexe C : Commander les ressources.....	145
Annexe D : Matériel publicitaire	149
Annexe E : Formalités.....	151
Références.....	159

Mieux vivre – Tour d’horizon

Qu’est-ce que *Mieux vivre*?

Mieux vivre est un programme communautaire conçu pour sensibiliser les personnes ayant des problèmes de santé mentale quant à l’information de base sur la nutrition et l’activité physique. Le programme comprend cinq séances et met l’accent sur l’alimentation saine, le bien-être physique et les interactions sociales.

Ce programme communautaire de l’Office régional de la santé de Winnipeg a été élaboré par des diététistes de santé publique et piloté trois fois dans la zone de Winnipeg. Le programme est inspiré du programme de mieux-être des personnes âgées, *Faire la belle vie*, dirigé par le Conseil des aînés de Transcona. En 2021, le manuel *Mieux vivre* a été mis à jour en se fondant sur le *Guide alimentaire canadien 2019*.

Pourquoi *Mieux vivre*?

L’ensemble de preuves établissant un lien entre la diète et la santé mentale s’accroît rapidement. Ce que l’on mange a un impact important sur le développement, la gestion et la prévention de problèmes de santé mentale spécifiques tels que la dépression, la schizophrénie, le trouble déficitaire de l’attention avec hyperactivité et la maladie d’Alzheimer.

En outre, les médicaments prescrits pour traiter des problèmes de santé mentale peuvent avoir des effets secondaires tels que la bouche sèche, la prise ou la perte de poids, la constipation et la nausée chez plusieurs personnes. Une diète saine peut aider à atténuer beaucoup de ces symptômes.

Mieux vivre a été créé pour fournir aux gens ayant des problèmes de santé mentale un programme de mieux-être qui encourage un mode de vie sain. Vivre seul, une santé fragile, la dépression ou l’anxiété et un revenu faible représentent des obstacles au bien-être physique et émotionnel. *Mieux vivre* fournit de l’information facile à comprendre sur la nutrition ainsi que des recettes simples, économiques et saines à essayer à la maison. *Mieux vivre* offre aux gens l’occasion de rencontrer et d’interagir avec de nouvelles personnes tout en apprenant des activités physiques simples.

Mieux vivre – Points essentiels

Animatrices

Pour faire fonctionner le programme *Mieux vivre*, il faut une communauté de personnel provenant d'organismes communautaires ou de bénévoles ayant de bonnes compétences en animation de groupe. Les bénévoles peuvent être, par exemple, des étudiants en nutrition ou en sciences infirmières, des professionnels de la santé à la retraite et des pairs leaders. Une diététiste autorisée peut également être une grande ressource pour le programme.

Financement

Mieux vivre devrait être abordable pour tout le monde. Afin qu'il fonctionne, il sera peut-être nécessaire de financer le programme. Il est prioritaire d'établir un partenariat avec un organisme communautaire local, une école de cuisine, l'office régional de la santé ou un organisme gouvernemental. En plus de fournir un financement supplémentaire pour les aliments et le matériel, ils peuvent aussi contribuer leur expertise et donner plus de validité au programme.

Vous trouverez dans l'annexe E un modèle du budget énonçant les coûts de *Mieux vivre*.

Espace requis

L'espace requis dépendra du nombre de participants. Il faut allouer assez d'espace pour un nombre suffisant de chaises et assez de place à la table pour chaque participant. Il faut aussi un espace ouvert assez grand pour que les participants puissent bouger et participer aux activités proposées dans le présent manuel. L'endroit doit être calme, peu passant et libre de toute distraction. Une cuisine avec équipement de base, y compris un réfrigérateur pour ranger les aliments, est nécessaire pour préparer la nourriture.

Durée des séances

Les séances durent environ deux à trois heures chacune. Le programme est habituellement offert une ou deux fois par semaine pendant cinq semaines. Certaines animatrices trouveront peut-être qu'une séance de deux à trois heures par semaine est trop longue pour certains groupes. Le cas échéant, le programme peut être étiré jusqu'à huit ou dix semaines.

Conseil : Soyez flexible : toutes les activités dans le manuel ne doivent pas être réalisées à chaque séance. Adaptez ce programme pour répondre aux besoins de votre groupe.

Promotion de votre programme *Mieux vivre*

Le succès du programme dépend d'une promotion efficace qui rejoindra le plus grand nombre de personnes dans la communauté. Vous trouverez à l'annexe D le modèle d'une affiche. Adaptez les détails selon les besoins de votre programme, notamment la date, le lieu, l'heure et les activités.

Inscription des participants

Établissez un nombre limite de participants que vous accepterez au programme. Le programme a été conçu pour recevoir 12 participants, mais votre limite pourrait être différente, selon la taille de votre espace et le nombre de bénévoles.

L'animatrice (les animatrices) devrait téléphoner à tous les participants deux ou trois jours avant le début du programme afin de leur rappeler que le programme va commencer. L'inscription précoce vous permettra de déterminer le nombre de participants, la quantité de matériel requis et les allergies alimentaires. L'appel est aussi l'occasion de faire une première impression positive sur le participant et de répondre à ses questions ou ses préoccupations.

Avis de non-responsabilité

Mieux vivre est un programme communautaire conçu pour enseigner l'information de base sur la nutrition et l'activité physique aux personnes ayant des problèmes de santé mentale. Il est important de transmettre au groupe que l'objectif de *Mieux vivre* est de guider les participants à apporter de petits changements à leur mode de vie afin d'améliorer leur santé mentale et leur bien-être et non pas de conseiller les personnes pour des états malades spécifiques. Les participants sont invités à poser des questions. Toutefois, les questions relatives aux maladies ou aux médicaments doivent être posées à leur médecin, pharmacien ou diététiste en soins primaires. Si les participants n'ont pas été actifs depuis longtemps, ils devraient consulter leur médecin avant de participer à la section des activités de *Mieux vivre*.

Formule des séances

Chaque séance suit une formule semblable et contient les éléments de base suivants :

- Thème de la séance et Présentations
- Présentations/Lancer le ballon
- S'activer (10 minutes d'activité/exercice)
- Discussion sur le thème
- Jeu ou activité
- Démonstration alimentaire
- Aliment mystère
- Plan d'action positif
- Messages clés
- La prochaine fois...

Recettes

Les recettes pour ce programme se trouvent à l'annexe B. Chaque séance inclut au moins trois recettes : une première recette que l'on utilise dans la démonstration alimentaire, une recette qui apprend aux participants à utiliser l'aliment mystère et quelques autres recettes à distribuer aux participants. Ces recettes sont adaptées pour utiliser des aliments peu chers que l'on pourrait trouver dans une banque alimentaire. Assurez-vous de préparer une quantité suffisante afin que chaque participant puisse y goûter et d'avoir une quantité suffisante de recettes à distribuer.

Matériel et fournitures

Vous trouverez au début du présent manuel la liste de tout le matériel et les fournitures nécessaires au programme *Mieux vivre*. La liste de fournitures spécifiques à chaque séance se trouve au début de chaque section portant sur les séances.

S'activer

Il faut intégrer dix minutes d'activité physique à chaque séance. Dans l'annexe A, vous trouverez des ressources pour les sections S'activer. Choisissez une option de dix minutes pour chaque séance.

Plan d'action positif

Chaque semaine, les participants devront faire un plan spécifique, mesurable, axé sur l'action et réalisable qui aboutira à un changement de comportement positif. Nous en discuterons en détail à la séance 1. Vous utiliserez un document intitulé Plan d'action positif.

Ressources et documents

Les ressources seront distribuées aux participants à chaque séance sous forme de documents. Vous devrez commander les ressources quelques semaines avant le début du programme pour laisser assez de temps pour la livraison. Vous trouverez l'information relative à la commande dans les annexes A et C.

Les documents photocopiés pour les participants seront nécessaires à chaque séance. Les recettes, activités, formulaires et ressources seront distribués aux participants à chaque séance. Vous trouverez une liste de toutes les photocopies requises au début de chaque section portant sur les séances.

Formalités

Vous trouverez dans l'annexe E la documentation pour l'animatrice, notamment un formulaire d'inscription, un formulaire d'évaluation de l'animatrice, un modèle de feuille de présence, un certificat *Mieux vivre* et un formulaire d'évaluation du participant.

Il faudrait commencer à remplir le formulaire d'inscription avant la première séance afin de déterminer si les participants ont des allergies alimentaires ou des problèmes médicaux qui pourraient affecter leur participation au programme. Le formulaire devrait être rempli à la première séance dès que les nouveaux participants arrivent. Le formulaire d'évaluation de l'animatrice peut être rempli à la fin de chaque séance afin de déterminer les points positifs, d'identifier les difficultés et de discuter de la réaction des participants à la séance.

Les évaluations jouent un rôle important dans l'amélioration et l'adaptation du programme pour mieux répondre aux besoins des participants. Vous pourriez prendre la présence à chaque séance pour aider à évaluer la réussite du programme. À la dernière séance, vous remettrez un certificat *Mieux vivre* à chaque participant pour reconnaître son accomplissement. En outre, vous donnerez le formulaire d'évaluation *Mieux vivre* à chaque participant à la dernière séance afin d'obtenir leurs réactions.

Note sur les allergies

Il est important d'apprendre si quelqu'un a des allergies alimentaires avant le début du programme afin d'éviter des réactions allergiques. De cette façon, vous pourrez modifier la recette pour respecter les besoins du groupe. Ajoutez un endroit sur la feuille d'inscription où les participants peuvent indiquer s'ils ont une allergie. Voir le formulaire d'inscription à l'annexe E.

Rôle de l'animatrice

Mieux vivre est un programme interactif : on engage les participants plutôt que de leur faire un cours magistral. L'objectif est d'encourager la participation des participants et de tirer profit de leurs connaissances et expériences. Les séances devraient être souples, personnalisées et, plus important encore, amusantes. Voici des conseils pour animer *Mieux vivre* :

- Trouvez des anecdotes ou des analogies pour renforcer le sujet. Par exemple : « J'ai préparé cette recette pour ma famille. J'ai ajouté des épices et ils ont beaucoup aimé! »
- Demandez aux participants de parler de leurs expériences relatives à la nourriture, aux recettes, aux conseils de cuisine et aux idées d'activités.
- Utilisez des accessoires tels que les images de la circulaire d'une épicerie, des modèles d'aliments, les emballages alimentaires ou des tasses à mesurer pour illustrer vos propos aux participants.

Vous trouverez des symboles dans le manuel pour vous guider en tant qu'animatrice :



Conseil à l'animatrice : comprend des indices pour l'animatrice.



Voir : vous dirige vers un annexe ou une section des ressources d'une séance.



Distribuer : vous indique quand remettre un document aux participants.

Liste de base du matériel et des fournitures

Matériel

- Assiettes, bols*
- Couteaux, cuillères, fourchettes*
- Verres/tasses* pour les boissons
- Pichets à eau
- Tasses et cuillères à mesurer
- Couteaux bien aiguisés
- Planche à découper
- Passoire
- Grandes cuillères à mélanger
- Petits, moyens, grands bols à mélanger
- Ouvre-boîte
- Pilon à pommes de terre
- Mélangeur/robot culinaire
- Réfrigérateur
- Cuisinière/four
- Micro-ondes
- Grille-pain
- Serviettes de table
- Produits de nettoyage**
- Lavettes et linges à vaisselle
- Tablier

* Pensez à l'environnement! Il vaut mieux utiliser de la vaisselle et des ustensiles réutilisables. Si vous devez utiliser des objets jetables, n'oubliez pas d'inclure le coût dans votre budget.

**Solution javellisée pour nettoyer et aseptiser : 1 capuchon d'eau de javel pour 4 L d'eau. Mettez la solution dans un flacon pulvérisateur pour faciliter le nettoyage.

Autres fournitures

- Chemises à dossier
- Porte-noms
- Marqueur noir
- Affiche (ou tableau noir/tableau blanc) – facultatif
- Stylos (un par participant)
- Boîte à aliment mystère
- Cartes-aliments (voir annexe C pour commander les ressources)
- Emballages et étiquettes alimentaires pour diverses activités
- Désinfectant pour les mains
- Ruban masque
- Ballon gonflable pour l'activité Lancer le ballon

Activités

Les activités suivantes doivent être préparées avant la séance. Vous trouverez les directives et la liste des fournitures dans la section des ressources se rapportant à la séance en question.

- Pot-pourri de légumes et fruits (p. 28)
- Identifiez le grain entier (p. 44)
- Le Jeu des fibres (p. 53)
- Ostéo-santé (p. 75)
- Jeu: Une question de gras (p. 96)
- Que c'est doux! Activité sur le sucre (p. 100)
- La caféine dans les aliments de tous les jours (p. 101)
- Questionnaire – Au-delà de la nourriture (p. 116)
- Jeopardy alimentaire (p. 117)

Liste de base des aliments

Fournitures pour les démonstrations alimentaires

Séance 1 – Salade au brocoli (p. 128)

- Brocoli
- Oignon rouge
- Graines de tournesol
- Raisins secs
- Fromage mozzarella partiellement écrémé
- Yogourt nature maigre
- Sucre
- Citron
- Poivre

Séance 2 – Sandwich roulé à la pomme et au beurre d'arachide (p. 131)

- Tortillas de blé entier
- Beurre d'arachide (ou produit à base de soya comme WOWBUTTER™)
- Pommes

Séance 3 – Salade de fèves noires et de maïs (p. 134)

- Fèves noirs
- Maïs en conserve
- Tomates
- Carottes
- Oignon rouge
- Persil
- Ail
- Huile de canola
- Vinaigre
- Jus de citron
- Sucre
- Cumin
- Sel et poivre au goût

Séance 4 – Mini pizzas (p. 138)

- Muffins anglais au blé entier
- Salsa
- Fromage mozzarella
- 12 champignons
- 1-2 poivrons verts

Séance 5 – Falafels faciles à faire avec sauce au yogourt citronné (p. 142)

- Yogourt nature
- Jus de citron
- Ail
- Sel
- Pois chiches en conserve
- Huile
- Cumin
- Paprika
- Flocons de chili ou cayenne
- Roquette ou épinards
- Poivre noir
- Pitas au blé entier
- Concombres
- Tomates

Aliment mystère

Séance 1 – Patate douce

Séance 2 – Son de blé (1 petit sac)

Séance 3 – Tofu très ferme (1 bloc)

Séance 4 – Saumon en conserve, avec les arêtes (1 boîte)

Séance 5 – Sardines assaisonnées (1 boîte)

Séance 1

Se sentir bien grâce aux légumes et aux fruits



Séance 1 • Matériel

Matériel de cuisine pour la salade au brocoli :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Assiettes | <input type="checkbox"/> Fourchettes |
| <input type="checkbox"/> Tasses | <input type="checkbox"/> Tasses et cuillères à mesurer |
| <input type="checkbox"/> Couteau aiguisé | <input type="checkbox"/> Planche à découper |
| <input type="checkbox"/> Grande cuillère à mélanger | <input type="checkbox"/> Grand bol à mélanger |

Liste d'aliments pour 12 personnes :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Brocoli – 2 bottes, ~6 tasses ou 1,5 L | <input type="checkbox"/> 1 petit oignon rouge |
| <input type="checkbox"/> Graines de tournesol – 1/2 tasse ou 125 ml | <input type="checkbox"/> Raisins secs – 1/2 tasse ou 125 ml |
| <input type="checkbox"/> Mozzarella partiellement écrémé, en cubes – 1 tasse ou 250 ml | <input type="checkbox"/> Yogourt nature – 1 tasse ou 250 ml |
| <input type="checkbox"/> Sucre cristallisé – 1 c. à soupe ou 15 ml | <input type="checkbox"/> Citron – 1 |
| <input type="checkbox"/> Pincée de poivre | <input type="checkbox"/> Aliment mystère : Patate douce – 1 |

Documents (photocopier pour participants, voir Ressources de la séance 1 et annexe B) :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Recette de salade au brocoli | <input type="checkbox"/> Effets secondaires des médicaments |
| <input type="checkbox"/> Recette de lait frappé à la banane et aux petits fruits | <input type="checkbox"/> Recette de patate douce au four ou en quartiers |
| <input type="checkbox"/> Plan d'action positif – Se sentir bien grâce aux légumes et aux fruits – modèle de formulaire | <input type="checkbox"/> Plan d'action positif – Se sentir bien grâce aux légumes et aux fruits |

Ressources éducatives sur la nutrition (voir annexe C) :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> <i>Guide alimentaire canadien en bref</i> | <input type="checkbox"/> Dial-a-Dietitian (Service de consultation de diététistes) (dépliant, aimant ou numéro de téléphone) |
| <input type="checkbox"/> La santé mentale pour la vie | |
| <input type="checkbox"/> Principes de base | |
| <input type="checkbox"/> <i>Directives canadiennes en matière d'activité physique</i> (pour les adultes de 18 à 64 ans) | |

Ressources S'activer (voir annexe A) :

Consultez une option S'activer dans l'annexe A. Choisissez et obtenez une ressource pour la séance 1.

Matériel pour l'activité :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Chemises à dossier | <input type="checkbox"/> Porte-noms |
| <input type="checkbox"/> Marqueur noir | <input type="checkbox"/> Formulaire d'inscription |
| <input type="checkbox"/> Stylos (un par participant) | <input type="checkbox"/> Ballon gonflable |
| <input type="checkbox"/> Tableau de papier | <input type="checkbox"/> Boîte d'aliment mystère |
| <input type="checkbox"/> Pot-pourri de légumes et fruits | |

Séance 1 • Se sentir bien grâce aux légumes et aux fruits

Dans le cadre de cette séance, nous présentons le *Guide alimentaire canadien* aux participants. Nous étudierons le groupe alimentaire des légumes et fruits ainsi que les effets bénéfiques sur la santé.

La séance 1 portera sur les thèmes suivants :

- Inscription
- Un accueil chaleureux
- Présentations/Lancer le ballon
- S'activer
- Légumes et fruits
- Pot-pourri de légumes et fruits
- Conseils pour bien manger les légumes et les fruits
- Assiette bien manger
- Démonstration alimentaire
- Aliment mystère
- Effets secondaires des médicaments
- Plan d'action positif
- Messages clés
- La prochaine fois...

Accueil

Les premières impressions durent! Débutez le programme sur le bon pied en donnant un accueil chaleureux à chaque participant. Une des animatrices devrait se mettre à l'entrée pour accueillir les participants à leur arrivée et les diriger à la table d'inscription.

- ✓ **Conseil à l'animatrice :** Préparez votre matériel alimentaire et les activités avant la première séance. Les participants arrivent souvent tôt pour s'inscrire et bavarder.

Inscription

Avant de commencer la première séance, tous les participants s'inscriront au programme en remplissant le formulaire d'inscription, à l'**annexe E**. L'objectif du formulaire est de déterminer si quelqu'un a des allergies alimentaires ou des problèmes médicaux qui pourraient affecter leur participation. Une des animatrices devrait s'installer à la table d'inscription pour faire les porte-noms et aider les participants à remplir le formulaire d'inscription. Faites des porte-noms pour les participants, les membres du personnel et les bénévoles. Donnez à chaque participant une chemise à dossier dans laquelle il pourra mettre les recettes et les documents qui seront distribués au cours du programme.



Vous trouverez dans l'annexe E le formulaire d'inscription *Mieux vivre*.

Un accueil chaleureux

Souhaitez la bienvenue au groupe et expliquez aux participants que *Mieux vivre* est un programme communautaire sur le bien-être, conçu pour fournir de l'information générale sur la nutrition et l'activité physique aux personnes ayant des problèmes de santé mentale. Faites un survol des cinq séances.



Conseil à l'animatrice : Il est très important à ce stade de faire comprendre aux participants que l'objectif du programme est de les guider pour qu'ils apportent de petits changements à leur mode de vie afin d'améliorer leur santé mentale et leur bien-être, et non pas de leur donner de conseils sur des états malades particuliers. Encouragez le groupe à poser des questions pendant les séances. Certains participants pourraient avoir des questions mais n'oseront pas trop dire devant le groupe. Encouragez l'usage d'un **Sac de questions anonymes** pour que les participants puissent noter leurs questions sur une feuille de papier; vous pourrez y répondre à la séance suivante. Si elles posent des questions relatives à des problèmes médicaux ou à une maladie, encouragez les participants à poser ces questions à leurs médecins.

Présentations / Lancer le ballon

Demandez aux participants de s'asseoir dans un cercle. Commencez la séance avec les présentations. Informez le groupe des activités que vous avez prévues pour la séance. Jouez à Lancer le ballon pour démarrer la discussion.

Lancer le ballon : Demandez aux participants : « Comment vous appelez-vous et quel est votre fruit préféré? » Lancez le ballon à une personne dans le cercle. La personne qui reçoit

le ballon doit répondre à la question ou dire « Je passe mon tour » et lancer le ballon à quelqu'un d'autre.



Conseil à l'animatrice : Démontrez l'activité Lancer le ballon. Commencez par vous présenter vous-même et répondre à la question. À chaque séance, il y aura une différente question ayant un lien avec le thème.

S'activer

Amorcez l'activité en discutant de l'importance de l'activité physique en faisant une brève introduction des *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures*. Ces lignes directrices sont formulées pour les adultes en bonne santé âgés de 18 à 64 ans, peu importe leur sexe, leur race, leur groupe ethnique ou leur statut socioéconomique. Les adultes sont encouragés à participer à diverses activités physiques agréables et sécuritaires.



Distribuez les *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures* (voir annexe C).

Posez la question : Pourquoi est-ce que l'activité physique est importante pour la santé?

- L'activité physique fortifie les os,
- renforce les muscles,
- améliore l'équilibre,
- allège le stress,
- aide à maintenir un poids santé,
- libère des hormones qui nous rendent heureux,
- nous donne l'énergie et la force pour réaliser nos tâches quotidiennes,
- et c'est amusant!

Amorcez la discussion en demandant aux participants s'ils sont conscients que l'activité physique peut aider à réduire les risques suivants :

- Décès prématuré
- Maladies du cœur
- Accident vasculaire cérébral
- Hypertension
- Certains types de cancer
- Diabète de type 2
- Ostéoporose
- Embonpoint et obésité

Et peut apporter des améliorations quant aux aspects suivants :

- Santé mentale (accroître l'estime de soi, réduire le stress et l'anxiété)
- Forme physique et force musculaire
- Qualité de vie et fonctionnement global

Conseils et idées d'activités

Il est toujours plus amusant de faire une activité avec un ami. Trouvez un ami qui a les mêmes intérêts que vous et soyez actifs ensemble. Essayez une nouvelle activité ensemble au moyen du *Guide des loisirs de Winnipeg*, d'un centre de conditionnement physique ou d'un centre communautaire local.

Posez la question : Que faites-vous pour rester actifs? Voici quelques idées peu coûteuses et pratiques :

- Jardinez ou entretenez votre terrain
- Marchez jusqu'à l'épicerie, au parc ou à la bibliothèque
- Levez des poids, des cruches ou des boîtes de conserve ou étirez-vous en regardant la télévision
- Allez visiter des amis ou faire vos emplettes en vélo
- Faites des vidéos de yoga ou de Zumba sur YouTube
- Nagez au centre communautaire ou dans un lac
- Faites du Tai-Chi au parc
- Pratiquez des sports décontractés et improvisés comme le soccer, le cricket, le basketball
- Patinez au site The Forks ou sur une patinoire extérieure
- Pratiquez le ski de fond ou la raquette
- Faites du toboggan
- Faites de la course à pied
- Jouez aux quilles, au jeu de boules sur pelouse ou au disc golf
- Jouez au tennis léger (pickleball) ou au tennis sur des courts communautaires

Posez la question : Pouvez-vous nommer certaines activités quotidiennes qu'on pourrait faire pendant 10 minutes à la fois? Voici quelques idées :

- Étirez-vous lorsque vous êtes assis
- Faites des travaux ménagers comme passer l'aspirateur ou laver les fenêtres
- Dansez en écoutant vos chansons préférées pendant 10 minutes
- Soulevez des poids, des cruches de lait remplies d'eau ou des boîtes de conserve en écoutant la télé
- Tenez-vous sur un pied en vous brossant les dents
- Mobilisez vos muscles posturaux du tronc en rentrant le ventre lorsque vous êtes dans une salle d'attente ou que vous regardez votre cellulaire
- Stationnez la voiture loin de votre destination ou descendez de l'autobus quelques arrêts plus tôt
- Empruntez les escaliers au lieu de l'ascenseur
- Levez les jambes lorsque vous êtes couché dans votre lit
- Allez chez le voisin à pied au lieu de lui téléphoner
- Faites des exercices du plancher pelvien (exercices de Kegel) dans votre auto ou l'autobus aux feux de circulation

Posez la question : À quelle fréquence devrait-on faire de l'exercice?

- L'exercice quotidien offre beaucoup d'effets bénéfiques – plus vous faites de l'exercice, plus les bienfaits sont grands sur le plan de la santé.

- Selon les recommandations des *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures*, les adultes devraient faire au moins 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine, par tranche de 10 minutes ou plus.
- Il est également bénéfique d'ajouter des exercices de renforcement des muscles et des os qui activent les grands groupes musculaires au moins deux fois par semaine.

Il vaut mieux commencer un programme d'exercice en douceur et augmenter progressivement la durée et l'intensité de votre programme. Plus vous faites de l'exercice, plus cela deviendra facile. Ajouter quelques activités de 10 minutes par jour augmentera votre niveau d'activité physique quotidienne et aura un effet positif sur votre santé.

Les bienfaits potentiels surpassent de loin les risques potentiels associés à l'activité physique.

Consacrez au moins 10 minutes par séance à l'activité physique. Les participants ne devraient pas se sentir intimidés par les mouvements.



Voir l'annexe A pour des options S'activer. Par exemple : https://www.youtube.com/watch?v=XSYz5P0_E9w&t=344s

Guide alimentaire canadien

Afin de lancer la discussion sur le thème d'aujourd'hui, commencez par présenter brièvement le *Guide alimentaire canadien*. Le guide aide à faire de bons choix alimentaires et à manger une variété d'aliments sains chaque jour. Aujourd'hui, la séance portera sur le groupe alimentaire Légumes et fruits.



Conseil à l'animatrice : N'oubliez pas, l'animatrice n'est pas une enseignante. Votre rôle est de guider et de centrer la discussion, et d'encourager les participants à partager leurs connaissances et expériences.

Lancez une discussion en demandant aux participants s'ils connaissent le *Guide alimentaire canadien* et s'ils s'en servent régulièrement. En utilisant le *Guide alimentaire canadien en bref*, présentez aux participants les aliments nutritifs qui sont la fondation d'une saine alimentation : légumes et fruits, produits céréaliers, protéines.



