



TRUCS POUR FAIRE DES CHOIX JUDICIEUX!

Cloé Paradis, M.Sc., nutritionniste
Clinique diabète
CLSC Rouyn-Noranda
Automne 2020

**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue**

Québec 

Liste des ingrédients

- ❖ Miser sur les aliments avec une **liste des ingrédients courte et compréhensible**
- ❖ Les ingrédients sont énumérés par ordre décroissant
- ❖ Éviter les produits avec les ingrédients suivants :

Hydrogéné, shortening, huile de palme, coprah, tropicale, coco, palmiste, phosphate, glucose-fructose



Tableau de valeur nutritive

% valeur quotidienne

Indique quelle proportion des besoins est comblée avec une portion d'aliment.

Valeur nutritive

pour ½ tasse (125 ml)

Calories 190

% valeur quotidienne *

Lipides 12 g	16 %
saturés 3.5 g	12 %
+ trans 0.3 g	
polyinsaturés 2.5 g	
Polyinsaturés oméga-6 2 g	
Polyinsaturés oméga-3 1 g	
Monoinsaturés 5.0 g	

Glucides 15 g	
Fibres 0 g	0 %
Sucres 3 g	3 %

Protéines 4 g

Cholestérol 15 mg

Sodium 45 mg 2 %

Potassium 110 mg 2 %

Calcium 96 mg 8 %

Fer 1 mg 4 %

Vitamine B-6 0 mg 0 %

Vitamine B-12 0 µg 0 %

Pantothénate 0 mg 0 %

*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

Ingédients : Eau • Lait 2% • Farine de blé • Huile végétale canola • Base de homard (soupe, bouillon, poisson) • Beurre



Combien de glucides vs fibres?



Valeurs nutritives

Pour 2 tranches (59g)

Teneur	% Valeur quotidienne
Calories 140	
Lipides 2.5 g	4 %
Saturés 0.3 g	2 %
Trans 0 g	
Polyinsaturés 1.5 g	
Oméga-6 0.3 g	
Oméga-3 0.6 g	
Monoinsaturés 0.4 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 140 mg	6 %
Potassium 125 mg	4 %
Glucides 23 g	8 %
Fibres totales 5 g	20 %
Fibres solubles 1 g	
Fibres insolubles 4 g	
Sucres 0 g	
Protéines 8 g	

Combien de glucides pour 1 tranche?

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour 2 tranches (79 g) Per 2 slices (79 g)	
Calories 200	% valeur quotidienne* % Daily Value*
Lipides / Fat 2 g	3 %
saturés / Saturated 0,3 g	2 %
+ trans / Trans 0 g	
polyinsaturés / Polyunsaturated 1 g	
oméga-6 / Omega-6 0,9 g	
oméga-3 / Omega-3 0,1 g	
monoinsaturés / Monounsaturated 0,4 g	
Glucides / Carbohydrate 39 g	
Fibres / Fibre 1 g	4 %
Sucres / Sugars 4 g	4 %
Protéines / Protein 6 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 340 mg	15 %
Potassium 50 mg	1 %
Calcium 75 mg	6 %
Fer / Iron 2,5 mg	14 %
Thiamine 0,35 mg	29 %
Riboflavine / Riboflavin 0,225 mg	17 %
Niacine / Niacin 3,5 mg	22 %
Folate 100 µg ÉFA / DEF	25 %
Phosphore / Phosphorus 75 mg	6 %
Magnésium / Magnesium 20 mg	5 %
Zinc 0,5 mg	5 %
* 5 % ou moins c'est peu , 15 % ou plus c'est beaucoup * 5% or less is a little , 15% or more is a lot	



Farine de blé enrichie, eau, sucres/glucose-fructose, levure*, huile végétale (canola ou soya), sel, farine de soya, propionate de calcium, monoglycérides végétaux, stéaroyl-2-lactylate de sodium, esters tartriques des mono et diglycérides acétylés, acide sorbique, lécithine de soya.



Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per 2 slice (79 g) / pour 2 tranche (79 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 190	
Fat / Lipides 2 g	3 %
Saturated / saturés 0.4 g + Trans / trans 0 g	2 %
Polyunsaturated / polyinsaturés 1 g	
Omega-6 / oméga-6 0.9 g	
Omega-3 / oméga-3 0.1 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 0.4 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 250 mg	10 %
Potassium / Potassium 95 mg	3 %
Carbohydrate / Glucides 35 g	12 %
Fibre / Fibres 5 g	20 %
Sugars / Sucres 3 g	
Protein / Protéines 9 g	





Nutrition Facts / Valeur nutritive

Serving 1 cup (29 g) / Portion de 1 tasse (29 g)

Amount per serving	Cereal	With 1/2 Cup 1% Milk
Teneur par portion	Céréales	Avec 1/2 tasse de lait 1 %
Calories / Calories	110	160
% Daily Value / % valeur quotidienne		
Fat / Lipides 0 g†	0 %	2 %
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	0 %	2 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %	2 %
Sodium / Sodium 190 mg	8 %	10 %
Potassium / Potassium 50 mg	1 %	7 %
Carbohydrate / Glucides 24 g	8 %	10 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %	0 %
Sugars / Sucres 3 g		
Protein / Protéines 2 g		
Vitamin A / Vitamine A	0 %	8 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %	0 %
Calcium / Calcium	0 %	15 %
Iron / Fer	30 %	30 %
Thiamine / Thiamine	45 %	45 %
Riboflavin / Riboflavine	60 %	80 %
Niacin / Niacine	8 %	10 %
Vitamin B ₆ / Vitamine B ₆	10 %	10 %
Folate / Folate	8 %	10 %
Pantothenate / Pantothénate	6 %	15 %

† Amount in cereal. / Dans les céréales.

1 bol =
24g (- 0g fibres)
+ 1c soupe de sucre = 15g
= 39g glucides





Valeur nutritive

Portion de 21 biscuits (54 g)

Teneur par portion	Avec	
	Céréales	1/2 tasse de lait 1 %
Calories	190	250
% valeur quotidienne		
Lipides 1 g†	2 %	3 %
saturés 0 g	1 %	3 %
+ trans 0 g		
Cholestérol 0 mg