Distribuez le *Guide alimentaire canadien en bref* aux participants (voir annexe C).

Exemples de questions :

- Combien d'entre vous connaissez le *Guide alimentaire canadien*?
- Combien d'entre vous utilisent le guide alimentaire?
- En ce qui a trait aux aliments riches en protéines, essayez-vous de consommer plus souvent des protéines végétales?

Légumes et fruits

Lancez la discussion du thème d'aujourd'hui en présentant le groupe alimentaire des légumes et fruits.

Exemples de questions :

- Pensez-vous que vous mangez assez de légumes et fruits à chaque repas?
- Comment préparez-vous vos légumes? Crus, cuits, etc.
- Quelles sont vos manières favorites de manger les fruits et légumes?

Selon le *Guide alimentaire canadien* :

- Les légumes et fruits sont des éléments essentiels d'une saine alimentation. Essayez de remplir la moitié de votre assiette de légumes et fruits.
- Ils sont disponibles sous diverses formes : frais, surgelés et en conserve.
- Essayez une grande variété de textures, de couleurs et de formes!

Saviez-vous que les vitamines et minéraux dans les fruits et légumes peuvent aider à diminuer l'anxiété, la dépression, une faible mémoire, l'irritabilité et le stress?

Discutez des effets bénéfiques des fruits et légumes sur la santé. Ils constituent un élément important de votre diète parce qu'ils :

- Fournissent des vitamines et minéraux
- Fournissent des fibres qui facilitent la digestion et les selles
- Réduisent le risque d'une maladie du cœur et de certains types de cancer
- Fournissent des antioxydants

Posez la question : Qu'est-ce que des antioxydants?

- Les antioxydants se trouvent dans les aliments. Ils protègent le corps contre les radicaux libres qui causent des maladies telles que le cancer.
- Pensez à une pomme tranchée qui brunit lorsqu'elle est exposée à l'air (oxygène). Si vous ajoutez du jus de citron sur une pomme, elle ne deviendra pas brune. L'air ou l'oxygène dans ce cas est un radical libre ou un agent causant le cancer. Le jus de citron est l'antioxydant (vitamine C) qui empêche la pomme de devenir brune (comme des cellules endommagées).
- Les vitamines A (bêta-carotène), C et E sont des antioxydants que l'on trouve dans les légumes et fruits.

Pot-pourri de légumes et fruits



Voir ressources de la séance 1 pour les directives concernant le Pot-pourri de légumes et fruits (p.28).



Conseil à l'animatrice : Concentrez-vous sur le produit alimentaire et la description, pas sur le tableau de valeur nutritive. Nous discuterons de la lecture des étiquettes à la dernière séance.

Conseils pour manger santé avec les légumes et fruits

Demandez aux participants ce qu'ils cherchent quand ils veulent acheter des légumes et fruits. Voici quelques idées :

- Mangez des légumes et fruits de différentes couleurs pour obtenir les vitamines et minéraux dont vous avez besoin. Quand il s'agit de fruits et légumes, la règle générale est d'avoir beaucoup de différentes couleurs et textures afin de maximiser l'apport de vitamines, de minéraux et de fibres.
- En général, les fruits et légumes de couleurs vives contiennent plus de nutriments. Par exemple, choisissez des légumes à feuilles vert foncé au lieu de la laitue iceberg. Mangez une variété et une grande quantité de fruits et légumes.
- Au lieu de boire du jus de fruits à 100 %, mangez un fruit entier afin d'augmenter les fibres. Les jus de fruits et les jus de fruits concentrés contiennent beaucoup de sucre et peuvent être également remplacés par de l'eau.
- Choisissez des jus de légumes à faible teneur en sodium et des produits en conserve à faible teneur en sodium afin de réduire votre apport de sel.
- Essayez de ne pas trop cuire les légumes. Trop cuire les légumes détruit les vitamines. Les légumes ont meilleur goût et contiennent le plus de vitamines lorsqu'ils sont cuits à la vapeur, légèrement cuits ou servis crus.

Assiette bien manger

Lancez une discussion sur les façons dont les participants peuvent intégrer plus de fruits et légumes dans leur diète quotidienne.

Demandez aux participants comment ils peuvent remplir la moitié de leur assiette de fruits et légumes. Voici quelques idées :

- Mettez les légumes et fruits là où vous les verrez et vous serez donc plus aptes à les manger.
- Après que vous achetez des fruits et légumes, lavez-les et coupez-les en arrivant à la maison. Mettez-les dans le frigo pour y avoir accès facilement.
- Gardez une réserve de fruits et légumes secs, en conserve ou surgelés dans le garde-manger ou le congélateur.
- Ajoutez des légumes hachés à vos recettes préférées telles que les soupes, les omelettes, les ragoûts et les casseroles.
- Ajoutez des fruits frais ou secs à vos céréales.
- Prenez une salade verte au dîner ou au souper.
- Quand vous sortez, apportez des fruits séchés ou frais pour une collation.
- Utilisez une pomme de terre cuite au four comme élément de base pour un repas rapide et facile.

- Mangez des fruits frais ou des fruits non sucrés en conserve pour le dessert ou une collation.
- Achetez des fruits et légumes de la saison.
- Les fruits et légumes en conserve ou surgelés représentent une excellente option si vous ne pouvez pas acheter de fruits et légumes frais.
 - Les légumes en conserve ne sont pas très chers. Toutefois, plusieurs d'entre eux contiennent de grandes quantités de sel et doivent donc être bien rincés. Choisissez des fruits conservés dans de l'eau ou leur propre jus.
 - Les légumes surgelés représentent un excellent choix pour remplacer les légumes frais : tous les nutriments ont été conservés pendant le processus de congélation. Les légumes et fruits surgelés se gardent longtemps et les gens trouvent que le goût peut ressembler à celui des produits frais.
- Cultivez un jardin, participez à un jardin communautaire ou plantez des légumes dans un pot. Vous obtiendrez non seulement des fruits et légumes frais, mais des études ont également démontré que le jardinage procure des bienfaits pour la santé mentale en réduisant le stress et l'anxiété.

Démonstration alimentaire

Recette : Salade au brocoli

Pour gagner du temps pendant la démonstration, coupez le brocoli, l'oignon et le fromage à l'avance. Mesurez d'avance les autres ingrédients. Demandez à un ou une bénévole de vous aider à assembler les ingrédients. Parlez des effets bénéfiques de la recette. Vous pouvez utiliser n'importe quel fruit séché, fromage ou graine dans la recette.

Voici quelques effets bénéfiques de la recette :

- Facile à préparer
- Excellent plat pour le dîner
- Bonne source de calcium et d'acide folique, de vitamine C, de vitamine A et de protéine
- Contient beaucoup d'antioxydants
- Source de fibres
- Inclut des légumes et des protéines alimentaires

Aliment mystère

Patate douce

L'aliment mystère a pour rôle de mettre en vedette un aliment lié au thème. Cachez l'aliment mystère dans une boîte ou un sac en papier. Lisez les indices et donnez le temps aux participants de deviner après chaque indice. La première personne à donner la bonne réponse gagne l'aliment mystère comme prix.

Indices :

1. C'est un légume
2. C'est une bonne source d'antioxydants, des vitamines A et C et d'acide folique
3. C'est une bonne source de fibres
4. On peut la bouillir, la cuire au four et l'utiliser dans les soupes et les ragoûts
5. Ce légume est orange
6. Ce légume accompagne souvent la dinde

Effets secondaires des médicaments

Certains médicaments prescrits par votre médecin peuvent causer des effets secondaires. Vos choix alimentaires peuvent aider à en atténuer quelques-uns. Voir les ressources de la séance 1.



Distribuer le document Effets secondaires des médicaments.

Plan d'action positif

À la fin de chaque séance, distribuez le Plan d'action positif, que vous trouverez dans la section des ressources. À ce stade, vous pouvez donner aux participants l'occasion de faire un plan pour un changement de comportement positif par rapport à la santé. Le plan doit être très spécifique, mesurable, axé sur l'action et réalisable. Les participants doivent se sentir confiants et motivés pour faire le changement. Allouez du temps en groupe ou en tête-à-tête pour accomplir la tâche et révisez-la chaque semaine. Voir le modèle du formulaire à la page suivante.



Distribuez le Plan d'action positif – Se sentir bien grâce aux légumes et aux fruits de la section des ressources de la séance 1.

Messages clés

- Les légumes et fruits sont une partie importante d'une saine alimentation.
- Tentez de remplir la moitié de votre assiette de fruits et légumes à chaque repas.
- Consommez une variété de fruits et légumes colorés.
- Les légumes et fruits en conserve, surgelés et frais sont tous de bons choix.



Distribuez les recettes et les ressources d'éducation nutritive (voir annexes B et C).

- Salade au brocoli
- Quartiers de patate douce au four
- Lait frappé à la banane et aux petits fruits
- La santé mentale pour la vie
- Principes de base

Plan d'action positif – Se sentir bien grâce aux légumes et aux fruits

Modèle du formulaire

Est-ce que la séance vous a motivée à faire un changement de comportement positif? Si oui, choisissez un comportement simple et réalisable que vous aimeriez changer. Posez-vous la question suivante : Dans quelle mesure suis-je confiant que je pourrai changer ce comportement? Si vous êtes très confiant, vous aurez de meilleures chances de transformer le nouveau comportement en habitude. N'oubliez pas que vous ne réussirez pas du jour au lendemain, cela pourrait vous prendre jusqu'à un an.

COMPORTEMENT : Je vais manger plus de légumes.

QUAND? Au souper chaque soir

JE FERAI D'ABORD CECI : Penser à différents légumes que j'aime et en faire la liste

Obstacles possibles	Solutions
Les légumes frais sont chers	Acheter des légumes surgelés et en conserve; consulter les circulaires pour les soldes
Je ne sais pas comment cuisiner les légumes	Chercher des recettes simples de Peak of the Market ou en ligne. Demander aux animatrices.
Je ne pense jamais aux légumes; ils se gâtent parfois dans le frigo	Mettre les légumes dans un endroit plus visible dans le frigo.

JE FERAI CECI AFIN D'AUGMENTER MES CHANCES DE SUCCÈS : Je parlerai de mon plan avec mes amis et ma famille pour qu'ils puissent m'encourager. Je mettrai toujours des légumes sur ma liste d'épicerie.

COMMENT POUVEZ-VOUS M'AIDER? J'aimerais plus d'idées de cuisson et de recettes.

QUELLE SERA MA RÉCOMPENSE? Emprunter un nouveau livre à la bibliothèque.

RÉCOMPENSES : Les récompenses peuvent renforcer les comportements positifs. Choisissez une récompense qui n'est pas associée à la nourriture.

- Acheter votre film, revue ou livre préféré
- Prendre un bain relaxant, jouer à un jeu de société, faire un mots-croisés, aller au cinéma, mettre à jour un album de photos
- Acheter un nouveau vêtement, des fleurs, un produit de bain
- Planifier une sortie, un voyage
- Faire une promenade, une randonnée à vélo, une partie de quilles, du jardinage

La prochaine fois...

Dites aux participants ce que vous prévoyez pour la prochaine séance, notamment le thème et la recette :

- Séance 2 : Augmenter l'énergie grâce aux grains entiers
- Recette : Sandwich roulé à la pomme et au beurre d'arachide

Séance 1 • Ressources

Se sentir bien grâce aux légumes et aux fruits



Pot-pourri de légumes et de fruits

Il vous faudra :

- Une grande boîte ou un grand sac
- Assez de produits de légumes et de fruits ou des images de ceux-ci pour chaque participant

Directives :

Mettez les produits ou les images d'aliments dans le sac/la boîte et demandez à chaque participant de prendre un article. Demandez à chaque participant de décrire son produit au groupe et discutez des avantages et des désavantages du produit.

Discussion/Commentaires :

L'objectif du Pot-pourri de légumes et de fruits est de lancer la discussion. Les participants voient une variété de produits et peuvent faire de meilleurs choix à l'épicerie. Une image de fruits ou légumes frais peut servir d'exemple d'un meilleur choix en comparaison d'un contenant de jus 100 % ou de punch aux fruits. Des produits de fruits séchés ou surgelés peuvent être utilisés pour montrer les différentes façons que les fruits et légumes peuvent être emballés à l'épicerie. Utilisez ces idées pour renforcer la manière d'augmenter les portions de fruit et de légumes dans sa diète.



Conseil à l'animatrice : L'activité Pot-pourri fonctionne mieux si les participants sont assis en cercle afin que tout le monde puisse voir les différents produits et s'entendre parler.

Concentrez-vous sur le produit alimentaire et la description, pas sur le tableau de valeur nutritive. Nous discuterons de la lecture d'étiquettes à la dernière séance.

Produits suggérés :

- Légumes et fruits en conserve
- Légumes surgelés
- Fruits surgelés (avec sirop ou sucre et sans)
- Images de salades
- Fruits ou légumes frais (inclure des aliments moins courants)
- Légumes préemballés et lavés
- Image d'un sauté ou d'une omelette pour offrir des idées pour un repas
- Fruits séchés (non sucrés)
- Image d'un marché de producteurs
- Jus 100 %
- Jus avec sucre ajouté (p. ex., punch aux fruits, boisson aux fruits)
- Soupe aux tomates
- Légumes aux feuilles vert foncé
- Sauce pour pâtes alimentaires
- Jus V8 /jus de tomate
- Confiture

Effets secondaires des médicaments

Certains médicaments prescrits par votre médecin peuvent causer des effets secondaires. Vos choix alimentaires peuvent aider à en atténuer quelques-uns.

Bouche sèche – pour aider à garder la bouche humide, essayez ceci :

- sirotez de l'eau régulièrement
- prenez un popsicle fait de jus
- mangez une variété de fruits mûrs et juteux
- mangez des aliments qu'il faut beaucoup mâcher tels que les pommes, les carottes, le céleri, les viandes et des pains croûtés
- mâchez de la gomme sans sucre ou sucez l'écorce d'un citron ou d'une lime afin de stimuler la production de salive

Constipation – pour favoriser des selles régulières, essayez ceci :

- mangez des céréales et des grains à teneur élevée en fibres tels que le pain de blé entier, des craquelins, des pâtes alimentaires, le riz brun
- saupoudrez vos repas d'une cuillère à thé de graines de lin moulues
- mangez beaucoup de fruits et de légumes
- mangez des fruits séchés tels que les abricots, les pruneaux et les figes
- incorporez des légumineuses à votre diète telles que les pois, les lentilles et les haricots
- buvez de l'eau régulièrement et évitez de boire trop de café ou de boissons gazeuses
- faites de l'activité physique

Nausées, maux d'estomac

- grignotez une rôtie ou quelques craquelins
- mangez quelques biscuits au gingembre ou un morceau de gingembre confit
- tranchez un citron et laissez-le sur le comptoir de la cuisine
- buvez une tasse de thé à la menthe poivrée
- mangez souvent mais en petites quantités
- mangez lentement
- évitez les aliments gras

Prise de poids

- prenez de petits repas régulièrement
- consultez le *Guide alimentaire canadien* pour adopter un régime alimentaire bien équilibré
- évitez la nourriture rapide et les restaurants
- évitez les boissons à fortes calories telles que les boissons gazeuses, les jus, les slushies, les boissons fouettées (à moins de les faire vous-même), les cafés et les thés luxueux, les boissons pour sportifs
- mangez seulement quand vous avez faim et arrêtez quand vous êtes rassasiée
- faites de l'activité physique chaque jour

N'oubliez pas! Si les symptômes persistent ou si vous avez d'autres effets secondaires, vous DEVEZ consulter votre fournisseur de soins de santé.

Plan d'action positif – Se sentir bien grâce aux légumes et aux fruits

Modèle du formulaire

Est-ce que la séance vous a motivée à faire un changement de comportement positif? Si oui, choisissez un comportement simple et réalisable que vous aimeriez changer. Posez-vous la question suivante : Dans quelle mesure suis-je confiant que je pourrai changer ce comportement? Si vous êtes très confiant, vous aurez de meilleures chances de transformer le nouveau comportement en habitude. N'oubliez pas que vous ne réussirez pas du jour au lendemain, cela pourrait vous prendre jusqu'à un an.

COMPORTEMENT : Je vais manger plus de légumes

QUAND? Au souper chaque soir

JE FERAI D'ABORD CECI : Penser à différents légumes que j'aime et en faire la liste

Obstacles possibles	Solutions
Les légumes frais sont chers	Acheter des légumes surgelés et en conserve; consulter les circulaires pour les soldes
Je ne sais pas comment cuisiner les légumes	Chercher des recettes simples de Peak of the Market ou en ligne; demander aux animatrices
Je ne pense jamais aux légumes; ils se gâtent parfois dans le frigo	Mettre les légumes dans un endroit plus visible dans le frigo

JE FERAI CECI AFIN D'AUGMENTER MES CHANCES DE SUCCÈS : Je parlerai de mon plan avec mes amis et ma famille pour qu'ils puissent m'encourager. Je mettrai toujours des légumes sur ma liste d'épicerie.

COMMENT POUVEZ-VOUS M'AIDER? J'aimerais plus d'idées de cuisson et de recettes.

QUELLE SERA MA RÉCOMPENSE? Emprunter un nouveau livre à la bibliothèque.

RÉCOMPENSES : Les récompenses peuvent renforcer les comportements positifs.

Choisissez une récompense qui n'est pas associée à la nourriture.

- Acheter votre film, revue ou livre préféré
- Prendre un bain relaxant, jouer à un jeu de société, faire un mots-croisés, aller au cinéma, mettre à jour un album de photos
- Acheter un nouveau vêtement, des fleurs, un produit de bain
- Planifier une sortie, un voyage
- Faire une promenade, une randonnée à vélo, une partie de quilles, du jardinage

Plan d'action positif – Se sentir bien grâce aux légumes et aux fruits

Est-ce que la séance vous a motivée à faire un changement de comportement positif? Si oui, choisissez un comportement simple et réalisable que vous aimeriez changer. Posez-vous la question suivante : Dans quelle mesure suis-je confiant que je pourrai changer ce comportement? Si vous êtes très confiant, vous aurez de meilleures chances de transformer le nouveau comportement en habitude. N'oubliez pas que vous ne réussirez pas du jour au lendemain, cela pourrait vous prendre jusqu'à un an.

COMPORTEMENT : Je vais

QUAND?

JE FERAI D'ABORD CECI :

Obstacles possibles	Solutions

JE FERAI CECI AFIN D'AUGMENTER MES CHANCES DE SUCCÈS :

COMMENT POUVEZ-VOUS M'AIDER?

QUELLE SERA MA RÉCOMPENSE?

RÉCOMPENSES : Les récompenses peuvent renforcer les comportements positifs. Choisissez une récompense qui n'est pas associée à la nourriture.

- Acheter votre film, revue ou livre préféré
- Prendre un bain relaxant, jouer à un jeu de société, faire un mots-croisés, aller au cinéma, mettre à jour un album de photos
- Acheter un nouveau vêtement, des fleurs, un produit de bain
- Planifier une sortie, un voyage
- Faire une promenade, une randonnée à vélo, une partie de quilles, du jardinage

Séance 2

Augmenter l'énergie grâce
aux grains entiers



Séance 2 • Matériel

Matériel de cuisine pour le sandwich roulé à la pomme et au beurre d'arachide :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Assiettes | <input type="checkbox"/> Couteaux |
| <input type="checkbox"/> Cuillères | <input type="checkbox"/> Bols |
| <input type="checkbox"/> Couteau aiguisé | <input type="checkbox"/> Planche à découper |

Liste d'aliments pour 12 personnes :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Beurre d'arachide – 1 tasse ou 250 ml | <input type="checkbox"/> Petits tortillas (6 po) de blé entier – 12 |
| <input type="checkbox"/> Pommes – 6 | <input type="checkbox"/> Aliment mystère : Son de blé |

Documents (photocopier pour participants, voir Ressources de la séance 2 et annexe B) :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Image de grains entiers | <input type="checkbox"/> Identifiez le grain entier (facultatif) |
| <input type="checkbox"/> Les grains entiers pour le cerveau :
Comment les cuisiner | <input type="checkbox"/> Questionnaire sur les fibres |
| <input type="checkbox"/> Recette de sandwich roulé à la pomme
et au beurre d'arachide | <input type="checkbox"/> Recette de muffins au son |
| <input type="checkbox"/> Recette de crêpes à l'avoine et à la
banane | <input type="checkbox"/> Plan d'action positif – Augmenter
l'énergie grâce aux grains entiers |

Ressources éducatives sur la nutrition (voir annexe C) :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Cartes-aliments | <input type="checkbox"/> Calcul de la consommation de fibres
(Auto-évaluation de l'apport en fibres) |
|--|---|

Ressources S'activer (voir annexe A) :

- Consultez une option S'activer dans l'annexe A. Choisissez et obtenez une ressource pour la séance 2.

Matériel pour l'activité :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Chemises à dossier | <input type="checkbox"/> Porte-noms |
| <input type="checkbox"/> Marqueur noir | <input type="checkbox"/> Formulaire d'inscription |
| <input type="checkbox"/> Stylos (un par participant) | <input type="checkbox"/> Tableau de papier |
| <input type="checkbox"/> Ballon gonflable | <input type="checkbox"/> Cartes-aliments |
| <input type="checkbox"/> Le Jeu des fibres | <input type="checkbox"/> Boîte d'aliment mystère |

Séance 2 • Augmenter l'énergie grâce aux grains entiers

Pendant cette séance, nous continuerons à consulter le *Guide alimentaire canadien*. Nous nous concentrerons sur les grains entiers et les effets bénéfiques des fibres sur la santé.

La séance 2 portera sur les thèmes suivants :

- Présentations/Lancer le ballon
- S'activer
- Aliments de grains entiers
- Identifiez le grain entier
- Qu'est-ce que les fibres
- Le Jeu des fibres
- La formule des fibres
- L'eau
- Démonstration alimentaire
- Aliment mystère
- Plan d'action positif
- Messages clés
- La prochaine fois...

Présentations

Présentations / Lancer le ballon

Demandez aux participants de s'asseoir dans un cercle. Commencez la séance avec les présentations. Informez le groupe des activités que vous avez prévues pour la séance. Jouez à Lancer le ballon pour démarrer la discussion.

Lancer le ballon : Demandez aux participants : « Comment vous appelez-vous et quelles sont vos céréales préférées? » Lancez le ballon à une personne dans le cercle. La personne qui reçoit le ballon doit répondre à la question ou dire « Je passe mon tour » et lancer le ballon à quelqu'un d'autre.

S'activer

Consacrez au moins 10 minutes par séance à l'activité physique.



Voir l'annexe A pour les options S'activer.

Les grains entiers

Concentrons-nous maintenant sur le groupe alimentaire des grains entiers du *Guide alimentaire canadien*. Lancez la discussion en montrant des images de différents grains entiers (utilisez les cartes-aliments, les étiquettes d'aliments ou les circulaires d'épicerie) ou achetez de petites quantités de chaque grain. Vous pouvez aussi choisir de jouer au jeu Identifiez le grain entier afin de donner l'information sur les divers grains entiers d'une façon amusante.



Conseil à l'animatrice : Achetez de petites quantités de grains peu connus tels que le boulgour, le millet et le quinoa, et mettez-en dans de petits sacs en plastique.

Jouez à Identifiez le grain entier!



Voir les ressources de la séance 2 pour le jeu Identifiez le grain entier!

Le *Guide alimentaire canadien* recommande :

1. De consommer des aliments de grains entiers régulièrement.
2. De choisir des produits de grains entiers à faible teneur en gras, en sucre ou en sel.

Demandez au groupe : Quelle est la différence entre les grains entiers et les grains raffinés?

Grains entiers : Ils contiennent les trois couches de la graine : la couche extérieure de son, l'endosperme et le germe. Les grains entiers sont riches en vitamines, minéraux et fibres.

Grains raffinés : Le son et le germe ont été enlevés; on perd donc les vitamines et les fibres. On ajoute à la farine raffinée des vitamines et des minéraux tels que l'acide folique et le fer pour « l'enrichir ».



Voir les ressources de la séance 2 pour l'image d'un grain entier.



Distribuez l'image d'un grain entier.

Demandez aux participants quels sont les effets bénéfiques des produits céréaliers sur la santé :

- Faibles en gras
- Source de fibres
- Fournissent de l'énergie sous forme de glucides (source d'énergie pour le cerveau et le corps)
- Bonne source de vitamines et de minéraux (vitamines B, fer, zinc, magnésium)

Saviez-vous que les produits céréaliers de grains entiers sont très bons pour la santé mentale?

Les aliments influent beaucoup sur l'humeur et les émotions. Le cerveau, comme le reste du corps, dépend d'énergie et de nutriments pour fonctionner. La faim, un manque d'énergie et de nutriments propices influencent plusieurs fonctions mentales telles que le sommeil, la mémoire, la capacité de résoudre des problèmes, les émotions et la pensée.

Discutez des tailles de portions :

- En utilisant la liste des aliments faits de grains entiers que le groupe a rédigée plus tôt, discutez des recommandations du *Guide alimentaire canadien* selon lesquelles, ¼ de votre assiette devrait contenir des grains entiers.
- Utilisez des accessoires pour démontrer les tailles de portions, comme les cartes-aliments ou de « vrais » aliments tels que des pâtes alimentaires à grains entiers cuites dans un bol, un grand muffin ou un bagel.



Voir les ressources de la séance 2 pour le document Les grains entiers pour votre cerveau : Comment les cuisiner.



Distribuez le document Les grains entiers pour votre cerveau : Comment les cuisiner.



Conseil à l'animatrice : Dirigez les participants au site www.supercook.com pour obtenir des idées de recettes utilisant une variété de grains entiers (et d'autres aliments qui se trouvent dans votre garde-manger et votre réfrigérateur). Ce site Web et cette application sont gratuits et vous permettent de chercher des recettes basées sur des ingrédients que vous avez déjà à la maison!

Qu'est-ce que les fibres?

Les fibres sont un glucide que l'on trouve seulement dans les plantes. Il s'agit de la seule partie de la plante qui ne peut être digérée par le corps humain. Les fibres sont un élément nutritif essentiel pour le fonctionnement normal de l'appareil digestif.

Lancez une discussion avec les participants sur les bonnes sources de fibres dans leur diète.

Quels aliments mangent-ils pour s'assurer qu'ils consomment assez de fibres?

Voici des aliments à teneur élevée en fibres que vous pourrez donner en exemple :

- Broccoli, sweet potatoes, greens and carrots
- Apples, bananas, prunes, oranges, pears and raisins
- Oatmeal, barley, breads, whole grain muffins and cereals



Conseil à l'animatrice : N'oubliez pas de mentionner les légumineuses, les haricots, les pois fendus, les lentilles et les pois chiches en tant qu'excellentes sources de fibres. Nous discuterons des légumineuses à la séance 3 : Le pouvoir des protéines.

Le Jeu des fibres



Vous trouverez le Jeu des fibres dans les ressources de la séance 2.



Conseil à l'animatrice : Créez le Jeu des fibres avant la séance, car vous aurez besoin de temps pour préparer les pièces du jeu.

Grâce au Jeu des fibres, les participants auront appris des choses sur la teneur en fibres des aliments courants. Posez la question : Quels sont les effets bénéfiques des fibres?

- Se sentir rassasié plus longtemps.
- Diminuer le cholestérol dans le sang.
- Diminuer la tension artérielle.
- Prévenir la constipation (certains médicaments peuvent causer la constipation).
- Ramollir les selles pour en faciliter l'évacuation.
- Prévenir le cancer du côlon.
- Maîtriser les niveaux de glycémie.

Demandez aux participants s'ils savent que consommer des fibres régulièrement peut réduire le risque de :

- maladie cardiovasculaire
- diabète
- cancer colorectal

Quelle est la relation entre les fibres et l'eau?

L'eau et les fibres vont de pair. Il est important de boire suffisamment d'eau quand on consomme beaucoup de fibres. Agissant comme une **éponge**, les fibres absorbent l'eau et éloignent l'eau du tube digestif lorsqu'elles passent dans notre système. Boire beaucoup d'eau aide à faire passer les fibres. Les fibres peuvent aussi ralentir la libération des sucres des aliments et lier le cholestérol à l'intestin grêle et l'évacuer du corps.

Vérifions les connaissances des participants relatives aux fibres.



Voir le Questionnaire sur les fibres dans les ressources de la séance 2 (facultatif).

Pour terminer la discussion sur les fibres, demandez des idées pour ajouter davantage de fibres à sa diète.

- Commencez la journée avec du gruau, des céréales à teneur élevée en fibres, seules ou mélangées dans d'autres céréales (*vérifiez la teneur en sucre = lisez l'étiquette).
- Choisissez les pains et les pâtes alimentaires à grains entiers et le riz brun.
- Faites la cuisson avec la farine de blé entier.
- Essayez quelque chose de nouveau, par exemple, le boulgour, l'orge mondé, le quinoa.
- Lisez les étiquettes alimentaires pour connaître la teneur en fibres de vos aliments préférés.
- Mangez beaucoup de fruits et légumes, surtout les peaux qui contiennent beaucoup de fibres.
- Soyez créatif! Ajoutez des céréales au son au yogourt pour donner un croquant et des fibres.
- Ajoutez des graines de lin, de chia ou de chanvre à vos laits frappés, céréales ou yogourt (parmi les trois, les graines de lin sont les moins coûteuses).

L'eau

Le *Guide alimentaire canadien* recommande de satisfaire sa soif avec l'eau parce que l'eau :

- Régule la température du corps
- Protège les organes
- Vous aide à récupérer après l'exercice
- Aide le corps à absorber les nutriments
- Aide à éviter la constipation
- Aide à transformer la nourriture en énergie
- Aide à prévenir la peau sèche
- Aide à prévenir les coups de chaleur et l'épuisement par la chaleur

Combien d'eau faut-il boire chaque jour? Visez pour 6 à 8 tasses ou environ 1,5 à 2 litres!

Comment peut-on faire pour boire plus d'eau?

- Prenez des pauses d'eau pendant la journée.
- Ayez toujours un verre d'eau ou une bouteille d'eau réutilisable à la table ou à votre poste de travail
- Donnez un soupçon de saveur à votre eau avec des herbes fraîches (menthe), des fruits (citron) ou des tisanes.
- Apportez de l'eau en voiture/autobus pour les trajets courts ou longs.

Démonstration alimentaire

Recette : Sandwich roulé à la pomme et au beurre d'arachide

Étalez les ingrédients au milieu de la table. Invitez les participants à se laver les mains au poste de lavage désigné avant qu'ils préparent les sandwichs. Demandez à des volontaires de couper les pommes. Chaque participant pourra faire son propre sandwich. L'animatrice devrait montrer comment faire la recette tout en parlant de ses effets bénéfiques.



Conseil à l'animatrice : Vous pouvez remplacer le beurre d'arachide par un produit à base de soya comme WOWBUTTER™. Vous pouvez remplacer les pommes par des bananes.

Voici quelques effets bénéfiques de la recette :

- Teneur élevée en fibres
- Facile à préparer
- Fournit des portions de légumes, fruits, grains entiers et protéines.
- Économique

Aliment mystère

Son de blé

L'aliment mystère a pour rôle de mettre en vedette un aliment lié au thème. Cachez l'aliment mystère dans une boîte ou un sac en papier. Lisez les indices et donnez le temps aux participants de deviner après chaque indice. La première personne à donner la bonne réponse gagne l'aliment mystère comme prix.

Indices :

1. C'est un aliment à grain entier
2. Il a une teneur très élevée en fibres
3. On peut l'ajouter à plusieurs aliments tels que les muffins, les biscuits, les casseroles et les céréales petit déjeuner
4. Très abordable
5. Très peu de goût
6. Ressemble à la sciure de bois
7. Il fait le bonheur des intestins



Conseil à l'animatrice : Encouragez les participants à ajouter de petites quantités de son (1 cuillère à soupe / 15 ml) à leurs recettes préférées ou d'en saupoudrer sur les céréales petit déjeuner ou le gruau pour augmenter leur consommation de fibres.

Plan d'action positif

À la fin de chaque séance, distribuez le Plan d'action positif, que vous trouverez dans la section des ressources. À ce stade, vous pouvez donner aux participants l'occasion de faire un plan pour un changement de comportement positif par rapport à la santé. Le plan doit être très spécifique, mesurable, axé sur l'action et réalisable. Les participants doivent se sentir confiants et motivés pour faire le changement. Allouez du temps en groupe ou en tête-à-tête pour compléter la tâche et révisez-la chaque semaine.



Distribuez le Plan d'action positif – Augmenter l'énergie grâce aux grains entiers.

Messages clés

- Consommez des aliments faits de grains entiers régulièrement (remplissez $\frac{1}{4}$ de votre assiette de grains entiers selon les recommandations du *Guide alimentaire canadien*).
- Les fibres donnent une sensation de satiété et gardent l'appareil digestif en santé.
- Privilégiez l'eau pour satisfaire votre soif.



Distribuez les recettes et les ressources d'éducation nutritive (voir annexes B et C).

- Sandwich roulé à la pomme et au beurre d'arachide
- Muffins au son
- Crêpes à l'avoine et à la banane
- Calcul de la consommation de fibres (Auto-évaluation de l'apport en fibres)
- Les grains entiers pour le cerveau : Comment les cuisiner

La prochaine fois...

Dites aux participants ce que vous prévoyez pour la prochaine séance, notamment le thème et la recette :

- Séance 3 : Le pouvoir des protéines
- Recette : Salade de haricots noirs et de maïs

Séance 2 • Ressources

Augmenter l'énergie grâce
aux grains entiers



Identifiez le grain entier!

Riz brun :

- Je suis un aliment de base en Asie.
- Je suis petit, ovale et brun clair.
- Je n'ai pas été poli.
- J'ai une teneur élevée en fibres et je fournis une bonne source de fer et des vitamines B. Je suis dépourvu de gluten.
- Quand je suis cuit, j'ai une texture moelleuse et un goût de noisette.

Riz sauvage :

- Je suis un grain apparenté à la famille des graminées et je suis cultivé au Manitoba.
- Je suis une graminée aquatique, moins connue sous le nom « avoine aquatique ».
- Je suis long et violet foncé.
- J'ai une teneur élevée en protéine, en fibres et en niacine, et une faible teneur en gras. Je suis dépourvu de gluten.

Avoine :

- Je suis un grain que l'on donne normalement aux chevaux.
- Je suis disponible sous différentes formes : épointée, gruau, flocons, instantanée.
- Je suis une excellente source de fibres solubles, ce qui rassasie et baisse le taux de cholestérol.

Renseignements supplémentaires sur l'avoine :

- L'avoine est disponible sous différentes formes telles que le gruau, l'avoine épointée, l'avoine instantanée, en flocons, etc.
 - **Gruau d'avoine** : Avoine peu transformée; seule la coque a été enlevée; il faut la tremper avant la cuisson
 - **Avoine épointée** : Avoine coupée en petits morceaux, pas en flocons; texture grossière
 - **Avoine en flocons** : Cuite à la vapeur, pressée et roulée en flocons; temps de cuisson, environ cinq minutes
 - **Avoine instantanée** : Faite d'avoine de gruau qui a été cuite, séchée et roulée. Les flocons sont très minces et ne nécessitent que l'ajout d'eau chaude. (Plusieurs des produits d'avoine instantanée sont ajoutés de sucre. Essayez d'en choisir un qui a une faible teneur en sucre.)
 - Le coût de l'avoine instantanée est plus du double de l'avoine en flocons.
 - L'avoine en flocons est très facile à préparer et on peut la garnir de fruits frais ou surgelés, de fruits séchés, de noix ou de graines, de yogourt, par exemple. On peut faire griller l'avoine en flocons au four et en faire du muesli.

Orge mondé :

- Je suis ovale et brun clair.
- J'ai une apparence polie, mais j'ai encore mon enveloppe.
- J'ai une teneur élevée en protéine et je suis une bonne source de minéraux tels que le sélénium, le phosphore, le cuivre et le manganèse.
- Je suis une bonne source de fibres solubles. J'aide à diminuer le cholestérol et à maîtriser la glycémie dans le sang.

Sarrasin :

- Je ne suis pas un grain, je suis plutôt apparenté à la rhubarbe.
- Je peux être acheté sous forme de gruau, de kasha (grillé), de farine foncée ou pâle. Je suis dépourvu de gluten.
- Je fournis une bonne source de vitamine B et de minéraux tels que le cuivre et le zinc.
- Je suis aussi une source d'antioxydants, qui protègent contre la maladie.

Boulgour :

- Je suis originaire du Moyen-Orient.
- Comme tous les produits de blé, je contiens du gluten.
- J'ai une teneur élevée en fibres et en protéine, et une faible teneur en gras.
- Je suis une bonne source du minéral magnésium.
- Quand je suis cuit, j'ai un léger goût de noisette.

Maïs soufflé :

- Je viens des grains d'un légume qui peut être jaune, blanc ou violet.
- Quand je suis chauffé, la pression élevée fait que je m'éclate et je deviens blanc et ouateux.
- J'ai une teneur élevée en fibres, peu de calories, de sodium et de sucre, mais bien des gens me mangent avec des garnitures grasses, salées ou sucrées.
- On me mange habituellement comme collation en écoutant un film.

Couscous de blé entier :

- Je suis fait de blé entier et formé en petites boules.
- Je suis en fait une pâte alimentaire.
- Je suis une bonne source d'acide folique, de vitamine E et de minéraux tels que le sélénium, le potassium et le magnésium.
- J'ai une faible teneur en gras saturés, en cholestérol et en sodium.

Quinoa : (prononcé ki-noi)

- À l'origine, j'ai été produit en Amérique du Sud.
- Je ne suis pas un vrai grain; je suis plutôt apparenté à la famille des légumes aux feuilles vert foncé tels que les épinards. Je suis dépourvu de gluten.
- Je suis une bonne source de protéines digestibles, de fibres, de fer, de magnésium et de phosphore.
- Il faut me rincer avant de me cuisiner afin d'enlever mon goût amer.

Millet :

- Je suis un ancien grain, à l'origine produit en Afrique et en Asie.
- Ma production est durable et je suis facile à cultiver. J'ai un cycle de culture court et peux pousser dans des températures élevées avec peu d'eau.
- Je suis une bonne source des vitamines B et de minéraux tels que le calcium, le fer, le potassium, le magnésium et le zinc.
- Je suis souvent utilisé comme ingrédient principal dans les graines d'oiseaux.
- Je peux être mangé par les personnes ayant des allergies au gluten.

Pâtes alimentaires de blé entier :

- Brun clair, nous sommes faites du son, du germe et de l'endosperme d'un grain.
- Nous sommes une bonne source de fibres et de protéine.
- On nous mange souvent dans les restaurants italiens.

Céréales de grains entiers :

- On nous mange normalement au petit déjeuner avec du lait. Lisez l'étiquette de ma boîte pour vous assurer que je ne renferme pas trop de sucre ajouté!
- Nous sommes vendues dans des variétés de 8 ou 12 grains.
- Nous avons une teneur élevée en fibres et nous sommes une bonne source de vitamines B, de vitamine E, de fer et de magnésium.

Étiquettes de grains entiers

Boulgour

Riz brun

Riz sauvage

Orge mondé

Sarrasin

Avoine

Millet

Quinoa

Mais soufflé

**Pâtes alimentaires
de blé entier**

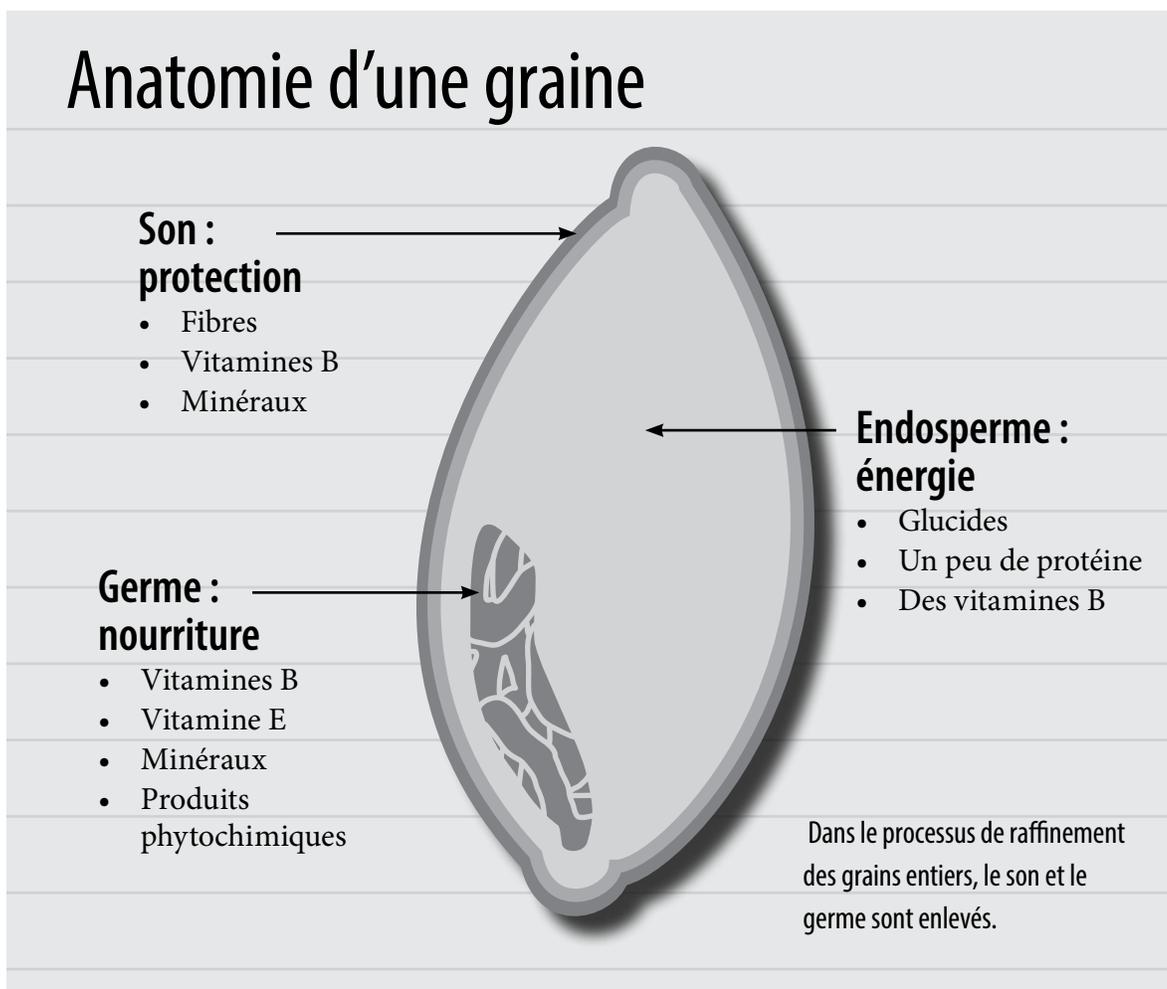
Couscous de blé entier

Céréales de grains entiers

Image d'un grain entier

Les grains entiers : contiennent les trois couches de la graine, c'est-à-dire le son, l'endosperme et le germe. Les grains entiers sont riches en vitamines, minéraux et fibres.

Les grains raffinés : le son et le germe ont été enlevés; les vitamines et les fibres sont perdues. On « enrichit » la farine en y ajoutant des vitamines et des minéraux tels que l'acide folique et le fer.



<http://ialrdietitian.files.wordpress.com/2012/06/whole-grain-anatomy2.jpg>

Les grains entiers pour le cerveau :

Comment les cuisiner

Riz brun :

1. Tremper 1 tasse de riz dans de l'eau pendant 30 minutes; égoutter.
2. Dans une grande casserole, ajouter 2½ tasses d'eau et le riz. Couvrir et amener à ébullition.
3. Dès que l'eau bout, réduire le feu à doux et laisser mijoter pendant 50 minutes.
4. Aérer à la fourchette avant de servir.

Rendement : 3 à 4 tasses

➤ *Proportion importante : 2½ tasses d'eau pour 1 tasse de riz brun*

Riz sauvage :

1. Rincer 1 tasse de riz.
2. Dans une grande casserole, ajouter 3 tasses d'eau et le riz. Couvrir et amener à ébullition.
3. Dès que l'eau bout, réduire le feu à doux et laisser mijoter pendant 50 minutes.
4. Aérer à la fourchette avant de servir.

Rendement : 4 tasses

➤ *Proportion importante : 3 tasses d'eau pour 1 tasse de riz sauvage*

Orge mondé :

1. Rincer l'orge dans une passoire.
2. Faire bouillir 4 tasses d'eau.
3. Dès que l'eau bout, ajouter 1 tasse d'orge et bien mélanger.
4. Couvrir la casserole, réduire le feu à doux et laisser mijoter pendant 45 à 50 minutes.
Laisser reposer, couvert, pendant 5 minutes avant de servir.

Rendement : 3½ à 4 tasses

➤ *Proportion importante : 4 tasses d'eau pour 1 tasse d'orge mondé*

Gruau :

1. Ajouter 1 tasse d'avoine à cuisson rapide à 2¼ tasses d'eau dans une petite casserole.
2. Amener à ébullition, ensuite réduire le feu à moyen pendant 5 minutes et mélanger constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.
➤ Le lait, source de calcium et des vitamines A et D, peut être utilisé au lieu de l'eau.

Rendement : 2 à 2½ tasses

➤ *Proportion importante : 2¼ tasses d'eau pour 1 tasse d'avoine*

Boulgour :

1. Amener 3 tasses d'eau à ébullition et ajouter 1 tasse de boulgour.
2. Éteindre le feu et couvrir la casserole jusqu'à ce que l'eau soit absorbée (environ 30 minutes).

Rendement : 3 à 4 tasses, cuit

- *Proportion importante : 3 tasses d'eau pour 1 tasse de boulgour*

Sarrasin :

1. Amener 2 tasses d'eau à ébullition, ensuite ajouter 1 tasse de sarrasin.
2. Réduire le feu à doux et laisser mijoter pendant 10 minutes.

Rendement : 3 à 4 tasses

- *Proportion importante : 2 tasses d'eau pour 1 tasse de sarrasin*

Couscous (de blé entier) :

1. Amener 2 tasses d'eau ou de bouillon à ébullition et ajouter 1 tasse de couscous.
2. Couvrir et retirer du feu. Laisser reposer pendant 5 minutes.
3. Aérer à la fourchette avant de servir.

Rendement : 2 tasses

- *Proportion importante : 2 tasses d'eau pour 1 tasse de couscous*

Millet :

1. Mettre 2½ tasses d'eau et 1 tasse de millet dans une casserole et amener à ébullition.
2. Dès que l'eau bout, réduire le feu et laisser mijoter pendant 25 à 30 minutes.

Rendement : 3½ à 4 tasses

- *Proportion importante : 2½ tasses d'eau pour 1 tasse de millet*

Quinoa :

1. Bien rincer le quinoa et égoutter (pour enlever la couche amère).
2. Mettre 2 tasses d'eau et 1 tasse de quinoa dans une petite casserole et amener à ébullition. Mélanger occasionnellement.
3. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes.

Rendement : 3 à 4 tasses

- *Proportion importante : 2 tasses d'eau pour 1 tasse de quinoa*

Maïs à souffler :

1. Mettre une grande casserole sur la cuisinière et mettre le feu à moyen/vif ou vif.
2. Ajouter 2 à 3 cuillères à soupe (30 à 45 ml) d'huile pour couvrir uniformément le fond de la casserole.
3. Mettre 1 grain dans la casserole. Quand l'huile commence à fumer ou le grain éclate, la casserole est prête.
4. Ajouter 3 cuillères à soupe (45 ml) de grains dans la casserole et les brasser doucement pour couvrir uniformément le fond; couvrir.
5. Continuer de brasser la casserole pendant que les grains éclatent. NE PAS arrêter de brasser, autrement le maïs brûlera.
6. Dès que les éclatements ralentissent ou que le couvercle se soulève, retirer du feu.
Bon appétit!

Rendement : 4 tasses

D'autres options de cuisson :

- A. Un éclateur de maïs
- B. Un sac en papier brun dans le four à micro-ondes
 - Mettre ½ tasse de grains de maïs dans un sac de papier brun.
 - Replier le haut du sac deux fois.
 - Le mettre au four à micro-ondes et cuire à puissance élevée pendant 3 minutes.
 - Arrêter la cuisson quand il n'y a plus que 1 ou 2 éclatements par seconde.

Jeu des fibres

Il vous faudra :

- Des céréales au son (All-Bran™, All-Bran Buds™)
- Des sachets en plastique
- Un marqueur permanent
- Les cartes-aliments et/ou les modes d'emploi sur les emballages

Directives :

Pour créer le Jeu des fibres, utilisez des céréales au son pour montrer la quantité de fibres dans chaque aliment. Préparez 10 petits sachets en plastique remplis de la quantité de céréales au son indiquée dans la liste ci-dessous. Étiquetez chaque sachet au moyen du marqueur permanent.

Quantité de céréales au son	Quantité de fibres représentée
2,5 c. à thé ou 12,5 ml	1 g
5 c. à thé ou 25 ml	2 g
7,5 c. à thé ou 37,5 ml	3 g
10 c. à thé ou 50 ml	4 g
12,5 c. à thé ou 62,5 ml	5 g
15 c. à thé ou 75 ml	6 g
17,5 c. à thé ou 87,5 ml	7 g
20 c. à thé ou 100 ml	8 g
22,5 c. à thé ou 112,5 ml	9 g
25 c. à thé ou 125 ml	10 g

Pour jouer au Jeu des fibres, comparez trois articles à l'aide des cartes-aliments. Demandez aux participants lequel des aliments a le plus de fibres. Après que les participants ont deviné lequel a le plus de fibres, révélez la teneur en fibres de chaque aliment à l'aide des sachets.

Conseil : Utilisez des fiches pour créer les cartes-aliments. Sur le devant des cartes-aliments, écrivez le nom des aliments et ajoutez des photos si désiré. Si possible, notez la teneur en fibres des aliments sur l'endos des cartes-aliments.

Tableau de conversion du système impérial au système métrique :

Tasses	Volume équivalent (ml)
¼	50
½	125
1	250
1½	375
2	500
2½	625
3	750
3½	875
4	1000 (1 L)

Discussion/Commentaires :

L'objectif du jeu est de comparer la teneur en fibres de certains aliments courants. Le Jeu des fibres apprend aux participants qu'il existe beaucoup de bonnes sources de fibres en dehors du groupe des produits faits de grains entiers et de les mettre au courant de la teneur en fibres dans des produits alimentaires, leur permettant de faire de meilleurs choix alimentaires à l'épicerie. À noter que la quantité de son ne reflète pas la quantité actuelle de fibres. Elle ne sert que pour donner un pourcentage visuel aux participants.

Suggestions d'aliments des cartes et leur teneur en fibres :

Groupe 1 :

- Haricots au lard – 1/2 tasse : 10,5 g de fibres
- Tranches de pêche – 1/2 tasse : 1,3 g de fibres
- Œuf – 1 œuf : pas de fibres

Groupe 2 :

- Gruau – 3/4 tasse : 2,7 g de fibres
- Raisins – 10 raisins : 0,6 g de fibres
- Poitrine de poulet – 1 poitrine : pas de fibres

Groupe 3 :

- Maïs sur l'épi – 1 épi : 4,5 g de fibres
- Beurre d'arachide – 1 c. à soupe : 1 g de fibres
- Céréales – 1 tasse de flocons de maïs : 0,7 g de fibres

Groupe 4 :

- Pain de blé entier – 1 tranche : 2 g de fibres
- Fraises – 5 fraises de taille moyenne : 1,3 g de fibres
- Riz blanc – 1/2 tasse : 0,5 g de fibres

Groupe 5 :

- Pomme – 1 pomme : 2,6 g de fibres
- Carotte – 1 carotte de taille moyenne : 2 g de fibres
- Lait – 1 tasse : pas de fibres

Groupe 6 :

- Brocoli – 3 tiges : 2,2 g de fibres
- Croustilles – 10 croustilles : 0,8 g de fibres
- Biscuits soda – 4 biscuits : 0,3 g de fibres

Groupe 7 :

- Spaghetti – 1 tasse de spaghetti enrichis avec sauce tomate : 8 g de fibres
- Cantaloup – 1/2 cantaloup : 2 g de fibres
- Beurre – 1 c. à thé : pas de fibres

Autres aliments suggérés :

- Pomme de terre cuite au four – 1 pomme de terre de taille moyenne : 5 g de fibres
- Asperges – 5 pointes d’asperge : 1 g de fibres
- All-Bran Buds – 1/3 tasse : 12 g de fibres
- Figues séchées – 5 figues : 8.5 g de fibres
- Patate douce – 1 patate douce de taille moyenne : 3,5 g de fibres
- Graines de lin – 1/4 tasse : 6 g de fibres
- Poire – 1 poire : 5 g de fibres
- Lentilles – 1/2 tasse : 4,5 g de fibres
- Amandes – 1/4 tasse : 4 g de fibres
- Son d’avoine cuit – 3/4 tasse : 3,5 g de fibres
- Pruneaux – 5 pruneaux : 3 g de fibres
- Jus d’orange – 1 tasse : moins de 1 g de fibres
- Épinards cuits – 1/2 tasse : 3 g de fibres
- Pois surgelés – 1/2 tasse : 6 g de fibres

Questionnaire sur les fibres

Faites le Questionnaire sur les fibres à l'oral pour vérifier les connaissances des participants.

VRAI OU FAUX :

Remplacer une diète à teneur faible en fibres par une diète à teneur élevée en fibres se fait facilement dans quelques jours et présente immédiatement des effets bénéfiques. **FAUX**

Explication : Ajoutez des aliments à teneur élevée en fibres graduellement. Ajouter trop vite de grandes quantités de fibres peut causer des ballonnements, des gaz, de l'inconfort et des problèmes plus graves. En outre, si vous ajoutez beaucoup de son et d'autres fibres, buvez beaucoup de liquides. Autrement, le son peut absorber la majorité de l'eau dans vos intestins et causer une obstruction.

Une collation de légumes crus au lieu de croustilles ou de craquelins est une bonne façon d'augmenter votre consommation quotidienne de fibres. **VRAI**

Explication : Les légumes crus sont à teneur élevée en fibres et faible en gras. Les croustilles et les craquelins sont généralement à teneur élevée en gras et sont faits de farines raffinées qui ne fournissent pas beaucoup de fibres.

Les fibres diminuent le cholestérol dans le sang. **VRAI**

Explication : Les fibres diminuent le risque des maladies du cœur et d'accident vasculaire cérébral parce qu'elles diminuent le cholestérol dans le sang.

Les fibres nous aident à maintenir un bon poids parce qu'elles nous rassasient sans contenir beaucoup de calories. **VRAI**

Explication : Les fibres augmentent la sensation de satiété parce qu'elles ajoutent du volume aux aliments sans ajouter de calories.

Plan d'action positif – Augmenter l'énergie grâce aux grains entiers

Est-ce que la séance vous a motivée à faire un changement de comportement positif? Si oui, choisissez un comportement simple et réalisable que vous aimeriez changer. Posez-vous la question suivante : Dans quelle mesure suis-je confiant que je pourrai changer ce comportement? Si vous êtes très confiant, vous aurez de meilleures chances de transformer le nouveau comportement en habitude. N'oubliez pas que vous ne réussirez pas du jour au lendemain, cela pourrait vous prendre jusqu'à un an.

COMPORTEMENT : Je vais

QUAND?

JE FERAI D'ABORD CECI :

Obstacles possibles	Solutions

JE FERAI CECI AFIN D'AUGMENTER MES CHANCES DE SUCCÈS :

COMMENT POUVEZ-VOUS M'AIDER?

QUELLE SERA MA RÉCOMPENSE?

RÉCOMPENSES : Les récompenses peuvent renforcer les comportements positifs. Choisissez une récompense qui n'est pas associée à la nourriture.

- Acheter votre film, revue ou livre préféré
- Prendre un bain relaxant, jouer à un jeu de société, faire un mots-croisés, aller au cinéma, mettre à jour un album de photos
- Acheter un nouveau vêtement, des fleurs, un produit de bain
- Planifier une sortie, un voyage
- Faire une promenade, une randonnée à vélo, une partie de quilles, du jardinage.

Séance 3

Le pouvoir des protéines



Séance 3 • Matériel

Matériel de cuisine pour la salade aux haricots noirs et au maïs :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Assiettes ou bols | <input type="checkbox"/> Grand bol à mélanger |
| <input type="checkbox"/> Fourchettes | <input type="checkbox"/> Grande cuillère à mélanger |
| <input type="checkbox"/> Tasses | <input type="checkbox"/> Couteau aiguisé |
| <input type="checkbox"/> Ouvre-boîte | <input type="checkbox"/> Planche à découper |
| <input type="checkbox"/> Passoire | <input type="checkbox"/> Râpe |
| <input type="checkbox"/> Cuillères et tasses à mesurer | |

Liste d'aliments pour 12 personnes :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Haricots noirs – 2 boîtes de 540 ml | <input type="checkbox"/> Huile de canola – 2 c. à soupe (25 ml) |
| <input type="checkbox"/> Maïs en conserve – 2 boîtes de 341 ml | <input type="checkbox"/> Vinaigre – 2 c. à soupe (25 ml) |
| <input type="checkbox"/> Tomates – 4 | <input type="checkbox"/> Jus de citron – 1 c. à thé (5 ml) |
| <input type="checkbox"/> Carottes – 1 ou 2 grosses | <input type="checkbox"/> Sucre – 1 c. à soupe (15 ml) |
| <input type="checkbox"/> Oignon rouge – 1 petit | <input type="checkbox"/> Cumin – 1 c. à thé (5 ml) |
| <input type="checkbox"/> Persil - 1 petite botte | <input type="checkbox"/> Sel et poivre au goût |
| <input type="checkbox"/> Ail – 2 gousses | <input type="checkbox"/> Aliment mystère : Tofu très ferme – 1 bloc |

Documents (photocopier pour participants, voir Ressources de la séance 3 et l'annexe B) :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Comment cuire les légumineuses séchées | <input type="checkbox"/> Quiche aux légumes sans croute |
| <input type="checkbox"/> Recette de salade aux haricots noirs et au maïs | <input type="checkbox"/> Parfait au yogourt |
| <input type="checkbox"/> Recette de sauté au tofu | <input type="checkbox"/> Plan d'action positif – Le pouvoir des viandes et substituts |

Ressources éducatives sur la nutrition (voir annexe C) :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Calculatrice de calcium | <input type="checkbox"/> Œufs 101 |
| <input type="checkbox"/> Intolérance au lait et au lactose | <input type="checkbox"/> Cuisiner les légumineuses séchées : haricots, pois, lentilles et pois chiches |
| <input type="checkbox"/> Lait en poudre | |

Ressources S'activer (voir annexe A) :

Consultez une option S'activer dans l'annexe A. Choisissez et obtenez une ressource pour la séance 3.

Matériel pour l'activité :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Porte-noms | <input type="checkbox"/> Boîte d'aliment mystère |
| <input type="checkbox"/> Marqueur noir | <input type="checkbox"/> Cartes-aliments / images d'aliments |
| <input type="checkbox"/> Stylos | <input type="checkbox"/> Ballon gonflable |

Séance 3 • Le pouvoir des protéines

Dans le cadre de cette séance, nous nous concentrerons sur l'importance de consommer régulièrement des protéines. Parmi les aliments riches en protéines, nous encourageons la consommation plus fréquente de sources de protéines d'origine végétale. Cette séance est très longue – vous pouvez la diviser en deux séances de 1,5 heure.

La séance 3 portera sur les thèmes suivants :

- Présentations/Lancer le ballon
- S'activer
- Aliments riches en protéines
- Démonstration alimentaire
- Jeu Les légumineuses : Vrai ou faux
- Comment cuire les légumineuses séchées
- C'est simple comme bonjour d'ajouter du calcium et de la vitamine D à votre diète
- Calculatrice de calcium
- Ostéo-santé
- Échantillon de salade aux haricots noirs et au maïs
- Aliment mystère
- Messages clés
- Plan d'action positif
- La prochaine fois...

Présentations / Lancer le ballon

Demandez aux participants de s'asseoir dans un cercle. Commencez la séance avec les présentations. Informez le groupe des activités que vous avez prévues pour la séance. Jouez à Lancer le ballon pour démarrer la discussion.

Lancer le ballon : Demandez aux participants : « Comment vous appelez-vous et nommez le viande ou le substitut d'origine végétale que vous aimez le plus. » Lancez le ballon à une personne dans le cercle. La personne qui reçoit le ballon doit répondre à la question ou dire « Je passe mon tour » et lancer le ballon à quelqu'un d'autre.

S'activer

Consacrez au moins 10 minutes par séance à l'activité physique.



Voir l'annexe A pour trouver des options S'activer.

Aliments riches en protéines

Posez la question : Quelles sont les deux sources d'aliments riches en protéines?

- Aliments protéinés d'origine animale
- Aliments protéinés d'origine végétale

Posez la question : Quels types d'aliments sont considérés comme étant des protéines d'origine animale?

- Viande rouge maigre (incluant le gibier)
- Volaille
- Poissons et fruits de mer
- Aliments produits par des animaux, comme les œufs et les produits laitiers, p. ex., le lait, les fromages, le yogourt et le kéfir

Pouvez-vous me donner un exemple de protéine d'origine végétale? *Utilisez des accessoires*

Combien d'entre vous consomment régulièrement des protéines d'origine végétale?

- Produits de soya, comme le tofu, le tempeh, les fèves édamame, les protéines végétales texturées
- Légumineuses (lentilles, haricots, pois cassés, pois chiches)
- Noix et beurres de noix
- Graines
- Boissons de soya enrichies (d'autres boissons d'origine végétale enrichies, comme le lait d'amande, de noix de cajou, de riz, de lin, d'avoine et de chanvre, n'ont pas une teneur en protéines suffisante pour être considérées comme étant un aliment protéiné – voir Ressources Tableau de comparaison à la p. 74)

Saviez-vous que les légumineuses telles que les lentilles, les haricots, les pois cassés et les pois chiches s'appellent aussi des légumes secs?

Le *Guide alimentaire canadien* fait les recommandations suivantes :

- Mangez régulièrement des aliments riches en protéines. Privilégiez le plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale.
- Selon l'assiette du *Guide alimentaire canadien*, environ $\frac{1}{4}$ de notre assiette devrait être composée d'aliments riches en protéines à chaque repas.

Pourquoi les protéines sont-elles importantes?

- Elles développent les muscles
- Elles maintiennent et réparent les tissus du corps



Conseil à l'animatrice : Il ne faut pas oublier l'importance de l'exercice pour la santé des muscles et des os. L'activité physique régulière, comme nos 10 minutes par session, aide à améliorer la force des muscles et des os.

Saviez-vous que les protéines ont un effet sur le cerveau ce qui influence votre humeur?

Consommez une source de protéine à chaque repas telle que la viande, le poisson, les œufs, le lait, le fromage, les noix, les haricots, le tofu, le tempeh, les fèves d'édamame ou une protéine végétale texturée.

Quels vitamines et minéraux essentiels les aliments riches en protéines fournissent-ils?

- La viande est riche en fer. Le fer aide à transporter l'oxygène aux muscles.
- La viande est riche aussi en vitamine B12, ce qu'on ne trouve pas dans les plantes. La vitamine B12 se trouve naturellement seulement dans les protéines d'origine animale. Elle joue un rôle essentiel dans la production des globules rouges.. La vitamine B12 peut aider à atténuer la confusion et une mémoire faible.
- Le zinc est un minéral que l'on trouve dans la viande, le poisson et les fruits de mer. Le zinc peut aider à améliorer l'appétit, diminuer la dépression et la confusion, et améliorer la motivation.
- Les produits laitiers comme le lait, le yogourt et le fromage contiennent du calcium, ainsi que de la vitamine A. Le lait et certains yogourts sont enrichis de vitamine D.

Saviez-vous que la vitamine B12 peut aussi être ajoutée aux produits végétariens enrichis tels que le soya et que la levure alimentaire est une bonne source de vitamine B12?

Démonstration alimentaire

Recette : Salade aux haricots noirs et au maïs

Préparez la recette pour allouer 10 minutes au réfrigérateur avant de servir la salade. Pour gagner du temps pendant la démonstration, rincez les haricots, coupez l'oignon, les tomates et le persil, râpez les carottes, hachez l'ail et mesurez les ingrédients d'avance. Assemblez les ingrédients avec l'aide d'un ou d'une bénévole du groupe. Parlez des effets bénéfiques de la recette.

Voici quelques effets bénéfiques de la recette :

- Facile à préparer
- Excellente source de fibres
- Les ingrédients ne sont pas chers
- Les haricots noirs sont une source de protéine d'origine végétale
- Teneur en bons gras, grâce à l'huile de canola

Jeu Les légumineuses : Vrai ou faux



Voir les ressources de la séance 3 pour le jeu Les légumineuses : Vrai ou faux.

Comment cuire les légumineuses séchées



Vous trouverez le document Comment cuire les légumineuses séchées dans les ressources de la séance 3.

Adapter votre alimentation pour inclure le calcium et la vitamine D : c'est simple comme bonjour



Conseil à l'animatrice : Apportez un flacon de suppléments de vitamine D pour montrer aux participants comment déterminer la teneur en vitamine D.

- Posez la question : Savez-vous laquelle des vitamines est surnommée la vitamine du soleil? On surnomme la vitamine D la vitamine du soleil parce que le corps peut fabriquer sa propre vitamine D quand sa peau est exposée au soleil.
- La vitamine D augmente la quantité de calcium qui peut être assimilée par le corps. Le lait et les boissons d'origine végétale enrichies sont d'excellentes sources de vitamine D et de calcium.
- La vitamine D et le calcium sont importants pour fortifier les os et réduire le risque d'ostéoporose et de fractures chez les adultes âgés.
- Où peut-on obtenir la vitamine D? De bonnes sources alimentaires incluent : le lait, les boissons d'origine végétale enrichies, le yogourt enrichi, le poisson (saumon, maquereau, sardine, thon en conserve, hareng, truite et barbue de rivière), le jaune d'œuf et la margarine enrichie.
- On recommande normalement un supplément. Parlez-en avec votre médecin.

Demandez aux participants s'ils peuvent trouver des façons d'ajouter du calcium et de la vitamine D à leur diète. Voici quelques idées :

- Acheter du yogourt nature et y ajouter des fruits frais ou surgelés.
- Garnir salades, casseroles ou soupes de fromage râpé.
- Ajouter du lait au lieu de l'eau aux soupes en conserve.
- Préparer le gruau avec du lait au lieu de l'eau.
- Mélanger du jus d'orange riche en calcium avec une boisson de soya enrichie pour en faire une boisson rafraîchissante.
- Ajouter du lait écrémé en poudre aux sauces, casseroles et omelettes.
- Faire fondre du fromage sur une rôtie.
- Essayer un pouding, un pouding au lait ou du yogourt au dessert.
- Faire un « café au lait » en mélangeant une demi-tasse de café avec une demi-tasse de lait chauffé ou d'une boisson d'origine végétale enrichie chauffée.
- Manger le saumon avec les arêtes ou des sandwichs aux sardines ou garnir une salade de poisson.

- Ajouter une boîte de haricots ou de lentilles aux soupes et autres plats.
- Saupoudrer les salades, casseroles et poudings d'amandes.
- Mettre du lait ou du lait évaporé dans le café ou le thé au lieu de la crème.
- Mélanger des fruits et du lait ou une boisson d'origine végétale enrichie pour faire une boisson frappée ou une boisson fouettée.
- Ajouter du lait écrémé en poudre au lait normal pour ajouter du calcium et l'utiliser dans les sauces, poudings, produits de boulangerie, œufs brouillés, ou le boire.
- Les produits laitiers sont souvent mous et sont donc des choix alimentaires qui fournissent plus de calcium pour les personnes ayant des difficultés à mastiquer et qui portent des prothèses dentaires.

Et qu'en est-il de l'intolérance au lactose? Certaines personnes ont de la difficulté à digérer les sucres naturels dans le lait. Voici quelques conseils utiles :

- Buvez du lait à faible teneur en lactose ou prenez les comprimés Lactaid™ (discutez avec votre pharmacien de la possibilité d'utiliser un produit générique).
- Mangez du yogourt ou du fromage (contenant des cultures bactériennes actives), dans lequel le lactose est presque complètement décomposé et donc plus facile à digérer.
- Buvez de plus petites quantités de lait à la fois.
- Mangez d'autres aliments à forte teneur en calcium (légumes, poisson, produits enrichis en calcium) qui ne contiennent pas de lactose.
- Essayez des boissons de soya enrichies ou d'autres boissons d'origine végétales enrichies.



Distribuez les dépliants sur l'intolérance au lait et au lactose aux participants qui s'intéressent au sujet (voir annexe C).

Calcullette de calcium

Distribuez le dépliant sur la calcullette de calcium et un stylo aux participants et faites chaque étape en groupe. L'activité donne aux participants l'occasion d'estimer leur consommation de calcium du jour précédent et leur présente les différentes sources alimentaires du calcium.



Conseil à l'animatrice : Allouez assez de temps aux participants pour compléter l'activité. Aidez-les à terminer la calcullette de calcium; ils auront peut-être besoin d'aide à faire les calculs. N'oubliez pas, l'objectif est de consommer entre 1000 mg et 1200 mg par jour, selon votre âge.



Distribuez la calcullette de calcium et le document Lait en poudre (en anglais seulement) (voir annexe C).

Ostéo-santé



Voir les ressources de la séance 3 pour les directives du jeu Ostéo-santé.

Échantillon de salade aux haricots noirs et au maïs

Maintenant que la salade aux haricots noirs et au maïs a été réfrigérée pendant au moins 10 minutes, offrez-en un goût aux participants.

Aliment mystère

Tofu

L'aliment mystère a pour rôle de mettre en vedette un aliment lié au thème. Cachez l'aliment mystère dans une boîte ou un sac en papier. Lisez les indices et donnez le temps aux participants de deviner après chaque indice. La première personne à donner la bonne réponse gagne l'aliment mystère comme prix.

Indices :

1. Bonne source de protéine
2. Aide à consommer plus souvent des protéines d'origine végétale
3. Peut être utilisé dans les desserts, les boissons fouettées ou dans un repas principal
4. Peut avoir différentes textures

Est-ce que quelqu'un a déjà essayé le tofu? Cuisiné avec du tofu?

Messages clés

- Vous pouvez manger une variété d'aliments riches en protéines dans le cadre d'une alimentation saine.
- Privilégiez les aliments protéinés d'origine végétale. Les protéines d'origine végétale fournissent plus de fibres et renferment moins de gras saturés que les autres types d'aliments protéinés (comme les viandes et les produits laitiers).
- Le calcium et la vitamine D sont importants pour renforcer les os et prévenir l'ostéoporose.
- Choisissez des coupes de viande maigre préparées avec peu de gras ou sans gras ou sel ajouté.
- Choisissez des produits laitiers non-sucré à faible teneur en matière grasse.
- Les produits laitiers et les boissons au soya enrichies contiennent du calcium, des protéines et de la vitamine D, alors que les boissons d'origine végétale enrichies ne contiennent que du calcium et de la vitamine D.



Distribuez les recettes et les ressources éducatives sur la nutrition (voir annexes B et C).

- Recette de salade aux haricots noirs et au maïs
- Recette de sauté au tofu
- Quiche aux légumes sans croute
- Parfait au yogourt – Faites cette recette si vous divisez cette section en deux séances de 1,5 heure chacune
- Comment cuire les légumineuses séchées
- Œufs 101

Plan d'action positif

À la fin de chaque séance, distribuez le Plan d'action positif, que vous trouverez dans la section des ressources. À ce stade, vous pouvez donner aux participants l'occasion de faire un plan pour un changement de comportement positif par rapport à la santé. Le plan doit être très spécifique, mesurable, axé sur l'action et réalisable. Les participants doivent se sentir confiants et motivés pour faire le changement. Allouez du temps en groupe ou en tête-à-tête pour compléter la tâche et révisez-la chaque semaine.



Distribuez le Plan d'action positif – Le pouvoir des protéines.

La prochaine fois...

Dites aux participants ce que vous prévoyez pour la prochaine séance, notamment le thème et la recette :

- Séance 4 : Les aliments qui nuisent à une saine alimentation (mettre l'accent sur les gras saturés, le sel et le sucre)
- Recette : Mini-pizzas

Séance 3 • Ressources

Le pouvoir des protéines



Jeu : Les légumineuses – Vrai ou faux

1. **Les légumineuses peuvent être conservées dans un contenant hermétique et entreposées dans un endroit frais et sec pendant jusqu'à six mois.**

Faux : Les légumineuses séchées conservées dans ces conditions peuvent se garder jusqu'à un an. Les légumineuses conservées plus d'un an deviennent plus sèches et nécessitent un temps de cuisson plus long.

2. **Toutes les légumineuses fournissent une excellente source de fibres alimentaires, une bonne source de protéine, des vitamines B et ont une faible teneur en gras.**

Vrai : Les légumineuses sont très nutritives.

3. **Les légumineuses font partie du groupe alimentaire Légumes et fruits dans le *Guide alimentaire canadien*.**

Faux : Puisque les légumineuses sont une bonne source de protéine d'origine végétale, elles font partie du groupe alimentaire Protéines. Le *Guide alimentaire canadien* recommande de privilégier les aliments protéinés d'origine végétale.

4. **Les lentilles et les pois chiches sont cultivés seulement dans le Moyen-Orient.**

Faux : Les lentilles et les pois chiches ont leurs origines dans le Moyen-Orient mais ne sont pas cultivés seulement dans cette région. Les lentilles sont cultivées en Alberta, en Saskatchewan et au Manitoba, et les pois chiches sont cultivés en Alberta et en Saskatchewan. Les haricots et les pois sont aussi cultivés au Canada.

5. **Cultiver des légumineuses enrichit le sol et offre un environnement propice à la croissance des plantes.**

Vrai : Toutes les plantes ont besoin d'azote pour pousser. Les légumineuses tirent l'azote de l'air et en enrichissent le sol, alors que les légumes le dérobent. Si l'azote est insuffisant, le sol s'appauvrit et devient moins productif.

6. **Pour cuire les légumineuses, il faut une grande casserole, car les légumineuses enflent à deux ou trois fois leur taille.**

Vrai : Puisque les légumineuses sont séchées, elles ont perdu beaucoup de leur eau. La cuisson leur permet d'absorber l'eau et donc d'enfler à deux ou trois fois leur taille. Par exemple, 1 tasse de haricots crus donne 2½ tasses de haricots cuits.

7. **Les pois chiches, une source d'antioxydants tels que la vitamine C, la vitamine E, les acides phénoliques et les flavonoïdes, augmentent le risque d'une maladie du cœur.**

Faux : Consommer des aliments riches en antioxydants prévient que les cellules soient endommagées par des radicaux libres ou des molécules instables. Moins de dommage aux cellules diminue le risque d'une maladie du cœur.

8. Manger des haricots et des pois chiches cause des gaz et des ballonnements.

Vrai : Les haricots et les pois chiches ont une couche externe de glucides et de sucres que le corps ne peut pas digérer. On peut enlever ces glucides indigestes en trempant les haricots et les pois chiches avant la cuisson.

9. Il n'est pas nécessaire de laver les pois et les lentilles.

Faux : Les pois cassés et les lentilles ne doivent pas être trempés avant la cuisson mais doivent quand même être rincés. Le rinçage enlèvera la saleté, les cailloux ou les petites branches, s'il y en a. Les pois entiers doivent être trempés parce que leur peau n'absorbe pas facilement l'eau.

10. Les haricots crus contiennent une toxine naturelle appelée phytohémagglutinine (un type de lectine) qui ne peut pas être détruite.

Faux : La phytohémagglutinine est une toxine à base de protéine. La chaleur détruit la structure de la protéine, lui faisant perdre son fonctionnement. Par conséquent, la cuisson à une température élevée (jusqu'à ébullition) détruira la toxine.

11. Les bébés peuvent manger les haricots et les lentilles dès l'âge de six mois.

Vrai : Les haricots et les lentilles fournissent une excellente source de fer et peuvent être donnés aux bébés dès l'âge de six mois (c'est à cet âge que leurs réserves de fer commencent à diminuer).

12. Les haricots et les lentilles en conserve sont moins chers que les haricots et les lentilles séchés.

Vrai : En effet, de nombreux produits en conserve sont maintenant offerts sans sel ajouté, mais il demeure bon de rincer les légumineuses avant de les utiliser.

13. On peut acheter des haricots ou des pois chiches en conserve sans sel ajouté.

Vrai : En effet, de nombreux produits en conserve sont maintenant offerts sans sel ajouté, mais il demeure bon de rincer les légumineuses avant de les utiliser.

14. Les légumineuses en conserve contiennent moins de nutriments que les légumineuses cuites à la maison.

Faux : Le processus de la conservation exige une température élevée et/ou des temps de cuisson très longs. Les légumineuses en conserve ont la même quantité de nutriments que les légumineuses cuites à la maison puisque les deux processus (conservation et cuisson à la maison) exigent un long temps de cuisson et/ou une température élevée.

15. Le fer dans les légumineuses ne peut pas être absorbé par le corps.

Vrai : Les légumineuses contiennent une forme de fer qui n'est pas aussi facilement absorbé par le corps, en comparaison du fer dans la viande. Pour absorber plus de fer, mangez les légumineuses avec une source de vitamine C.

Comment cuire les légumineuses séchées

Lentilles

► *Proportion importante : 3 tasses d'eau pour 1 tasse de lentilles*

1. Étaler les lentilles sur une surface plane. Enlever les lentilles cassées et les cailloux.
2. Rincer les lentilles sous l'eau fraîche (il n'est pas nécessaire de les tremper).
3. Dans une grande casserole, amener 3 tasses d'eau à ébullition. Ajouter 1 tasse de lentilles. Réduire le feu à doux. Les lentilles vertes prennent environ 30 minutes à cuire et les rouges, de 15 à 20 minutes.

Rendement : 2½ tasses

Pois entiers

► *Proportion importante : 2½ à 3 tasses d'eau pour 1 tasse de pois entiers*

1. Étaler les pois entiers sur une surface plane. Enlever les pois cassés et les cailloux.
2. Laisser tremper les pois pendant la nuit (12 heures).
3. Égoutter les pois entiers (pour enlever les glucides et les sucres indigestes qui causent les gaz). Rincer sous l'eau fraîche.
4. Dans une grande casserole, amener 3 tasses d'eau à ébullition. Ajouter 1 tasse de pois entiers. Réduire le feu à doux. Cuire pendant 1 à 1½ heure.

CONSEIL : Pour empêcher la formation d'écume, ajouter 1 cuillère à thé (5 ml) d'huile à l'eau de cuisson.

Rendement : 2½ tasses

Pois cassés

► *Proportion importante : 2 tasses d'eau pour 1 tasse de pois cassés*

1. Étaler les pois cassés sur une surface plane. Enlever les pois cassés et les cailloux.
2. Rincer les pois cassés sous l'eau fraîche.
3. Dans une grande casserole, amener 2 tasses d'eau à ébullition. Ajouter 1 tasse de pois cassés. Réduire le feu à doux. Cuire pendant 45 minutes (vu qu'ils sont cassés, il n'est nécessaire de les cuire que la moitié du temps des pois entiers).

CONSEIL : Pour empêcher la formation d'écume, ajouter 1 cuillère à thé (5 ml) d'huile à l'eau de cuisson.

Rendement : 2 tasses

Pois chiches

► *Proportion importante : 3 tasses d'eau pour 1 tasse de pois chiches*

1. Étaler les pois chiches sur une surface plane. Enlever les pois chiches cassés et les cailloux.
2. Laisser tremper les pois chiches pendant une nuit (12 heures) dans l'eau pour enlever les glucides et les sucres indigestes qui causent des gaz.
3. Égoutter les pois chiches et les rincer sous l'eau fraîche.
4. Dans une grande casserole, amener 3 tasses d'eau à ébullition. Ajouter 1 tasse de pois chiches. Réduire le feu à doux. Cuire pendant 1½ à 2 heures.

Rendement : 2½ tasses, cuits

Note:

- Les pois chiches en conserve n'ont pas besoin d'être cuits davantage. Simplement égoutter pour enlever l'excès d'eau de la boîte de conserve (qui pourrait contenir de fortes quantités de sodium), bien rincer sous l'eau fraîche et servir.

Haricots

► *Proportion importante : 3 tasses d'eau pour 1 tasse de haricots*

1. Étaler les haricots sur une surface plane. Enlever les haricots cassés et les cailloux.
2. Laisser tremper les haricots pendant une nuit (12 heures) dans l'eau pour enlever les glucides et les sucres indigestes qui causent des gaz.
3. Égoutter les haricots et les rincer sous l'eau fraîche.
4. Dans une grande casserole, amener 3 tasses d'eau à ébullition. Ajouter 1 tasse de haricots. Réduire le feu à doux. Cuire pendant 1 à 1½ heure.

Rendement : 2½ tasses, cuits

Comparaison des nutriments des boissons d'origine végétale et du lait de vache

Nutriments	Calories (kcal)	Protéines(g)	Calcium (mg)	Vitamine D (UI)
Type de boisson				
Lait de vache	90 – 160	8	300	100
Soya*	80 – 110	7 – 8	300	100
Amandes*	30 – 60	1	300	80 – 100
Riz*	110 – 130	2	300	100
Noix de coco*	50 – 80	0.2 – 0.3	300	100
Avoine*	60 – 100	1 – 2	300	80
Noix de cajou*	25 – 60	1	300	100
Chanvre*	50 – 80	2	300	80

*Boisson enrichie d'origine végétale non aromatisée

Comment jouer à Ostéo-santé

Il vous faudra :

- Tableau d'affichage/tableau de liège
- Punaises/épingles/ruban adhésif
- Petit sac
- Questions du jeu Ostéo-santé
- Squelette Ostéo-santé

Directives :

Vous trouverez les questions du jeu Ostéo-santé et le squelette à la page suivante. Avant de jouer au jeu, découpez les questions et mettez-les dans un sac. Il est recommandé de plastifier les questions. Chaque équipe doit avoir un squelette. Découpez le squelette en six parties : le torse, la tête, les deux bras, les deux jambes. L'objectif est de réassembler le squelette après avoir trouvé les bonnes réponses aux questions.

Divisez les participants en deux équipes et demandez-leur de trouver un nom d'équipe. La première équipe prend une question du sac. Chaque fois que les participants trouvent une bonne réponse, ils peuvent fixer une partie de leur squelette au tableau, à l'aide d'une épingle ou de ruban adhésif. La première équipe à réassembler son squelette gagne.



Conseil à l'animatrice : Agrandissez les squelettes en papier sur un photocopieur et plastifiez-les. Découpez-les en six parties.

Discussion/Commentaires :

Demandez aux participants de choisir un nom d'équipe qui reflète une diète riche en calcium, par exemple, « Les brocolis » ou « Les yogourts ». Encouragez les équipes à discuter de leurs idées avant de donner une réponse finale. Cela empêchera les participants plus « sociales » de contrôler le jeu et permettra aux personnes plus réservées de participer.

Questions du jeu Ostéo-santé

Découpez les questions et plastifiez-les si possible.

Nommez 2 légumes qui sont de bonnes sources de calcium.

Réponses possibles : **artichauts, haricots, feuilles de betterave, brocoli, choux de Bruxelles, chou, chou cavalier, chou frisé, bette à carde, pak choï**

Conseil : *Le calcium peut plus facilement être assimilé par le corps si le brocoli est cuit plutôt que cru.*

Les épinards ont une teneur élevée en calcium mais ne sont pas considérés comme une « bonne source » parce que le calcium se lie à une substance appelée oxalate qui se trouve en

Vrai ou faux :

Les fromages légers ou à faible teneur en gras renferment la même quantité de protéines que les fromages riches en matière grasse.

Réponse : **Vrai**

Les fromages faibles en gras ou partiellement écrémés ont fondamentalement la même quantité de protéines que leurs homologues riches en matière grasse. La différence entre ces fromages réside dans la quantité de gras saturé. Choisissez un fromage qui convient le mieux à votre recette et à vos besoins.

Nommez un aliment ou une boisson qui peut empêcher le corps d'assimiler le calcium.

Réponses possibles : **café, thé, colas, alcool, sel**

Le café, le thé et les sodas contiennent de la caféine. Trop de caféine, d'alcool ou de sel peut empêcher le corps d'assimiler le calcium. Visez à consommer au plus 400 à 450 mg de caféine par jour (3 tasses de café). Buvez le café avec du lait pour moins bloquer l'assimilation.

Toute personne de 50 ans et plus a besoin d'au moins _____ de calcium par jour.

- a) 300 mg
- b) 500 mg
- c) 1200 mg

Réponse : **1200 mg**

Il est important que les adultes âgés consomment assez de calcium afin de prévenir la perte

Vrai ou faux :

Les fromages comme le cheddar vieilli, le fromage suisse et la mozzarella peuvent aider à prévenir la carie dentaire lorsqu'ils sont mangés seuls, à la fin d'un repas ou comme collation.

Réponse : **Vrai**

Les fromages peuvent aider à protéger les dents en neutralisant les acides qui attaquent les dents, car ils stimulent la production de salive, nettoient les particules alimentaires des dents et favorisent la reminéralisation de l'émail dentaire.

L'ostéoporose est souvent surnommée :

- a) Le voleur silencieux
- b) La maladie aux mille visages
- c) La maladie du baiser

Réponse : *Elle est souvent surnommée « **le voleur silencieux** » parce que les symptômes ne sont pas apparents avant de subir une fracture.*

Il existe de nombreuses boissons enrichies d'origine végétale (soya, amande, noix de cajou, riz, chanvre, avoine, lin). Quel énoncé concernant les boissons enrichies d'origine végétale est le plus exact?

- a) Seule la boisson de soya est comparable au lait en ce qui a trait aux protéines et au calcium.
- b) Les boissons enrichies d'amandes, de noix de cajou, de riz, d'avoine, de chanvre et de lin renferment la même quantité de calcium que le lait, mais ne renferment pas la même quantité de protéines.
- c) a et b
- d) Aucune de ces réponses

Réponse : **a et b.**

Les boissons enrichies d'origine végétale renferment la même quantité de calcium que le lait (n'oubliez pas de bien agiter le carton), mais seulement la boisson de soya et le lait peuvent être considérées comme étant des sources de protéines.

Quelle vitamine aide le corps à assimiler le calcium?

Réponse : **Vitamine D**

La vitamine D, surnommée la vitamine du soleil, aide le corps à assimiler le calcium. La vitamine D et le calcium sont importants pour fortifier les os et réduire le risque d'ostéoporose et de fractures chez les adultes âgés.

Pouvez-vous nommer trois bonnes sources alimentaires de vitamine D?

Réponses possibles : **lait, boisson enrichie d'origine végétale, yogourt enrichi, margarine enrichie, jaune d'œuf et poisson (saumon, maquereau, sardines, thon, omble, hareng, truite, barbue de rivière)**

Lequel des aliments suivants contient le plus de calcium?

- a) 1 tasse de brocoli cuit
- b) 1 boîte de saumon avec arêtes
- c) 1 tasse de lait

Réponse : **1 boîte de saumon avec arêtes (500 mg).**

Comme vous le voyez, il y a des sources de calcium dans les fruits et légumes, et dans les aliments protéinés. Vous pouvez combler votre apport quotidien recommandé en calcium en consommant une variété d'aliments autres que les produits laitiers.

Quel lait contient le plus de calcium par portion de 1 tasse?

- a) Lait homogénéisé
- b) Lait écrémé
- c) Lait au chocolat
- d) Toutes les réponses

Réponse : **Tous les 3 contiennent environ la même quantité de calcium.**

Ils contiennent chacun environ 300 mg de calcium par tasse. Toutefois, le lait écrémé contient moins de gras du lait que le lait homogénéisé et moins de sucre que le lait au chocolat.

Vrai ou faux :

Les suppléments de calcium peuvent remplacer les aliments à teneur élevée en calcium.

Réponse : **Faux**

Les aliments à teneur élevée en calcium fournissent aussi d'autres nutriments tels que la protéine, l'énergie, les glucides, les vitamines et les minéraux. Les suppléments de calcium peuvent augmenter le calcium dans votre diète, mais essayez d'obtenir votre calcium de la nourriture.

S'il n'y a pas assez de calcium dans votre diète, votre corps le prendra de :

- a) Vos muscles
- b) Vos os
- c) Votre foie

Réponse : **Vos os.** Avec le temps, une diète faible en calcium peut causer une perte de calcium dans les os. C'est ce qui entraîne la fragilité des os et l'ostéoporose.

Vrai ou faux :

L'exercice n'a pas d'effet sur la santé des os.

Réponse : **Faux**

L'exercice est très important pour la santé des os. Dix minutes d'exercice régulier à la fois aide à fortifier les os et à réduire le risque de fracture. Essayez la marche ou des exercices avec mise en charge tels que la danse aérobique, le saut à la corde et la musculation.

Vrai ou faux :

Environ le tiers des os est composé de protéine.

Réponse : **Vrai.**

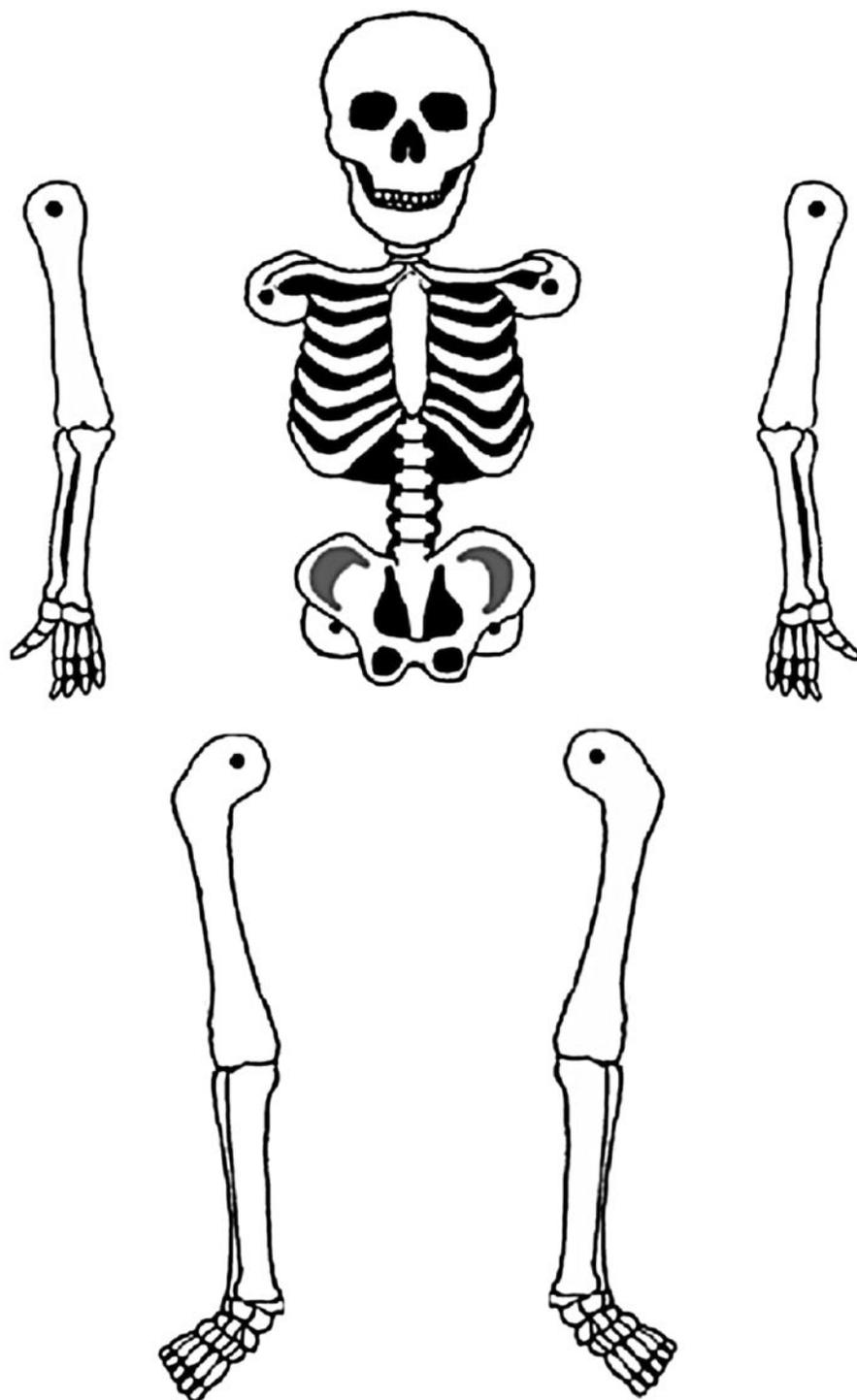
Consommer suffisamment de protéines chaque jour est important pour aider à garder les os en bonne santé. Les protéines travaillent avec le calcium et la vitamine D pour contribuer à la formation et à la solidité des os. Le Guide alimentaire canadien recommande de consommer des aliments protéinés à chaque repas.

Nommez deux sources de calcium du groupe alimentaire Protéines, autres que les produits laitiers. (Indice : Pensez aux aliments de l'activité Calculatrice de calcium.)

Réponses possibles : **Le saumon en conserve avec les arêtes et les sardines en conserve avec les arêtes sont d'excellentes sources de calcium. D'autres sources incluent les haricots rouges, les haricots de Lima, les lentilles, les pois chiches, les amandes, les fèves de soya, les haricots blancs, les boissons de soya enrichies et le tofu fait avec du calcium.**

Le squelette du jeu Ostéo-santé

Faites deux copies du squelette et découpez-les. Agrandissez-les au photocopieur et plastifiez-les si possible.



Plan d'action positif – Le pouvoir des protéines

Est-ce que la séance vous a motivé à faire un changement de comportement positif? Si oui, choisissez un comportement simple et réalisable que vous aimeriez changer. Posez-vous la question : Dans quelle mesure suis-je confiant que je pourrai changer ce comportement? Si vous êtes très confiant, vous aurez de meilleures chances de transformer le nouveau comportement en habitude. N'oubliez pas que vous ne réussirez pas du jour au lendemain, cela pourrait vous prendre jusqu'à un an.

COMPORTEMENT : Je vais

QUAND?

JE FERAI D'ABORD CECI :

Obstacles possibles	Solutions

JE FERAI CECI AFIN D'AUGMENTER MES CHANCES DE SUCCÈS :

COMMENT POUVEZ-VOUS M'AIDER?

QUELLE SERA MA RÉCOMPENSE?

Récompenses : Les récompenses peuvent renforcer les comportements positifs. Choisissez une récompense qui n'est pas associée à la nourriture.

- Acheter votre film, revue ou livre préféré
- Prendre un bain relaxant, jouer à un jeu de société, faire un mots-croisés, aller au cinéma, mettre à jour un album de photos
- Acheter un nouveau vêtement, des fleurs, un produit de bain
- Planifier une sortie, un voyage
- Faire une promenade, une randonnée à vélo, une partie de quilles, du jardinage

Séance 4

Aliments qui nuisent à une saine alimentation



Séance 4 • Fournitures

Matériel de cuisine pour la mini-pizza :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Grille-pain ou four | <input type="checkbox"/> Bols |
| <input type="checkbox"/> Couteau | <input type="checkbox"/> Planche à découper |
| <input type="checkbox"/> Cuillères | <input type="checkbox"/> Râpe |

Liste d'aliments pour 12 personnes :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 12 muffins anglais au blé entier | <input type="checkbox"/> 1-2 poivrons verts |
| <input type="checkbox"/> 1 petit pot de salsa – 750 ml | <input type="checkbox"/> 12 champignons |
| <input type="checkbox"/> 450 g de mozzarella | <input type="checkbox"/> Aliment mystère : Saumon avec arrêtes en conserve – 1 boîte |

Documents (photocopie pour les participants, voir Ressources de la séance 4 et annexe B) :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> La caféine dans les aliments de tous les jours | <input type="checkbox"/> Recette de salade de coquilles au saumon |
| <input type="checkbox"/> Recette de mini-pizza | <input type="checkbox"/> Recette de maïs soufflé de style Ranch |
| <input type="checkbox"/> Recette de humus avec crudités | <input type="checkbox"/> Plan d'action positif – Aliments qui nuisent à une saine alimentation |

Ressources S'activer (voir annexe A) :

Consultez une option S'activer dans l'annexe A. Choisissez et obtenez une ressource pour la séance 4.

Matériel pour l'activité :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Porte-noms | <input type="checkbox"/> Boîte d'aliment mystère |
| <input type="checkbox"/> Marqueur noir | <input type="checkbox"/> Accessoires pour l'activité Bons gras, mauvais gras |
| <input type="checkbox"/> Stylos | <input type="checkbox"/> Ballon gonflable |
| <input type="checkbox"/> Jeu : Une question de gras | <input type="checkbox"/> Billes |
| <input type="checkbox"/> Jeu de devinettes : Que c'est doux! | <input type="checkbox"/> Verres ou tasses |
| <input type="checkbox"/> Jeu de devinettes : La caféine dans les aliments de tous les jours | |

Séance 4 • Aliments qui nuisent à une saine alimentation

Dans le cadre de cette séance, nous nous concentrerons sur les aliments et les comportements qui peuvent nuire à une saine alimentation.

La séance 4 portera sur les thèmes suivants :

- Présentations/Lancer le ballon
- S'activer
- Les trois S (Sucre, Sodium et gras Saturé)
- Une question de gras
- Jeu : Une question de gras
- Bon sens de sodium
- Jeu de devinettes : Que c'est doux!
- Boissons sucrées et caféine
- Aliments bons pour le moral
- Démonstration alimentaire
- Aliment mystère
- Messages clés
- Plan d'action positif
- La prochaine fois...

Présentations / Lancer le ballon

Demandez aux participants de s'asseoir dans un cercle. Commencez la séance avec les présentations. Informez le groupe des activités que vous avez prévues pour la séance. Jouez à Lancer le ballon pour démarrer la discussion.

Lancer le ballon : Demandez aux participants : « Comment vous appelez-vous et quel est votre dessert préféré? » Lancez le ballon à une personne dans le cercle. La personne qui reçoit le ballon doit répondre à la question ou dire « Je passe mon tour » et lancer le ballon à quelqu'un d'autre.

S'activer

Consacrez au moins 10 minutes par séance à l'activité physique.



Voir l'annexe A pour les options S'activer.

Les trois S (Sucre, Sodium et gras Saturé)

Aujourd'hui, nous allons discuter des boissons et des aliments hautement transformés qui contribuent à ajouter du gras saturé, du sodium et des sucres en quantités excessives.

Demandez au groupe Qui connaît les trois S? Pourquoi devrait-on réduire notre consommation de gras saturé, de sodium et de sucre et être conscients de ces composantes dans les aliments transformés?

- Le *Guide alimentaire canadien* indique que les trois S nuisent à une alimentation saine et ne devraient pas être consommés régulièrement.

Une question de gras

Demandez au groupe : Que se passe-t-il si on mange trop de calories chaque jour?

- Si on mange trop de calories, l'excès s'accumule dans le corps sous forme de graisse.

Qui sait quel est le rôle du gras dans notre alimentation?

Le corps a besoin d'une certaine quantité de gras parce que le gras :

- Isole les organes internes
- Régule la température du corps
- Stocke les vitamines A, D, E et K qui sont solubles dans les lipides
- Est à la base des hormones du corps

Est-ce que les gras alimentaires peuvent être bons pour la santé?

- Oui. Toutefois, il faut consommer les gras avec modération, mais certains gras sont essentiels. Le corps ne peut pas fabriquer les gras essentiels. Pour survivre, nous devons obtenir les gras essentiels de nos aliments.
- Le gras fournit les vitamines A, D, E et K et aide à les absorber.
- Le gras fournit de l'énergie et les vitamines nécessaires pour maintenir la santé de la vue et de la peau.

Connaissez-vous la différence entre les bons gras et les mauvais gras?



Conseil à l'animatrice : Faites participer le groupe en posant des questions. Donnez des exemples de bons gras et de mauvais gras à l'aide des cartes-aliments et des accessoires.

Mauvais gras

Gras saturés

Utilisez les cartes-aliments (Exemples : images de bacon, barre de chocolat, beurre, crème glacée, fromage, crème sûre, bœuf, ailes de poulet, hot dog, huile de noix de coco)

- Les gras saturés sont de mauvais gras.
- Demandez au groupe : D'où viennent les gras saturés? Habituellement de sources animales telles que les viandes, le fromage, le beurre, le lard.
- Voici un truc pour voir si un gras est saturé : Il devient solide à la température de la pièce (exemple : beurre, lard).
- Il y a des exceptions : Certaines huiles tropicales telles que l'huile de noix de coco, l'huile de palmiste et les huiles de palme ont des teneurs élevées en gras saturés. Limitez-les!
- Trop de gras saturés peuvent entraîner des maladies du cœur.
- Demandez aux participants de donner d'autres exemples.

Gras trans

Utilisez les accessoires (Exemple : image/emballage de margarine ferme et étiquette alimentaire qui indique « non hydrogénée »)

- Les gras trans sont de mauvais gras, car ils augmentent les taux de « mauvais » cholestérol, ce qui est un facteur de risque des maladies du cœur. Ils sont naturellement présents en petites quantités dans des aliments comme les produits laitiers, le bœuf et l'agneau. Ils ont également été produits par les industries durant la transformation des huiles végétales sous forme d'huiles partiellement hydrogénées (HPH)

Bonnes nouvelles! Les huiles partiellement hydrogénées (HPH) sont bannies au Canada depuis 2018. Auparavant, les fabricants pouvaient ajouter ces huiles (un type de gras trans) dans les aliments vendus au Canada pour ajouter du goût ou de la texture et prolonger la durée de conservation des aliments (exemples : biscuits, craquelins, gâteaux).

Les bons gras

Gras non saturés

Utilisez les cartes-aliments (Exemples : huile d'olive, huile de canola, huiles végétales, noix, graines, avocats, beures de noix et d'arachides, et poisson)

- Les gras insaturés sont les gras bons pour le cœur.
- Un bon truc pour savoir si un gras est insaturé : il est liquide à la température de la pièce.
- Pouvez-vous donner un exemple d'un gras insaturé? Exemples : huile d'olive, huile de canola, les avocats, les noix et les poissons gras en eau profonde tels que le saumon, l'omble, le hareng, le maquereau, les sardines et la truite.
- Avez-vous entendu parler des acides gras oméga-3 à la télé ou dans les nouvelles? Les acides gras oméga-3 sont un type de gras insaturé, un bon gras pour le cœur que l'on trouve dans ces poissons.

Saviez-vous que les acides gras oméga-3 peuvent aider à alléger la dépression?

Voici les recommandations du *Guide alimentaire canadien* :

- Choisissez des aliments qui renferment surtout de bons gras plutôt que des aliments renfermant surtout des gras saturés, car les bons gras réduisent le risque de maladies du cœur. Remplacez le beurre ou le fromage à la crème sur des rôties par du beurre d'arachides ou des avocats.

Jeu : Une question de gras



Voir les Ressources de la séance 4 pour le Jeu : Une question de gras.

Bon sens de sodium

Un excès de sodium dans la diète hausse la pression sanguine et accroît ainsi le risque d'une maladie du cœur et d'un accident vasculaire cérébral (AVC).

Le sel est fait de deux éléments : le sodium et le chlorure. Pour ce qui est de notre santé, nous nous préoccupons du contenu de sodium dans les aliments. C'est pour cette raison qu'on voit le mot « sodium » au lieu de « sel » sur les étiquettes alimentaires.

Combien de sodium doit-on consommer à chaque jour?

- Les adultes doivent consommer moins de 2 300 mg par jour. Cela peut être difficile, alors discutons des aliments à forte teneur en sodium.

Pouvez-vous nommer des aliments qui contiennent beaucoup de sodium?

- Le sel, bien sûr! Une cuillère à thé de sel contient 2 300 mg de sodium, ce qui représente déjà la quantité maximale pour la journée!
- 75-80 % de la consommation totale de sodium provient d'aliments transformés tels que les produits en conserve, les charcuteries (notamment les hot dogs, le salami et le bacon) et les plats préparés tels que les repas surgelés.
- Quelques exemples incluent les cornichons, la moutarde, le ketchup, les olives, les vinaigrettes et les sauces.

Posez la question : De quelles façons peut-on diminuer la consommation de sodium? Voici quelques idées :

- Utilisez moins de sel en cuisinant.
- Utilisez moins de plats préparés. Règle générale : les ingrédients frais sont la meilleure option.
- Évitez les collations salées, les aliments transformés et les viandes transformées.
- Mangez la nourriture rapide en modération.
- Ne mettez pas la salière sur la table.
- Achetez des produits en conserve tels que les tomates et les haricots sans sel ajouté. On les voit de plus en plus dans les magasins.
- Rincez toujours les produits en conserve ordinaires tels que les haricots et les légumes.
- Choisissez des produits à faible teneur en sodium ou sans sel tels que la sauce soya à faible teneur en sodium, des cubes de bouillon à faible teneur en sodium et des soupes à faible teneur en sodium. Souvenez-vous que ces produits contiennent quand même beaucoup de sodium!
- Ajoutez des épices et des herbes au lieu du sel pour assaisonner vos aliments.

Pour ceux et celles d'entre vous qui sont « accros » au sel : Permettez à vos papilles gustatives de s'adapter à la réduction du sel dans vos aliments en diminuant peu à peu la quantité utilisée dans vos plats cuisinés et à la table. La nourriture peut avoir très bon goût sans de grandes quantités de sel!

Par quoi pouvez-vous remplacer le sel pour assaisonner vos plats? Voici quelques idées :

- Les vinaigres
- Les sauces piquantes
- L'ail
- La poudre d'ail (pas le sel d'ail)
- Les oignons
- Le poivre rouge
- Le poivre noir
- Les fines herbes
- Du citron et de la lime

Que c'est doux! Jeu de devinettes

Avant de jouer au jeu de devinettes Que c'est doux!, discutez avec les participants comment consommer beaucoup d'aliments et de boissons renfermant des sucres libres ou ajoutés a été associé aux risques accrus suivants :

- Surpoids ou obésité
- Diabète de type 2
- Carie dentaire

Que désigne le terme « sucre libre »? Les sucres libres sont des sucres ajoutés aux aliments et aux boissons et les sucres qui se trouvent naturellement dans le miel, les sirops, les jus de fruits et les jus de fruits concentrés. Les sucres libres n'incluent pas les sources de sucre présentes naturellement dans les fruits et les légumes entiers ou coupés et le lait (non sucré).

Saviez-vous que l'Organisation mondiale de la Santé recommande aux adultes de limiter leur consommation de sucre ajouté à 10 cuillères à thé par jour?



Voir les ressources de la séance 4 pour les directives du jeu Que c'est doux!

Boissons sucrées et caféine

Qu'est-ce que la caféine?

C'est un ingrédient naturel que l'on trouve dans la feuille, la graine ou le fruit de différentes plantes, y compris le café, les feuilles de thé, le cacao, le kola, le guarana et le yerba maté.

- Guarana – cultivé au Brésil. Les graines produites contiennent deux fois la caféine que les grains de café (4 % de caféine).
- Yerba maté – arbuste/petite plante ressemblant à un arbre, cultivé en Amérique du Sud. Les feuilles sont utilisées pour faire des remèdes à base de plante; la teneur en caféine est entre 1 % et 2 % dans les feuilles séchées.

Posez la question : Quelles sont les principales sources de caféine que nous consommons? Exemples : café, thé, boissons énergisantes, les sodas, le chocolat et les médicaments contre la douleur en vente libre.

- Discuter comment la caféine se trouve dans les aliments et les boissons qui contiennent de grandes quantités de sucres ajoutés.
- Boire souvent des boissons sucrées peut notamment causer : prise de poids, diabète de type 2, maladies du cœur, maladie du foie non alcoolique, carie dentaire et arthrite.

Saviez-vous que lorsqu'on consomme trop de caféine, on peut souffrir de maux de tête, d'irritabilité, de nervosité, de déshydratation et d'insomnie, et en plus empêcher le calcium d'être assimilé par le corps? Cela peut également accroître l'anxiété et la dépression.

Santé Canada recommande pas plus de 400 mg de caféine par jour. Une tasse de café contient environ 150 mg, une tasse de thé environ 45 mg, une canette de 10 oz de cola environ 40 mg.

Saviez-vous qu'une consommation élevée de caféine peut avoir des effets négatifs sur le système reproducteur des femmes en âge de procréer et qu'il peut y avoir un risque plus élevé de fausse-couche ou de bébés de faible poids à la naissance?

Un mot sur les boissons énergisantes

Les boissons énergisantes ont été conçues pour la stimulation mentale et physique des adultes pendant une brève période. Les ingrédients que l'on trouve couramment dans ces boissons incluent :

La caféine, la taurine (un acide aminé, une des matières premières de la protéine, pour la vigilance), des vitamines et des sucres (pour l'énergie).

- Ces boissons doivent être consommées avec modération! **Ne les buvez jamais** le ventre vide ni pour remplacer la nourriture.
- Les boissons énergisantes ne sont pas recommandées pour les enfants ni les femmes enceintes ou qui allaitent.



Voir les ressources de la séance 4 pour les directives du jeu La caféine dans les aliments de tous les jours.



Distribuez La caféine dans les aliments de tous les jours.

Les aliments et l'humeur

Nous avons parlé de la nourriture lors de toutes nos séances!

Parlons maintenant de la façon dont les aliments peuvent affecter notre humeur, en bien et en mal.

Aliments qui stimulent la bonne humeur

- Poisson – en raison des effets bénéfiques de l'oméga-3 (saumon, sardines, maquereau, hareng, truite)
- Noix, exemple : noix de Grenoble, amandes, noix de cajou et arachides
- Avocats
- Graines de lin
- Légumes verts feuillus
- Fruits frais, exemple : petits fruits
- Grains entiers

Manger régulièrement est une façon de stimuler notre bonne humeur, car cela soutient toutes les fonctions du cerveau.

Aliments qui déclenchent la mauvaise humeur

- Caféine
- Alcool
- Aliments hautement transformés
- Collations sucrées
- Glucides simples comme le riz blanc, le pain blanc, les céréales sucrées
- Aliments frits

Démonstration alimentaire

Recette : mini-pizzas

Pour gagner du temps pendant la démonstration, tranchez les champignons, coupez le poivron vert, râpez le fromage et grillez légèrement les muffins anglais à l'avance. En grillant les muffins anglais à l'avance, les mini-pizzas ne seront pas molles. Discutez d'autres types de garnitures, exemples : jambon et ananas, fèves noires et cheddar. Parlez aussi d'autres types de pains : pitas, petits pains, tortillas et rôties.

Voici quelques effets bénéfiques de la recette :

- Facile à préparer.
- La salsa fournit des légumes additionnels et est un bon substitut à la sauce à pizza.
- Vous pouvez utiliser n'importe quel type de pain rassis.
- Les champignons et les poivrons contiennent beaucoup de potassium, ce qui est bon pour les personnes ayant une haute pression.
- Ces mini-pizzas sont une bonne source de vitamines A et C, de calcium et de fibres.

Aliment mystère

Saumon en conserve avec arêtes

L'aliment mystère a pour rôle de mettre en vedette un aliment lié au thème. Cachez l'aliment mystère dans une boîte ou un sac en papier. Lisez les indices et donnez le temps aux participants de deviner après chaque indice. La première personne à donner la bonne réponse gagne l'aliment mystère comme prix.

Indices :

1. Cet aliment stimule la bonne humeur
2. Bonne source de vitamine D et de calcium
3. Se vend frais, surgelé ou en conserve
4. Teneur élevée en bons gras non saturés (oméga-3)
5. Peut-être trouvé à l'état sauvage
6. Est rose
7. Il nage

Plan d'action positif

À la fin de chaque séance, distribuez le Plan d'action positif, que vous trouverez dans la section des ressources. À ce stade, vous pouvez donner aux participants l'occasion de faire un plan pour un changement de comportement positif par rapport à la santé. Le plan doit être très spécifique, mesurable, axé sur l'action et réalisable. Les participants doivent se sentir confiants et motivés pour faire le changement. Allouez du temps en groupe ou en tête-à-tête pour compléter la tâche et révisez-la chaque semaine.



Distribuez le Plan d'action positif – Les aliments qui nuisent à une saine alimentation.

Messages clés

- Les aliments et les boissons hautement transformés ajoutent un excès de sodium, de sucres et de gras saturés dans la diète des Canadiens et devraient être consommés en quantité limitée.
- Choisissez des aliments qui contiennent surtout des bons gras plutôt que des aliments riches en gras saturés.
- Profitez des plaisirs de la table.



Distribuez les recettes (voir annexe B).

- Mini-pizzas
- Humus maison avec crudités
- Salade de coquilles au saumon
- Maïs soufflé de style Ranch

La prochaine fois...

Dites aux participants ce que vous prévoyez pour la prochaine séance, notamment le thème et la recette :

- Séance 5 : Compétences alimentaires 101
- Demandez aux participants d'apporter une étiquette d'aliment de la maison
- Recette : Falafels faciles à faire avec sauce au yogourt citronné

Séance 4 • Ressources

Aliments qui nuisent à
une saine alimentation



Jeu : Une question de gras

Il vous faudra :

- Des billes, des verres ou des tasses, des fiches, des étiquettes pour les aliments dans la liste ci-dessous, de la colle ou des cartes-aliments ou des images de nourriture rapide

Directives :

- Imprimez les étiquettes des aliments et collez-les sur les fiches (vous pouvez utiliser les cartes-aliments ou les images de nourriture rapide).
- Demandez aux participants de compter, à l'aide d'une tasse ou d'un verre, le nombre de billes (grammes de gras) d'un des aliments du tableau 1 et du tableau 2.

Note: Une bille équivaut à un gramme de gras

Discussion/Commentaires :

L'objectif du jeu Une question de gras est de lancer la discussion et de faire réfléchir les participants à la quantité de gras caché dans certains aliments de nourriture rapide et de leur faire voir qu'il vaut mieux cuisiner de meilleurs choix pour la santé que de manger de la nourriture rapide.

Exemples

Aliment (tableau 1)	Grammes de gras	Aliment (tableau 2)	Grammes de gras
Ailes de poulet KFC, 4	44	Patte de poulet rôti	6
Whopper de Burger King	36	Hamburger maigre, grillé, 3 oz (85 g)	12
Big Mac de McDonald	33	Steak, grillé, 3 oz (85 g)	7
Petites frites de McDonald	12	Pomme de terre cuite au four	0
Petit beigne nature	11	Yogourt congelé, ½ tasse (125 ml)	4
Mortadelle(bologna), 1 oz (25 g)	5	Dinde, charcuterie, 1 oz (25 g)	1
Lait homogénéisé, 1 tasse (250 ml)	9	Lait, 1 %, 1 tasse (250 ml)	3
Mayonnaise, 1 c. à soupe (15 ml)	11	Mayonnaise maigre, 1 c. à soupe (15 ml)	5
Vinaigrette, 1 c. à soupe (15 ml)	10	Vinaigrette maigre, 1 c. à soupe (15 ml)	3
Hot dog	15	Thon, ½ tasse (125 ml)	1

Ailes de poulet KFC (4)

Whopper de Burger King

Big Mac de McDonald

Petites frites de McDonald

Petit beigne nature

Mortadelle (bologna) 1 oz (25g)

**Lait homogénéisé (3,25 %)
1 tasse (250 ml)**

Mayonnaise 1 c. à soupe (15 ml)

Vinaigrette 1 c. à soupe (15 ml)

Hot dog

Patte de poulet rôti

**Hamburger maigre,
grillé 3 oz (85 g)**

Steak, grillé 3 oz (85 g)

Pomme de terre cuite au four

Yogourt congelé (½ tasse)

Dinde, charcuterie 1 oz (25 g)

Lait, 1 % 1 tasse (250 ml)

**Mayonnaise maigre 1 c. à soupe
(15 ml)**

**Vinaigrette maigre
1 c. à soupe (15 ml)**

Thon ½ tasse (125 ml)

Jeu de devinettes Que c'est doux!

Il vous faudra :

- Cubes de sucre
- Sachets en plastique
- Marqueur permanent
- Une variété d'emballages/étiquettes alimentaires

Directives :

Pour créer le jeu de devinettes Que c'est doux!, utilisez des cubes de sucre pour montrer la quantité de sucre de chaque produit alimentaire. Un cube de sucre équivaut à 1 cuillère à thé ou 4 grammes. Permettez aux participants de deviner le nombre de cuillères à thé/cubes de sucre que contient chaque produit alimentaire. Pour calculer le nombre de cubes de sucre dans chaque produit alimentaire, divisez le nombre de grammes par quatre. Mettez les cubes de sucre dans un sachet transparent pour chacun des produits alimentaires et étiquetez-le avec un marqueur permanent.

Exemple :

20 g de sucre dans une tablette de chocolat \div 4 g de sucre/cuillères à thé = 5 cuillères à thé/
cubes de sucre

Discussion/Commentaires :

L'objectif du jeu Que c'est doux! est de conscientiser les participants de la teneur en sucre des produits alimentaires et de leur apprendre à lire les étiquettes afin de faire de meilleurs choix alimentaires à l'épicerie.

Aliments suggérés :

Aliment et portion	Grammes de sucre	Cuillères à thé de sucre
Tim Hortons double-double (grand format)	24 g	6 c. à thé
Canette de cola (355 ml)	44 g	11 c. à thé
Lucky Charms (1 tasse)	13 g	Plus de 3 c. à thé
Flocons de son (1 tasse)	4 g	1 c. à thé
Slurpee de 7-Eleven (44 oz)	96 g	24 c. à thé
Peanut Butter Cups de Reese (1 paquet)	27 g	7 c. à thé
Tablette Snickers	36 g	9 c. à thé
Gatorade au citron-lime (32 oz ou 1 L)	56 g	14 c. à thé

La caféine dans les aliments de tous les jours

Distribuez le document La caféine dans les aliments de tous les jours et un stylo à chaque participant. L'activité donne aux participants l'occasion d'estimer leur consommation de caféine du jour précédent et leur présente différentes sources de caféine.

- ✓ **Conseil à l'animatrice :** Allouez assez de temps pour compléter l'activité. Aidez les participants à terminer l'exercice La caféine dans les aliments de tous les jours, car les calculs peuvent s'avérer difficiles.

La caféine dans les aliments de tous les jours

Article	Taille de portion	Teneur en caféine (mg)	Référence
Café			
Starbucks, café infusé, (grand format, 12 oz)	12 oz / 355 ml	240	Starbucks
Starbucks, café latte (grand format, 12 oz)	12 oz / 355 ml	75	Starbucks
Café, format moyen	12 oz / 355 ml	100	Tim Hortons
Café, grand format	14 oz / 414 ml	140	Tim Hortons
Café instantané	8 oz / 237 ml	76-106	Santé Canada
Café instantané décaféiné	8 oz / 237 ml	5	Santé Canada
Thé			
Thé noir	8 oz / 237 ml	50	Santé Canada
Thé vert	8 oz / 237 ml	30	Center for Science in the Public Interest (CSPI)
Thé blanc	8 oz / 237 ml	20	CSPI
Thé décaféiné*	8 oz / 237 ml	0-4	Santé Canada
Snapple au citron	12 oz / 355 ml	42	CSPI
Autres boissons			
Big Gulp double (7-Eleven), au Coke	64 oz / 1.89 L	Environ 220	
Coke, normal	12 oz / 355 ml	36-46	Santé Canada
Coke, diète	12 oz / 355 ml	39-50	Santé Canada
Pepsi	12 oz / 355 ml	38	Étiquette
Pepsi, diète	12 oz / 355 ml	36	Étiquette
Pepsi Max, diète	12 oz / 355 ml	69	Étiquette
Lait au chocolat	8 oz / 237 ml	8	Santé Canada

Article	Taille de portion	Teneur en caféine (mg)	Référence
1 sachet d'un mélange de lait au chocolat	8 oz / 237 ml	5	Santé Canada
Boissons énergisantes			
Monster	16 oz / 474 ml	164	Étiquette
Rockstar	16 oz / 474 ml	164	Étiquette
Red Bull	8,3 oz / 240 ml	80	Étiquette
Aliments			
Tablette de chocolat noir Hershey's	1,45 oz	31	CSPI
Kisses de Hershey's	9 morceaux (41 g)	9	CSPI
Médicament			
Excedrin (extra fort)	2 comprimés	130	CSPI

*Selon le type de thé (noir, vert, blanc)

Plan d'action positif – Les aliments qui nuisent à une saine alimentation

Est-ce que la séance vous a motivée à faire un changement de comportement positif? Si oui, choisissez un comportement simple et réalisable que vous aimeriez changer. Posez-vous la question suivante : Dans quelle mesure suis-je confiant que je pourrai changer ce comportement? Si vous êtes très confiant, vous aurez de meilleures chances de transformer le nouveau comportement en habitude. N'oubliez pas que vous ne réussirez pas du jour au lendemain, cela pourrait vous prendre jusqu'à un an.

COMPORTEMENT : Je vais

QUAND?

JE FERAI D'ABORD CECI :

Obstacles possibles	Solutions

JE FERAI CECI AFIN D'AUGMENTER MES CHANCES DE SUCCÈS :

COMMENT POUVEZ-VOUS M'AIDER?

QUELLE SERA MA RÉCOMPENSE?

RÉCOMPENSES : Les récompenses peuvent renforcer les comportements positifs.

Choisissez une récompense qui n'est pas associée à la nourriture.

- Acheter votre film, revue ou livre préféré
- Prendre un bain relaxant, jouer à un jeu de société, faire un mots-croisés, aller au cinéma, mettre à jour un album de photos
- Acheter un nouveau vêtement, des fleurs, un produit de bain
- Planifier une sortie, un voyage
- Faire une promenade, une randonnée à vélo, une partie de quilles, du jardinage.

Séance 5

Compétences alimentaires 101



Séance 5 • Fournitures

Matériel de cuisine pour les falafels faciles à faire à la sauce au yogourt citronné :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Cuisinière | <input type="checkbox"/> Planche à découper |
| <input type="checkbox"/> Bols (grand et moyen) | <input type="checkbox"/> Ouvre-boîte |
| <input type="checkbox"/> Poêle à frire | <input type="checkbox"/> Passoire |
| <input type="checkbox"/> Cuillère trouée | <input type="checkbox"/> Essuie-tout |
| <input type="checkbox"/> Tasses à mesurer | <input type="checkbox"/> Aliment mystère : sardines, assaisonnées – 1 boîte |
| <input type="checkbox"/> Couteau bien aiguisé | |

Liste d'aliments pour 12 personnes :

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Pois chiches – 3 boîtes x 19 oz (540 ml) | <input type="checkbox"/> Tomates – 4 |
| <input type="checkbox"/> Yogourt nature – 750 ml | <input type="checkbox"/> Huile – ¼ tasse, 50 ml |
| <input type="checkbox"/> Roquette ou épinards ou une combinaison des deux – 10 oz ou 2 x 142 g | <input type="checkbox"/> Cumin – 4 c. à thé, 20 ml |
| <input type="checkbox"/> Pitas de blé entier, 6 po – 12 | <input type="checkbox"/> Paprika – 4 c. à thé, 20 ml |
| <input type="checkbox"/> Ail – 4 gousses | <input type="checkbox"/> Sel – ½ c. à thé, 2 ml |
| <input type="checkbox"/> Citrons – 2 | <input type="checkbox"/> Poivre, au goût |
| <input type="checkbox"/> Concombre – 1 | <input type="checkbox"/> Flocons de chili ou poivre de cayenne |

Documents (photocopier pour participants, voir Ressources de la séance 5, annexes B et E) :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Falafels faciles à faire à la sauce au yogourt citronné | <input type="checkbox"/> Plan d'action positif – Compétences alimentaires 101 |
| <input type="checkbox"/> Trempette de sardines | <input type="checkbox"/> Certificat – Mieux vivre |
| <input type="checkbox"/> Recette de chili aux lentilles | <input type="checkbox"/> Évaluation du participant – Mieux vivre |
| <input type="checkbox"/> Questionnaire - Au-delà de la nourriture | |

Ressources éducatives sur la nutrition (voir annexe C) :

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 10 conseils pour planifier des repas selon votre budget | <input type="checkbox"/> 20 façons de réaliser des économies à l'épicerie |
| <input type="checkbox"/> Faire des achats judicieux à l'épicerie | |

Ressources S'activer (voir annexe A) :

Consultez une option S'activer dans l'annexe A. Choisissez et obtenez une ressource pour la séance 5.

Matériel pour l'activité :

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Porte-noms | <input type="checkbox"/> Boîte à aliment mystère |
| <input type="checkbox"/> Marqueur noir | <input type="checkbox"/> Jeu Jeopardy |
| <input type="checkbox"/> Stylos | <input type="checkbox"/> Ballon gonflable |
| <input type="checkbox"/> Divers emballages d'aliments et étiquettes pour l'activité de lecture des étiquettes | |

Séance 5 • Compétences alimentaires 101

Dans le cadre de cette séance, nous allons apprendre à lire les étiquettes et à connaître les aliments de l'assiette du *Guide alimentaire canadien*.

La séance 5 portera sur les thèmes suivants :

- Présentations/Lancer le ballon
- S'activer
- Au-delà de la nourriture
- Lire les étiquettes
- Magasiner jusqu'à s'essouffler!
- Planification des repas
- Jeopardy alimentaire
- Démonstration alimentaire
- Aliment mystère
- Plan d'action positif
- Certificat *Mieux vivre*
- Évaluation du participant *Mieux vivre*
- Au revoir

Présentations / Lancer le ballon

Demandez aux participants de s'asseoir dans un cercle. Commencez la séance avec les présentations. Informez le groupe des activités que vous avez prévues pour la séance. Jouez à Lancer le ballon pour démarrer la discussion.

Lancer le ballon : Demandez aux participants : « Comment vous appelez-vous et quel est votre mets ou recette traditionnel préférée? » Lancez le ballon à une personne dans le cercle. La personne qui reçoit le ballon doit répondre à la question ou dire « Je passe mon tour » et lancer le ballon à quelqu'un d'autre.

S'activer

Consacrez au moins 10 minutes par séance à l'activité physique



Voir les options S'activer à l'annexe A.

Au-delà de la nourriture

La discussion d'aujourd'hui portera sur les habitudes alimentaires saines.



Conseil à l'animatrice : Utilisez le verso du *Guide alimentaire en bref* afin d'amorcer la discussion. Aujourd'hui, les participants apprendront comment « une saine alimentation est bien plus que les aliments que nous consommons ».

Posez la question : « Qu'est-ce que le plaisir de manger signifie pour vous? »

- Passer de bons moments avec ma famille et mes amis.
- Explorer de nouveaux aliments sains que je n'aurais pas tendance à essayer.
- Cultiver ou récolter ma propre nourriture.
- Partager des traditions alimentaires, entre générations et cultures.

Discutez comment l'inclusion des traditions culturelles et alimentaires en tant que partie importante d'une saine alimentation peut aider les participants :

- Choisir des aliments que vous aimez.
- Accroître vos compétences et vos connaissances.
- Créer un sens de communauté et favoriser les connexions.
- Préserver les races culturelles et les traditions alimentaires en les partageant avec les différentes générations et d'autres cultures.

Posez la question : « Pourquoi est-il important de cuisiner plus souvent? »

- Acquérir de nouvelles compétences.
- Se fier moins aux aliments hautement transformés.
- Faire des économies en évitant de dépenser de l'argent additionnel sur les repas au restaurant.
- Préparer des aliments que vous et votre famille aimerez et mangerez.
- Choisir des ingrédients sains et contrôler la quantité de sauces et d'assaisonnements.

Posez la question : « Comment pouvons-nous manger ensemble plus souvent? »

- Dîner avec un collègue ou un ami à l'école.
- Planifier un repas hebdomadaire avec les membres de la famille élargie.
- Participer à des célébrations et des festins communautaires.
- Organiser des soupers spéciaux ou des soupers-partage avec vos amis, chacun étant l'hôte à tour de rôle.
- En tant que parent ou aidant pouvant être un modèle positif, inclure les enfants dans la préparation et la cuisson des repas.

Posez la question : « Comment pouvons-nous prendre plus conscience de nos habitudes alimentaires? »

- Prendre conscience de nos habitudes alimentaires signifie qu'il faut réfléchir aux questions suivantes quand nous mangeons : comment, pourquoi, quoi, quand, où et quelle quantité.
- Prêtez attention aux arômes, aux textures, aux saveurs et au goût des aliments. Déterminez quels aliments vous aimez ou n'aimez pas. Ceci vous permettra de vivre pleinement votre expérience alimentaire. Demandez aux participants s'ils mangent lentement et prennent vraiment le temps de déguster chaque bouchée ou s'ils engloutissent leur repas en un rien de temps et vont se servir une deuxième portion.

Posez la question : « Comment puis-je faire des choix plus sains? »

- Concentrez-vous sur l'action de manger et l'environnement de vos repas. Essayez d'apporter des changements à votre milieu afin que ce soit facile de faire des choix santé. (Par exemple, demandez aux participants s'ils mangent devant la télévision où ils peuvent être distraits et ne pas réaliser la quantité de nourriture qu'ils consomment.)

Posez la question : « Pourquoi les collations saines sont-elles importantes? » Les collations santé :

- Vous donnent de l'énergie
- Favorisent la bonne santé
- Fournissent des nutriments importants
- Constituent un élément important de vos habitudes alimentaires quotidiennes
- Vous permettent d'apaiser votre faim entre les repas

Conseils pour les collations :

- Prenez des collations lorsque vous avez faim.
- Mangez vos collations de manière attentive.
- Mangez vos collations lentement en évitant les distractions comme les médias sociaux ou la télévision.
- Choisissez de petites portions. Servez-vous de petites quantités d'aliments lors de vos collations. Essayez de ne pas manger directement dans de gros contenants.

Posez la question : « Mangez-vous de façon émotionnelle? ». Mangez-vous lorsque vous ressentez de la solitude, de la tristesse, de la déprime, du souci ou de l'anxiété? Signes que vous mangez vos émotions :

- Vous mangez souvent pour vous sentir mieux lorsque vous ressentez des émotions négatives.
- Vous mangez jusqu'au point de vous sentir mal physiquement.
- Vous sentez que vous perdez le contrôle et mangez au-delà de votre satiété

L'alimentation émotionnelle est un mécanisme d'adaptation que certaines personnes utilisent pour gérer leurs émotions négatives. Le problème n'est pas la nourriture autant que la façon dont vous vous sentez après avoir mangé.

Fringales alimentaires

Les fringales alimentaires n'ont pas besoin d'être niées, mais elles doivent être enquêtées, puis respectées. Écouter vos fringales alimentaires est une façon de bâtir une relation de confiance avec votre corps. Explorez comment vous pouvez satisfaire vos fringales. Respecter vos fringales peut en fait vous aider à adopter un mode de vie mieux équilibré. Plutôt que de nier votre fringale pour un biscuit toute la semaine pour ne faire que craquer le weekend venu et manger la boîte au complet, vous pourriez satisfaire votre fringale dès la première journée et ne plus y penser. De cette façon, vous n'auriez pas à être obsédé par la pensée du biscuit chaque jour lorsque vous tentiez d'ignorer votre fringale.



Distribuez le questionnaire Au-delà de la nourriture (voir Ressources de la séance 5).

Activité Lire les étiquettes

Dans cette section, vous apprendrez aux participants à lire les étiquettes des produits alimentaires. À la dernière séance, vous avez demandé aux participants d'apporter une étiquette alimentaire de chez elles, mais au cas où elles auraient oublié, apportez une variété d'étiquettes alimentaires, assez pour chaque participant. Les étiquettes des boîtes de céréales de petit déjeuner et des boîtes de conserve sont un bon choix. Discutez des éléments principaux sur l'étiquette en posant des questions pour voir ce que les participants savent déjà concernant la lecture des étiquettes.

- ✔ **Conseil à l'animatrice :** En discutant des éléments principaux des étiquettes, demandez aux participants d'identifier l'emplacement de chaque élément sur l'étiquette. Demandez aux participants de comparer leurs produits alimentaires. Permettez-leur de vous dire quelle sorte de produit alimentaire ils ont et d'indiquer le premier ingrédient qui apparaît sur l'étiquette, le tableau des valeurs nutritives, ainsi que les allégations de santé.
- **Taille de portion :** La taille de portion est un élément très important sur l'étiquette. La taille de portion détermine la quantité qu'il vous faudra pour obtenir les nutriments indiqués sur l'étiquette. Comparez toujours la taille de portion sur l'étiquette avec la quantité que vous mangez.
- **Calories :** Cet élément permet à l'acheteur de savoir combien d'énergie est fournie par une portion du produit alimentaire. La quantité de calories qu'il vous faut dans une journée dépendra de votre sexe, votre taille et votre niveau d'activité.
- **Gras :** Cet élément donne la liste des gras et se divise en gras saturés et gras trans. Certaines étiquettes donneront la liste des gras insaturés (divisés en mono-insaturés et polyinsaturés, les deux étant de bons gras pour le cœur).
- **Sodium :** Le sodium est un autre mot pour le sel. Les personnes souffrant d'hypertension ont une sensibilité au sel et doivent en surveiller leur consommation. La plupart des gens devraient avoir entre 1500 et 2300 mg de sodium par jour. Les aliments en conserve ont une teneur particulièrement élevée en sodium dont certains contiennent 700 à 1000 mg dans une seule portion!
- **Fibres :** Choisissez les produits qui sont une bonne source de fibres – au moins 2 g de fibres par portion. Visez à consommer 25 à 35 g de fibres par jour.
- **Vitamines et minéraux :** Cette section donne la liste des vitamines et minéraux dans une portion. Cherchez le calcium, le fer et le potassium.
- **Ingrédients :** Les ingrédients sont donnés en ordre décroissant. Si le sucre est le premier ou le deuxième ingrédient, vous saurez que le produit contient beaucoup de sucre.
- **Pourcentage de la valeur quotidienne :** Cette valeur évalue les nutriments sur une échelle de 0 % à 100 %. Cette valeur indique s'il y a peu ou beaucoup de tel ou tel nutriment dans un aliment. Cherchez des produits ayant un faible pourcentage (5 % ou moins) de valeur quotidienne de gras, de sodium et de sucre. Choisissez des produits ayant un pourcentage élevé (15 % ou plus) de valeur quotidienne de fibres, de calcium, de fer et de potassium.

Magasiner jusqu'à s'essouffler!

Posez la question : Qu'est-ce qu'on peut essayer de faire **avant** d'aller à l'épicerie afin de manger sainement et d'économiser de l'argent?

- Planifiez tout le menu pour la semaine. Voir la section Planification du menu.
- Cuisinez vous-même dans la mesure du possible – cela revient d'habitude à moins cher que d'acheter des produits préparés.
- Essayez de manger un repas sans viande deux fois par semaine à l'aide d'aliments bon marché et nourrissants tels que le tofu, les haricots, les lentilles, les pâtes alimentaires ou le riz.
- Prévoyez d'utiliser les restes.
- Planifiez, faites une liste d'épicerie et tenez-vous-y.
- Consultez les circulaires des épiceries pour voir ce qui est en solde.
- Mettez de l'argent de côté pour les emplettes et essayez de ne pas dépasser ce montant.
- Essayez d'aller à l'épicerie seulement une fois par semaine.
- Mangez avant d'aller à l'épicerie parce que les personnes qui ont faim achètent plus que nécessaire.
- Apportez une calculatrice à l'épicerie pour trouver la meilleure valeur parmi les produits, selon la taille des emballages.

Comment peut-on économiser de l'argent **pendant** qu'on est à l'épicerie?

- Cherchez sur les étagères supérieures et inférieures pour trouver les marques du magasin et les options moins chères (les articles les plus chers se trouvent au niveau des yeux).
- Achetez en gros mais soyez consciente de la durée de vie du produit et achetez seulement la quantité nécessaire.
- Achetez des coupes de viande moins chères pour les ragoûts.
- Pour ce qui est des produits qui ne peuvent pas être congelés, achetez seulement ce que vous pouvez utiliser.
- Achetez des fruits et légumes frais seulement de saison; autrement, achetez des produits surgelés ou en conserve.
- Pour changer, essayez un substitut de viande tel que les haricots et les lentilles, car ils coûtent moins cher que la viande.
- Quand vous achetez du pain, choisissez un pain frais, à teneur élevée en fibres, à faible teneur en gras de la boulangerie de l'épicerie. Les pains de la boulangerie de l'épicerie coûtent moins cher que les pains pré-emballés.
- Au lieu d'acheter du gruau instantané cher, faites cuire de l'avoine ordinaire et ajoutez-y du fruit.

Planification du menu

La planification du menu vous aidera à sauver du temps et à économiser de l'argent, à réduire le gaspillage de nourriture et les achats impulsifs. Demandez l'aide des autres membres de la famille. Les quatre étapes suivantes vous faciliteront la tâche.

Examinez ce que vous avez à la maison et les articles à rabais :

- Consultez les circulaires d'épicerie pour connaître les aliments santé en rabais.
- Vérifiez le contenu de votre réfrigérateur, de votre congélateur et de votre garde-manger pour voir ce que vous avez.
- Vérifiez les dates de péremption des aliments que vous avez déjà afin de les utiliser avant qu'ils soient gâchés.

Trouvez des idées de recettes :

- Sites Web
- Livres de recettes
- Revues
- Amis et famille
- Consultez le site : Supercook.com

Prenez en note vos idées de repas et de collations.

Faites votre liste d'épicerie :

- Organisez votre liste d'épicerie sous des rubriques
- Allez à l'épicerie
- Respectez votre liste



Distribuez les 10 conseils pour planifier des repas selon un budget et 20 façons de réduire vos dépenses en épicerie (voir annexe C). Si le temps le permet, passez en revue ce document et planifiez un menu pour la semaine.

https://www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/ERO_PDF/en/Budget/ERO_PlanningMeals.pdf (en anglais seulement)

Jeopardy alimentaire



Voir les ressources de la séance 5 pour les directives de Jeopardy alimentaire.

Démonstration alimentaire

Recette : Falafels faciles à faire à la sauce au yogourt citronné

Pour gagner du temps durant la présentation, mesurez les ingrédients à l'avance. Lavez et préparez les légumes, ouvrez, égouttez et rincez les pois chiches.

L'animatrice devrait d'abord démontrer comment préparer la sauce au yogourt citronné. Ensuite, elle peut faire revenir les pois chiches avec les épices, combiner la roquette ou les épinards et démontrer comment remplir un pita. Les participants peuvent faire la ligne et préparer leur propre pita après la démonstration. Parlez des effets bénéfiques de la recette.

Voici quelques effets bénéfiques de cette recette :

- Les pois chiches sont une bonne source de fibres et de protéines.
- La roquette est comme un épinard poivré qui est riche en vitamines C et K, et en acide folique.
- Les sauces au yogourt sont délicieuses pour rehausser les mets végétariens et les plats à la viande.
- Cette recette offre la même saveur qu'un falafel, mais est beaucoup plus facile à préparer.

Aliment mystère

Sardines en conserve assaisonnées (p. ex., sardines au chili thaïlandais)

L'aliment mystère a comme rôle de mettre en vedette un aliment lié au thème. Cachez l'aliment mystère dans une boîte ou un sac en papier. Lisez les indices et donnez le temps aux participants de deviner après chaque indice. La première personne à donner la bonne réponse gagne l'aliment mystère comme prix.

Indices :

1. Cet aliment vient du groupe alimentaire des protéines d'origine animale.
2. C'est une excellente source d'acides gras oméga-3.
3. Excellente source de vitamine D.
4. Bonne source de calcium, de protéine, de potassium et de fer.
5. On peut le mettre dans un sandwich ou une trempette.
6. Se vend dans de petites boîtes de conserve, prêt à utiliser.



Distribuez la recette (voir annexe B).

- Falafels faciles à faire à la sauce au yogourt citronné
- Recette de trempette aux sardines
- Recette de chili aux lentilles

Plan d'action positif

À la fin de chaque séance, distribuez le Plan d'action positif, que vous trouverez dans la section des ressources. À ce stade, vous pouvez donner aux participants l'occasion de faire un plan pour un changement de comportement positif par rapport à la santé. Le plan doit être très spécifique, mesurable, axé sur l'action et réalisable. Les participants doivent se sentir confiants et motivés pour faire le changement. Allouez du temps en groupe ou en tête-à-tête pour compléter la tâche et révisiez-la chaque semaine.



Distribuez le Plan d'action positif – Les compétences alimentaires 101.

Certificat Mieux vivre



Remplissez et distribuez le Certificat *Mieux vivre*.

Évaluation du participant Mieux vivre

Une fois que les participants auront terminé de jouer à Jeopardy alimentaire, donnez-leur le temps de poser leurs dernières questions ou de faire des commentaires. **Allouez 10 à 15 minutes à la fin de la séance pour l'évaluation du participant.** Demandez aux participants de remplir l'évaluation et mettez les formulaires remplis dans une enveloppe.

Au revoir

Remerciez les participants d'avoir assisté au programme. Nous espérons que vous vous êtes bien amusés!

Séance 5 • Ressources

Compétences alimentaires 101



Questionnaire – Au-delà de la nourriture

Dernier repas ou dernière collation que vous avez mangé	Décrivez vos sentiments, émotions, pensées ou comportements
Avez-vous mangé lentement?	
Étiez-vous distrait?	
Avez-vous mangé en compagnie?	
Aviez-vous faim?	
Cette nourriture vous a-t-elle été offerte?	
Qu'avez-vous mangé ou bu?	
Quelle quantité avez-vous mangé et bu?	
Quelle heure était-il?	
Combien de temps s'était écoulé depuis votre dernier repas?	
Étiez-vous dans un endroit destiné pour manger?	

Si vous êtes en mesure de vous souvenir et de décrire vos réponses à ces questions signifie que vous prêtiez probablement attention.

Jeopardy alimentaire

Il vous faudra :

- Questions du jeu Jeopardy alimentaire
- Réponses du jeu Jeopardy alimentaire

Directives :

Pour jouer au jeu Jeopardy alimentaire, formez deux équipes. Demandez aux équipes de se trouver un nom. Les membres de chaque équipe doivent travailler ensemble pour choisir une catégorie et une question et ensuite décider d'une réponse. Les questions et les réponses sont fournies à la page suivante. Sur la feuille de questions, « V ou F » veut dire Vrai ou Faux. La feuille de réponses fournit plusieurs bonnes réponses dont vous pouvez discuter avec les participants après qu'ils auront répondu à la question. Les questions et les réponses sont aussi fournies dans un format qui vous permet de les imprimer, les découper et les fixer sur des fiches.

Il y a cinq catégories et cinq questions dans chaque catégorie. Les questions ont une valeur en points, allant de 100 à 500 points. Les équipes accumulent les points pour chaque bonne réponse. Utilisez un tableau noir ou une affiche pour présenter les catégories et la valeur en points de chaque question. Rayez les questions au fur et à mesure que vous les posez et inscrivez les points remportés par chaque équipe au tableau noir. L'équipe ayant accumulé le plus de points gagne la partie.

Discussion/Commentaires :

L'objectif du jeu Jeopardy alimentaire est de lancer la discussion et de permettre aux participants de revoir et de démontrer ce qu'ils ont appris.

Planche de jeu – Jeopardy alimentaire

Ostéo-Santé	Guide alimentaire canadien	Une question de gras	L'ABC des vitamines	Pot-pourri
100	100	100	100	100
200	200	200	200	200
300	300	300	300	300
400	400	400	400	400
500	500	500	500	500

Questions du jeu Jeopardy alimentaire

Ostéo-Santé

À part la diète, quel facteur de mode de vie est important pour fortifier les os?

Quelle vitamine aide le corps à absorber le calcium?

V ou F? Le lait évaporé est moins nutritif que le lait régulier.

Une personne de 50 ans et plus a besoin de combien de calcium?

V ou F? Une boîte de conserve de saumon avec arêtes contient plus de calcium que 1 tasse de lait.

Guide alimentaire canadien

Nommez 3 catégories d'aliments nutritifs selon l'assiette du *Guide alimentaire canadien*.

V ou F? Les choix alimentaires sains et les habitudes alimentaires saines peuvent grandement varier autour du globe, et entre et parmi les cultures.

Énumérez 1 effet bénéfique de privilégier l'eau pour satisfaire sa soif.

Quelle est la meilleure chose à faire quand vous prenez une collation?

- a) Regardez votre émission de télévision préférée
- b) Travaillez sur un projet pour votre travail – vaut mieux être productif!
- c) Rien faire! Vous concentrer sur ce que vous mangez.
- d) Lire les actualités sur Facebook.

Énumérez 2 conseils pour manger sainement selon un budget.

Une question de gras

Ce type de gras soulage la dépression :

- a) Acides gras oméga-3
- b) Gras saturé
- c) Gras trans

Les aliments sans gras sont toujours :

- a) À faible teneur en gras
- b) Faibles en calories

Comment peut-on savoir si un gras est saturé ou non saturé?

V ou F? Nous avons besoin d'une certaine quantité de gras dans notre diète.

Nommez trois sources de bons gras.

L'ABC des vitamines

V ou F? Les vitamines et minéraux dans les fruits et légumes peuvent aider à diminuer l'anxiété, la dépression, une faible mémoire, l'irritabilité et le stress.

V ou F? La viande est une importante source de fer et de vitamine B12.

V ou F? Le lait au chocolat contient moins de calcium que le lait blanc.

V ou F? Le ¼ de votre assiette devrait être composé de fruits et légumes.

Les carottes ont une teneur élevée en quelle vitamine?

Pot-pourri
Nommez une chose que vous pourriez faire pour réduire la quantité de sel dans les produits en conserve.
Les céréales à grains entiers ont-elles un effet bienfaisant sur les émotions, le sommeil, la mémoire et le raisonnement?
Nommez trois boissons qui sont riches en caféine et en sucres simples.
Comment les céréales à grains entiers aident-elles à garder nos intestins en bonne santé?
Nommez deux façons de prévenir les maladies cardiaques.

Réponses du jeu Jeopardy alimentaire

Ostéo-santé
L'exercice, tel que la marche et les exercices avec mise en charge.
La vitamine D. Les sources incluent le lait, les boissons enrichies d'origine végétale, le poisson et le soleil.
Faux. Le lait en poudre contient tous les mêmes nutriments que le lait régulier – seul l'eau a été enlevé! C'est une façon peu coûteuse d'ajouter des protéines et du calcium aux aliments.
1200 mg par jour pour le maintien de la densité osseuse.
Vrai. Une boîte de saumon avec les arêtes a environ 500 mg , alors que 1 tasse de lait en contient environ 300 mg.

Guide alimentaire canadien
Fruits et légumes, protéines et aliments faits de grains entiers.
Vrai. Une saine alimentation peut être adaptée et refléter les diverses cultures et traditions alimentaires, tout en nous permettant d'établir un contact avec les autres.
L'eau contient moins de calories, de sodium, de sucres et de gras saturé que les autres types de boissons. L'eau est important pour la santé, est une bonne façon de rester hydraté et d'éteindre sa soif.
c) Rien! Concentrez-vous sur ce que vous mangez. Il vaut mieux éviter les distractions, comme la télévision, les ordinateurs, les téléphones intelligents, le travail ou la conduite automobile. Ainsi, vous mangez avec pleine conscience.
Exemples : Respectez votre liste d'épicerie, recherchez les produits à rabais, les coupons et les applications mobiles; comparez le prix par unité, faites provision d'aliments de longue conservation lorsqu'ils sont à rabais, achetez les fruits et légumes de la saison, choisissez des repas à base de plantes et limitez les aliments hautement transformés dispendieux.

Une question de gras

a) Les acides gras oméga-3 qui se trouvent dans le poisson, le lin et l'huile de canola peuvent soulager la dépression. Les gras saturés et les gras trans augmentent le cholestérol sanguin et peuvent entraîner des maladies du cœur.

a) Faible en gras. Les aliments dits « sans gras » ont moins de 1 g de gras par portion. Ils peuvent avoir plus de calories du sucre ajouté.

Le gras saturé est habituellement dur à la température ambiante comme le beurre, le lard et l'huile de noix de coco, alors que le gras non saturé est liquide à la température ambiante comme les huiles d'olive et de canola.

Vrai. Les gras fournissent de l'énergie et les vitamines essentielles A, D, E et K.

Le poisson, les avocats, les noix, les graines, le beurre d'arachides et les huiles comme les huiles de canola, d'olive, d'arachides, de soya, de lin.

L'ABC des vitamines

Vrai. Les fruits et légumes fournissent beaucoup de vitamines et de minéraux ainsi que d'antioxydants qui ont tous des bienfaits sur la santé mentale. (Les antioxydants, comme les vitamines A, C et E sont des parties d'aliments qui protègent le corps contre des substances nocives causant le cancer.)

Vrai. Il y a beaucoup de fer et de vitamine B12 dans la viande et les œufs, ce qui aide à transporter l'oxygène dans le sang. Le fer se trouve également dans les sources d'origine végétale, mais la vitamine B12 est plus difficile à obtenir. La vitamine B12 se trouve dans le lait et le fromage. Toutefois, si vous êtes ovo-lacto-végétarien ou végétarien, il se peut que vous ayez à faire vérifier vos taux sanguins de fer et de vitamine B12.

Faux. Le lait au chocolat et le lait blanc contiennent environ la même quantité de calcium.

Faux. La moitié de votre assiette devrait être composée de fruits et légumes, mais le ¼ de votre assiette est un bon début.

Vitamine A (aussi appelée bêta-carotène). Aussi dans : la patate douce, la courge d'hiver, l'abricot, le cantaloup, la mangue, la nectarine, la papaye, la pêche et la tomate.

Pot-pourri

Rincez l'aliment sous l'eau, achetez des produits faibles en sodium ou sans sodium.

Vrai. Le cerveau a besoin de l'énergie et des nutriments pour bien fonctionner. Les grains entiers peuvent améliorer le sommeil, la mémoire, la capacité à résoudre des problèmes, les émotions et la pensée.

Les boissons sucrées à base de café, les boissons gazeuses et les boissons énergisantes contiennent de grandes quantités de caféine et de sucre.

Les grains entiers fournissent des fibres. Les fruits, les légumes et les légumineuses sont également d'excellentes sources de fibres.

Réduisez la quantité totale de gras dans votre diète, réduisez la quantité de gras saturés, augmentez votre consommation de fibres et faites de l'exercice régulièrement.

Compétences alimentaires 101

Est-ce que la séance vous a motivé à faire un changement de comportement positif? Si oui, choisissez un comportement simple et réalisable que vous aimeriez changer. Posez-vous la question : Dans quelle mesure suis-je confiant que je pourrai changer ce comportement? Si vous êtes très confiant, vous aurez de meilleures chances de transformer le nouveau comportement en habitude. N'oubliez pas que vous ne réussirez pas du jour au lendemain, cela pourrait vous prendre jusqu'à un an.

COMPORTEMENT : Je vais

QUAND?

JE FERAI D'ABORD CECI :

Obstacles possibles	Solutions

JE FERAI CECI AFIN D'AUGMENTER MES CHANCES DE SUCCÈS :

COMMENT POUVEZ-VOUS M'AIDER?

QUELLE SERA MA RÉCOMPENSE?

RÉCOMPENSES : Les récompenses peuvent renforcer les comportements positifs.

Choisissez une récompense qui n'est pas associée à la nourriture.

- Acheter votre film, revue ou livre préféré
- Prendre un bain relaxant, jouer à un jeu de société, faire un mots-croisés, aller au cinéma, mettre à jour un album de photos
- Acheter un nouveau vêtement, des fleurs, un produit de bain
- Planifier une sortie, un voyage
- Faire une promenade, une randonnée à vélo, une partie de quilles, du jardinage

Annexe A

S'activer



S'activer

Il est important d'intégrer au moins 10 minutes d'activité physique à chaque séance *Mieux vivre*. Dans la liste ci-dessous, vous trouverez des ressources avec des idées d'activités physiques à inclure dans votre programme.

Ressource 1 : Winnipeg en mouvement

Visitez le site <https://www.winnipegmotion.ca/resources.php> (en anglais seulement).

- Energizers – un guide pour des pauses « en mouvement »
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLwuUKfQXoM2cdHObl9FHZtIwcBKHCVHno>
(en anglais seulement)
- **Winnipeg en mouvement** – exercices avec chaise ou pour adultes âgés
https://www.youtube.com/watch?v=XSYz5P0_E9w

Ressource 2 : ParticipACTION

- Vidéos d'exercices qui proposent diverses façons de faire une pause en bougeant :
<https://www.participaction.com/fr-ca/contenu/videos-pause-active>

Ressource 3 : Agence de santé publique du Canada

- Conseils sur l'activité physique pour tous les âges, en ligne à
<http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/index-fra.php>

Ressource 4 : Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE)

- *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures* : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil à tous âges.
- Directives à télécharger adaptées à chaque groupe d'âge :
<https://csepguidelines.ca/language/fr/>

Ressource 5 : La Société de l'arthrite

- **Les 10 meilleurs exercices – En toute simplicité**

Des exercices pour la santé des articulations.

Vous pouvez commander des copies par téléphone au 1-800-321-1433 ou les trouver en ligne à <https://arthrite.ca/bien-vivre/2020/les-10-meilleurs-exercices>.

Annexe B

Recettes



Séance 1 : Se sentir bien grâce aux légumes et fruits

- Démonstration alimentaire : Salade de brocoli
- Aliment mystère : Patate douce cuite au four ou quartiers de patate douce
- Recette additionnelle :
 - Lait frappé à la banane et aux petits fruits

Séance 2 : Augmenter l'énergie grâce aux grains entiers

- Démonstration alimentaire : Sandwich roulé à la pomme et au beurre d'arachides
- Aliment mystère : Muffins au son
- Recette additionnelle :
 - Crêpes à l'avoine et à la banane

Séance 3 : Le pouvoir des protéines

- Démonstration alimentaire : Salade de maïs et fèves noires
- Aliment mystère : Sauté au tofu
- Recettes additionnelles :
 - Quiche aux légumes sans croûte
 - Parfait au yogourt

Séance 4 : Aliments qui nuisent à une saine alimentation

- Démonstration alimentaire : Mini-pizzas
- Aliment mystère : Salade de coquilles au saumon
- Recettes additionnelles :
 - Maïs au style Ranch
 - Humus fait maison et crudités

Séance 5 : Compétences alimentaires 101

- Démonstration alimentaire : Falafels faciles à faire à la sauce au yogourt citronné
- Aliment mystère : Trempette de sardines
- Recette additionnelle :
 - Chili aux lentilles

Salade au brocoli

3 tasses (750 ml) fleurons de brocoli (environ 1 botte)

¼ tasse (50 ml) oignon rouge haché

¼ tasse (50 ml) graines de tournesol

½ tasse (125 ml) raisins secs

½ tasse (125 ml) fromage mozzarella partiellement écrémé, en cubes

Vinaigrette :

½ tasse (125 ml) yogourt nature maigre

1 ½ c. à thé (7 ml) sucre cristallisé

1 c à thé (5 ml) jus de citron

pincée de poivre

1. Combiner le brocoli, l'oignon, les graines de tournesol, les raisins secs et le fromage dans un bol à salade.
2. Mélanger le yogourt, le sucre, le jus de citron et le poivre dans un plus petit bol.
3. Verser la vinaigrette sur la salade et mélanger.
4. Couvrir et réfrigérer 2 heures ou jusqu'à 2 jours.

Donne 6 portions.

Patate douce cuite au four ou quartiers de patate douce

2 c. à thé (10 ml) huile de canola

1 grosse patate douce

1 c. à thé (5 ml) paprika

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C).
2. Bien laver la patate douce. Éplucher et couper en quartiers.
3. Mettre la patate douce et l'huile dans un grand bol. Mélanger pour bien enrober.
4. Ajouter le paprika et mélanger encore.
5. Placer les quartiers dans une couche sur une plaque de cuisson graissée (il sera peut-être nécessaire de faire plus d'une fournée).
6. Cuire pendant 10 minutes et retourner les quartiers avec une spatule. Cuire encore 10 minutes.

Donne 4 portions

Lait frappé à la banane et aux petits fruits

1 banane, mûre

1 tasse (250 ml) baies (frais ou surgelées)

1 ½ tasse (375 ml) lait ou boisson de soya enrichie

¾ tasse (175 ml) yogourt à la vanille faible en gras

1. Dans un mélangeur, mélanger le fruit avec une petite quantité de lait.
2. Ajouter le reste du lait et le yogourt; mélanger jusqu'à consistance homogène.
3. Si la boisson est trop épaisse, ajouter d'autre lait ou boisson de soya pour avoir la consistance désirée.

Conseil : Des bananes surgelées tranchées conviennent bien aux boissons frappées et les rendent onctueuses. Lorsque les bananes commencent à brunir, mettez-les au congélateur et utilisez-les quand vous en aurez besoin.

Donne 4 portions

Sandwich roulé à la pomme et au beurre d'arachide

1 tortilla de blé entier, petite

1 c. à soupe (15 ml) beurre d'arachide*

1 c. à soupe (15 ml) raisins secs

½ pomme, tranchée

*Vous pouvez remplacer le beurre d'arachide par 1 c. à soupe (15 ml) de fromage à la crème maigre mélangé avec 1 c. à soupe (15 ml) de yogourt à la vanille..

1. Étaler le beurre d'arachide sur la tortilla.
2. Garnir de raisins secs et de tranches de pomme.
3. Rouler. Bon appétit!

Suggestions amusantes :

- Épicer la recette en saupoudrant de cannelle.
- Remplacer la pomme par une banane coupée.

Donne 1 portion

Muffins au son

1 tasse (250 ml) son de blé
1 ¼ tasse (300 ml) farine de blé entier
1 c. à thé (5 ml) poudre à pâte
1 c. à thé (5 ml) bicarbonate de sodium
½ tasse (125 ml) raisins secs
¾ tasse (175 ml) lait 1 % écrémé
½ tasse (125 ml) sucre
¼ tasse (50 ml) huile végétale ou de canola
1 œuf, battu
¼ tasse (50 ml) noix de Grenoble, hachées

1. Préchauffer le four à 400°F (200°C).
2. Mélanger le son, la farine, la poudre à pâte et le bicarbonate de sodium.
3. Ajouter les raisins secs et les noix, mélanger et réserver.
4. Mélanger le lait, le sucre, l'huile et l'œuf.
5. Ajouter aux ingrédients secs et mélanger pour humecter.
6. Répartir dans 12 moules à muffins graissés.
7. Cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les muffins commencent à se détacher des parois des moules.

Donne 12 muffins

Crêpes à l'avoine et à la banane

Crêpes

1 ½ tasse (375 ml) flocons d'avoine

¾ tasse (175 ml) lait ou tout substitut de lait enrichi

1 banane mûre et écrasée

1 œuf

1 c. à thé (5 ml) vanille

1 ½ (7 ml) poudre à pâte

½ tasse (125 ml) sucre

Pincée de sel

Huile

Garnitures pour les crêpes

1. Beurre d'arachides, réchauffé au micro-ondes et saupoudré de cannelle.

2. Yogourt et fruits frais.

1. Au moyen d'un mélangeur ou d'un fouet, mélanger tous les ingrédients des crêpes jusqu'à ce qu'ils soient réduits en purée.

2. Étendre l'huile dans une grande poêle à frire ou une crêpière chauffée à feu moyen.

3. Verser délicatement environ ¼ de tasse du mélange par crêpe et cuire jusqu'à ce que les côtés soient dorés et que des bulles apparaissent (~2-3 minutes).

4. Retourner les crêpes et poursuivre la cuisson encore 2 à 3 minutes, puis transférer dans une assiette.

Donne 4-5 crêpes

Salade de maïs et de fèves noires

Salade :

2 boîtes de 19 oz (540 ml) fèves noires, égouttées et rincées

2 boîtes de 11,5 oz (341 ml) maïs, égoutté

4 tomates, hachées

1-2 grosses carottes, râpées

1 petit oignon rouge, haché

¼ tasse (50 ml) persil, haché

Vinaigrette :

2 gousses d'ail, émincées

2 c. à soupe (25 ml) huile de canola

2 c. à soupe (25 ml) vinaigre

1 c. à soupe (15 ml) sucre

1 c. à thé (5 ml) origan

Sel et poivre au goût

1. Incorporer les fèves et le maïs dans un bol à salade.
2. Ajouter les tomates, les carottes, l'oignon et le persil.
3. Mélanger l'huile, le vinaigre, l'origan et l'ail et verser sur le mélange de fèves et de maïs.
Mélanger les ingrédients. Saler et poivrer au goût.
4. Réfrigérer 10 minutes avant de servir.

Donne 12 portions

Conseil : Vous pouvez remplacer les fèves par des pois chiches ou des lentilles.

Saviez-vous?

Les fèves en conserve faibles en sodium ou sans sel ajouté sont maintenant disponibles.

Choisir cette option réduira de façon significative la teneur en sodium de cette recette.

Vous avez des restes? Pas de soucis! Cette salade se conserve au réfrigérateur pendant quelques jours et est parfaite pour une boîte à lunch.

Sauté au tofu

1 bloc de 12 oz (340 g) tofu très ferme

1 c. à soupe (15 ml) huile

1 gousse ail, émincé

1/4 c. à thé (1 ml) gingembre moulu

4 tasses (1 L) légumes surgelés

1 c. à thé (5 ml) sucre

sauce soja au goût

2 tasses (500 ml) riz brun, cuit

1. Égoutter le tofu et le couper en petits cubes.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à frire à feu moyen.
3. Ajouter l'ail et le gingembre. Mélanger environ 30 secondes.
4. Ajouter le tofu et frire jusqu'à ce qu'il soit doré.
5. Ajouter les légumes. Assaisonner de sucre et de sauce soja.
6. Cuire pendant environ 10 minutes. Servir sur le riz brun.

Donne 4 portions

Quiche aux légumes sans croûte

6 œufs

1 ½ tasse (375 ml) lait

4 tranches pain de blé entier, croûte enlevée, coupé en cubes

3 tasses (1 L) légumes surgelés

1 tasse (175 ml) fromage cheddar, râpé

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Battre les œufs et le lait avec un fouet jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter le pain; mélanger doucement.
3. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.
4. Verser dans un plat de 9 po (22 cm) allant au four.
5. Cuire 45 minutes ou jusqu'à ce que le centre soit ferme et la croûte dorée.
6. Laisser reposer 10 minutes avant de couper et servir.

Donne 4 portions

Parfait au yogourt

⅓ banane, tranchée

⅓ tasse (75 ml) pêches en conserve, tranchées

½ tasse (125 ml) yogourt à la vanille à faible teneur en gras

2 c. à soupe (25 ml) All-Bran Buds™

1. Trancher la banane et mettre dans un bol.
2. Ajouter ¼ tasse de yogourt sur les tranches de banane.
3. Ajouter les pêches sur le yogourt.
4. Garnir avec le reste du yogourt. Saupoudrer de All-Bran Buds™.

Conseil : Utilisez n'importe quel type de fruit (frais, en conserve ou surgelé) et n'importe quelle saveur de yogourt pour faire votre parfait préféré.

Donne 1 portion

Mini-pizzas

- 1 muffin anglais au blé entier
- 2 c. à soupe (25 ml) salsa
- 2 c. à soupe (25 ml) fromage mozzarella partiellement écrémé, râpé
- 2 c. à soupe (25 ml) poivron vert, haché
- 1 champignon, tranché

Conseil : Préchauffer le four à 400°F (200°C). Griller légèrement le muffin anglais dans le grille-pain ou au four avant d'ajouter la garniture, afin que le muffin anglais ne soit pas mou.

1. Étendre la quantité désirée de salsa sur le muffin anglais.
2. Ajouter les légumes et couvrir de fromage mozzarella râpé.
3. Mettre la mini-pizza sur une plaque et cuire au four 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Donne 1 portion

Comment préparer vos propres pizzas surgelées

1. Griller les moitiés de muffins anglais selon les directives et ajouter les garnitures de votre choix.
2. Déposer les mini-pizzas refroidies sur une plaque à cuisson et mettre au congélateur pendant 2 heures.
3. Lorsque les mini-pizzas sont entièrement congelées, mettre chaque pizza dans un contenant allant au congélateur; séparer chaque mini-pizza par une feuille de papier parchemin.
4. Pour réchauffer : Préchauffer le four à 375°F (190°C). Déposer les mini-pizzas surgelées sur une plaque à cuisson et cuire au four pendant 13 à 15 minutes.

Humus maison avec crudités

Humus :

1 boîte de 19 oz (540 ml) pois chiches, égouttés et rincés

1 c. à soupe (15 ml) jus de citron

1 gousse d'ail, émincée

½ tasse (75 ml) yogourt nature

1 c. à thé (5 ml) cumin en poudre

2 c. à soupe (25 ml) eau (facultatif)

Pincée de sel

Pincée de paprika

Légumes :

3 grosses carottes, coupées en bâtonnets

2 poivrons rouges, tranchés

1. Mettre tous les ingrédients de l'humus dans un mélangeur ou un robot culinaire et battre jusqu'à ce que le mélange soit homogène et onctueux. Au besoin, ajouter de l'eau si l'humus est trop épais.
2. Préparer les légumes – éplucher les carottes et les trancher en bâtonnets, et trancher le poivron en lanières épaisses.
3. Disposer les légumes et l'humus sur une assiette. L'humus peut se conserver au réfrigérateur dans un contenant hermétique pendant 4 à 6 jours.

Conseil : Remplacer les carottes et les poivrons par tout autre type de légumes. Amusez-vous et créez une assiette de légumes colorés à tremper dans l'humus!

Donne 6 portions

Salade de pâtes au saumon

½ lb (250 g) macaroni

2 tasses (500 ml) haricots verts, surgelés

½ tasse (125 ml) fromage cottage

1 c. à soupe (15 ml) jus de citron

1 c. à thé (5 ml) aneth séché

1 boîte (213 g) saumon, égoutté, faible en sel

Pincée poivre moulu

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les macaronis jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais fermes. Égoutter et réserver.
2. Cuire les haricots surgelés jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais fermes. Égoutter et réserver.
3. Dans un bol, mélanger les pâtes alimentaires, les haricots verts, le fromage cottage, le jus de citron et l'aneth.
4. Séparer le saumon en morceaux et l'ajouter à la salade.
5. Mélanger doucement. Ajouter du poivre au goût.

Donne 4 portions

Maïs soufflé en sac de style Ranch

¼ tasse (50 ml) grains de maïs non soufflés

1 c. à soupe (15 ml) margarine ou huile

½ c. à thé (2 ml) poudre d'oignon

1 c. à thé (5 ml) aneth, séché

½ c. à thé (2 ml) poudre d'ail

1. Déposer les grains de maïs dans un sac en papier et plier deux fois le bord supérieur du sac afin qu'il soit bien fermé et hermétique.
2. Placer le sac avec les grains dans le micro-ondes et cuire pendant 1 minute 45 secondes à 2 minutes. Le maïs soufflé sera prêt lorsque les sons d'éclatement s'espacent de plus d'une seconde.
3. Retirer le sac du micro-ondes et l'ouvrir en faisant très attention (de l'air chaud s'échappera du sac).
4. Déposer le maïs soufflé dans un grand bol et y verser la margarine fondue ou l'huile, puis mélanger.
5. Dans un petit bol, mélanger la poudre d'oignon, l'aneth séché et la poudre d'ail.
6. Saupoudrer légèrement l'assaisonnement sur le maïs soufflé, mélanger et déguster!

Suggestion amusante : Ajouter des flocons de chili pour épicer cette recette!

Donne 4 portions

Falafels faciles à faire à la sauce au yogourt citronné

Sauce au yogourt citronné

3 tasses (750 ml) yogourt nature, de préférence grec

2 c. à soupe (25 ml) jus de citron

4 gousses d'ail, émincées

½ c. à thé (2 ml) sel

1. Mélanger le yogourt, le jus de citron, l'ail et le sel, et réserver.

Falafels faciles à faire

3 boîtes de 19 oz (540 ml) pois chiches, rincés et égouttés

3 c. à soupe (45 ml) huile

1 c. à soupe (15 ml) cumin

1 c. à soupe (15 ml) paprika

¼ c. à thé (1 ml) flocon de chili ou de cayenne (facultatif)

5 oz (142 g) roquette ou épinards

3 c. à soupe (45 ml) jus de citron

½ c. à thé (1 ml) poivre noir

12 petits pitas ou 6 grands pitas (coupés en deux), blé entier

2 concombres, lavés et tranchés

3 tomates, lavées et tranchées

1. Sécher les pois chiches en les tapotant.
2. Faire chauffer 3 c. à soupe (45 ml) d'huile dans une grande poêle à frire.
3. Faire revenir les pois chiches à feu moyen jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants. Retirer du feu. Ajouter le cumin, le paprika, le sel et la cayenne, et remuer.
4. Dans un grand bol, mélanger les épinards ou la roquette et le jus de citron, ainsi que le poivre noir. Ajouter le mélange de pois chiches et mélanger.
5. Remplir chaque pita ou moitié de pita avec le mélange de pois chiches, ajouter la sauce au yogourt citronné ainsi que les tranches de concombres et de tomates.

Donne 12 portions

Conseil : Écraser les pois chiches croustillants avec un pilon à purée; ils seront plus faciles à garder dans le pita.

Trempepette de sardines

2 boîtes de 3,5 oz (105 g) sardines assaisonnées

200 g fromage à la crème, ramolli

½ petit oignon rouge, finement haché

⅓ tasse (75 ml) jus de citron

Sel et poivre au goût

¼ tasse (50 ml) persil haché pour décorer (facultatif)

Bâtonnets de carottes et de céleri

1. Mélanger les sardines et le fromage à la crème dans un bol.
2. Ajouter l'oignon, le jus de citron, le sel et le poivre. Décorer de persil haché.
3. Servir avec des crudités.

Donne 4 à 6 portions

Conseil : Choisir des sardines assaisonnées comme au chili thaïlandais, au basilic et aux tomates, à la moutarde et à l'aneth, au piment jalapeño ou au citron.

Chili aux lentilles

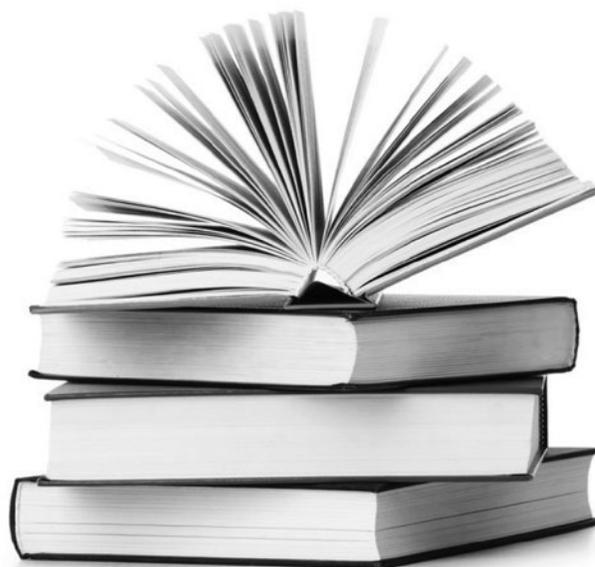
1 c. à thé (5 ml) huile
1 oignon, coupé en dés
2 branches céleri, coupé en dés
½ poivron vert, coupé en dés
2 carottes, coupées en dés
1 gousse d'ail, émincée
1 c. à soupe (15 ml) poudre de chili
2 c. à thé (10 ml) cumin
1 c. à thé (5 ml) origan séché
¼ c. à thé (1 ml) cannelle moulue
1 boîte de 28 oz (798 ml) tomates en dés
1 boîte de 19 oz (540 ml) lentilles, égouttées et rincées
1 tasse (250 ml) sauce aux tomates
½ tasse (125 ml) jus d'ananas non sucré
1 c. à soupe (15 ml) cassonade

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen.
2. Ajouter l'oignon, le céleri, le poivron vert, les carottes et l'ail. Cuire et remuer pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les légumes amollissent.
3. Ajouter la poudre de chili, le cumin, l'origan et la cannelle. Cuire et remuer 1 minute.
4. Ajouter le reste des ingrédients. Amener à ébullition. Réduire le feu à moyen doux. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes, remuant à l'occasion.

Donne 6 portions

Annexe C

Commander les ressources



Information sur la commande des ressources

Cartes-aliments

Nüton - Dairy Farmers of Manitoba

4055, avenue Portage, Winnipeg, MB R3K 2E8

Commander en ligne à : <https://nuton.ca/program/health-professionals/>
(sous la rubrique « Teaching Material »)

Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation

Santé Canada

Une version PDF peut être téléchargée depuis le site
<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/>

Séance 1 : Se sentir bien grâce aux légumes et aux fruits

Guide alimentaire canadien en bref

Santé Canada

Une version imprimée de cet outil peut être commandé sur le site Web de Santé Canada :
<https://www.hc-publication-sc.hc-sc.gc.ca/paccb-dgapcc/cmcd-dcmc/webpubs.nsf/Web1/180595?OpenDocument&lang=fra&>

La version PDF peut être téléchargée à : <https://guide-alimentaire.canada.ca/artifacts/CFG-snapshot-FR.pdf>

Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures

Société canadienne de physiologie de l'exercice

Télécharger à <https://csepguidelines.ca/language/fr/>

Dial-a-Dietitian (Service de consultation de diététistes) (information nutritive gratuite, personnelle et professionnelle)

Appelez pour parler avec une diététiste autorisée et obtenez des réponses à vos questions sur l'alimentation et la nutrition. Composez le numéro sans frais, 1 877-830-2893, ou appelez à Winnipeg, 204 788-8248. Vous pouvez aussi y obtenir du matériel publicitaire.

La santé mentale pour la vie (facultatif)

Association canadienne pour la santé mentale

Cette ressource pour être téléchargée à :

<https://cmha.ca/fr/documents/la-sante-mentale-pour-la-vie>

Principes de base (facultatif)

Diabetes Canada

Cette ressource peut être téléchargée à : <https://guidelines.diabetes.ca/CDACPG/media/documents/patient-resources/fr/New%20Fr-2019/principes-de-base.pdf>

Séance 2 : Augmenter l'énergie grâce aux grains entier

Check on Fibre - Self-assessment for fibre intake (facultatif) (en anglais seulement)

Nüton - Dairy Farmers of Manitoba

Cette ressource peut être téléchargée à : <https://nuton.ca/program/health-professionals/> (sous la rubrique « Free Resources »)

SuperCook: Recherchez des recettes avec les aliments que vous avez à la maison. Téléchargez l'application ou visitez le site : <https://www.supercook.com/#/recipes>

Séance 3 : Le pouvoir des protéines

Nüton – Dairy Farmers of Manitoba (facultatif)

- Calculatrice de calcium (en anglais seulement)
- Intolérance au lait et au lactose (en anglais seulement)
- Lait en poudre (en anglais seulement)

Ces ressources peuvent être téléchargées en ligne à : <https://nuton.ca/program/health-professionals/> (sous la rubrique « Free Resources »)

Cuisiner les légumineuses séchées : Haricots, pois, lentilles et pois chiches

Pulse Canada (en anglais seulement)

Ces livrets de recettes peuvent être commandés gratuitement en appelant le 204 925-4455 ou en envoyant un courriel à hello@pulsecanada.com.

Découvrez d'autres recettes à partir de légumineuses sur les sites Web suivants :

Pulses.org – <https://pulses.org/nap/> (en anglais seulement)

Lentils.org – <https://www.lentils.org/recipes-cooking/>

Manitoba Pulse Growers – <https://www.manitobapulse.ca/recipes/> (en anglais seulement)

Œufs 101 (en anglais seulement)

Manitoba Egg Farmers

Les livrets en anglais peuvent être commandés en ligne à : <https://www.eggs.mb.ca/about-eggs/resources>

Séance 4 : Aliments qui nuisent à une saine alimentation

Aucune ressources additionnelles nécessaires.

Séances 5 : Compétences alimentaires 101

DécouvrezLesAliments.ca

Budget – En savoir plus sur les avantages de manger sain sur un budget

- 10 conseils pour planifier des repas selon un budget
- 20 façons de réduire vos dépenses en épicerie
- Faire des achats judicieux à l'épicerie

Ressources disponibles en ligne à : <https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Budget.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fBudget>

Home and Family

Ce site Web de la Manitoba Association of Home Economists propose une foule de renseignements sur divers sujets liés à l'alimentation — dresser un budget, faire les courses, réduire les déchets alimentaires, cuisiner, entreposer les aliments, faire pousser ses aliments, acheter localement : <https://homefamily.net/> (en anglais seulement)

Ressources communautaires et alimentaires à Winnipeg

211 Manitoba – Trouver des programmes et des services dans votre communauté

- Appelez le 211 ou visiter le site : <https://mb.211.ca/fr/>

Trouver une diététiste

Visitez le site du College of Dietitians of Manitoba à : <https://www.collegeofdietitiansmb.ca/find-a-dietitian/> (en anglais seulement)

Annexe D

Matériel publicitaire



Exemple

Mieux vivre

Un programme de bien-être à l'intention des personnes atteintes de problèmes de santé mentale

Vous pouvez compter sur :

Des échantillons alimentaires délicieux

Des démonstrations de cuisine

Des jeux et des activités

De nouvelles recettes intéressantes

De l'information générale utile sur l'alimentation et l'exercice

La rencontre de nouvelles personnes

Un programme de XX semaines, à compter du

XXXX – XXXX

Les séances auront lieu chaque XXXX de X à X au XXXXXX.

Des questions? Composez le 204-###-####

Annexe E

Formalités



Modèle d'un budget

Utilisez ce modèle d'un budget pour vous guider. Apportez les changements nécessaires selon les besoins de votre programme.

Revenu	Total des frais demandés par personne
Dépenses (exemple)	
Coût des aliments	100 \$ – 125 \$
Ressources éducatives sur la nutrition	20 \$ – 50 \$
Prix pour les aliments mystère	20 \$
Coût des postes d'animatrice*	Variable

Les dépenses varieront selon l'établissement. Les coûts supplémentaires peuvent inclure les photocopies, les objets jetables, le matériel de cuisine, l'espace et les dépenses de déplacement pour le programme.

*Coût des postes d'animatrice

Le programme repose sur le principe qu'il sera animé par des bénévoles. Les bénévoles incluent, par exemple, des étudiantes en diététique ou en soins infirmiers, des professionnelles de la santé à la retraite et les pairs leaders. Il est recommandé d'offrir des honoraires aux bénévoles.

Une diététiste autorisée peut être une excellente ressource pour le programme. Si vous décidez d'inviter une diététiste à faciliter le programme, il faudrait ajuster le budget afin de défrayer le coût supplémentaire.

Évaluation de l'animatrice de « Mieux vivre »

Séance : _____

Animatrices : _____

Présence : _____

Recette : _____

Jeux : _____

Est-ce que le groupe a aimé les thèmes de nutrition et la discussion? Qu'est-ce qui a réussi?

Est-ce que le groupe a aimé la démonstration alimentaire et la recette? Qu'est-ce qui a réussi?

Défis : _____

Pour la prochaine fois : _____

Il est certifié que

a participé au programme

MIEUX VIVRE

Date: _____



Modèle • Sondage d'évaluation Mieux vivre

1. Vous avez assisté à combien des cinq séances? _____

2. Est-ce que le programme a fourni de l'information pratique que vous pourrez utiliser tous les jours? Veuillez cocher (✓) une case.

- Oui Non Plus ou moins

De quelle façon? Veuillez donner un exemple : _____

3. Lesquelles des activités avez-vous le plus aimées? Veuillez mettre un crochet (✓) à côté de vos activités préférées

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Étirements /exercices | <input type="checkbox"/> Aliment mystère |
| <input type="checkbox"/> Jeux | <input type="checkbox"/> Recettes |
| <input type="checkbox"/> Information sur la nutrition | <input type="checkbox"/> Documents éducatifs |
| <input type="checkbox"/> Démonstrations alimentaires | |

4. Avez-vous rempli votre plan d'action positif? _____ Est-ce qu'il vous a été utile pour apporter des changements à vos comportements par rapport à la santé? Veuillez expliquer _____

5. Des recettes présentées, lesquelles d'entre elles avez-vous essayées à la maison? Veuillez mettre un crochet (✓) à côté des recettes.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Salade au brocoli | <input type="checkbox"/> Mini-pizzas |
| <input type="checkbox"/> Sandwich roulé à la pomme et au beurre d'arachide | <input type="checkbox"/> Falafels faciles à faire à la sauce au yogourt citronné |
| <input type="checkbox"/> Salade aux fèves noires et au maïs | |

6. Avez-vous essayé d'autres recettes du programme chez vous? Si oui, lesquelles? _____

7. Quel thème de nutrition était le plus important pour vous? Veuillez cocher (✓) une case.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Légumes et fruits | <input type="checkbox"/> Aliments qui nuisent à une saine alimentation |
| <input type="checkbox"/> Grains entiers | <input type="checkbox"/> Compétences alimentaires |
| <input type="checkbox"/> Aliments protéinés | |

Pourquoi? Veuillez donner un exemple : _____

8. Recommanderiez-vous le programme à d'autres personnes?

- Oui Non

9. a) Si vous en aviez l'occasion, participeriez-vous à d'autres programmes semblables?

- Oui Non

b) Est-ce que le _____ est un bon endroit pour le programme?

- Oui Non

Si non, quel endroit auriez-vous préféré? _____

10. Avez-vous des commentaires ou des suggestions qui pourraient nous aider à améliorer le programme?

Références

- AAOOF Storable Foods. (2020). *Grain Information – Amaranth, Barley, Buckwheat, Corn, Flax, Kamut, Millet, Oats, Popcorn, Quinoa, Rice, Rye, Spelt, Triticale and Wheat*. <http://www.aaobfoods.com/graininfo.htm>.
- Association canadienne pour la santé mentale (2016). La santé mentale pour la vie. Consulté le 28 janvier 2020 sur le site : <https://cmha.ca/fr/documents/la-sante-mentale-pour-la-vie>
- Société canadienne de physiologie de l'exercice (2020). *Directives canadiennes en matière de mouvement pour les adultes âgés de 18 et 64 ans*. Consulté le 27 janvier 2020 sur le site : <https://csepguidelines.ca/fr/adults-18-64/>
- Les diététistes du Canada. *Diabetes, Obesity and Cardiovascular Network. Instigating and Implementing Eating and Physical Activity Behaviour Change: A Lifestyle Intervention Manual & Toolkit*, hiver 2010.
- J’Craque pour toi mon coco. Œufs 101. Consulté le 28 janvier 2020 sur le site : <https://www.lesoeufs.ca/ressources/>
- Gouvernement du Canada. (2010). Les produits d’avoine et la diminution du taux de cholestérol sanguin. Consulté le 28 mars 2020 sur le site : https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/pdf/label-etiquet/claims-reclam/assess-evalu/oat_avoine-fra.pdf
- Gouvernement du Canada (2011). Apports nutritionnels de référence. Consulté le 28 mars 2020 sur le site : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/apports-nutritionnels-reference.html>
- Gouvernement du Canada (2012). La caféine dans les aliments. Consulté le 23 novembre 2019 sur le site : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/salubrite-aliments/additifs-alimentaires/cafeine-aliments/aliments.html>
- Gouvernement du Canada (2015). Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine. Consulté le 1^{er} novembre 2019 sur le site : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/etre-actif.html>
- Gouvernement du Canada (2016). Valeur nutritive de quelques aliments usuels. Consulté le 9 mars 2020 sur le site : https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/pdf/nutrition/fiche-nutri-data/nvscf-vnqau-fra.pdf
- Gouvernement du Canada (2018). Entrée en vigueur aujourd’hui de l’interdiction visant les gras trans au Canada. Consulté le 15 mars 2020 sur le site : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/nouvelles/2018/09/entree-en-vigueur-aujourd'hui-de-linterdiction-visant-les-gras-trans-au-canada.html>
- Gouvernement du Canada (2019). Guide alimentaire canadien. Consulté le 14 octobre 2019 sur le site : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Gouvernement du Canada (2019). Lignes directrices canadiennes en matière d’alimentation pour les professionnels de la santé et les responsables des politiques. Consulté le 14 octobre 2019 sur le site : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/>
- Nūton. (n.d.) Professional Resources (en anglais seulement). Consulté le 21 janvier 2020 sur le site : <https://nuton.ca/program/health-professionals/>

Change: A Lifestyle Intervention Manual & Toolkit, hiver 2010.

Pulse Canada. *Pulses – Cooking with beans, peas, lentils and chickpeas*. Consulté le 3 novembre 2019 sur le site : www.pulsecanada.com. 2010.

SuperCook (n.d.). *SuperCook Recipe By Ingredient*. Consulté le 28 mars 2020 sur le site : <https://www.supercook.com/#/recipes>

Transcona Council for Seniors. *Livin' it Up!*. 2007.

DécouvrezLesAliments.ca (2018). *Ressources sur l'alimentation à petit budget – Feuilles d'information et recettes*. Consulté le 28 janvier 2020 sur le site : <https://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Budget.aspx>

Santé Canada. *Grains entiers – les faits*. Consulté sur le site : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/whole-grain-entiers-fra.php>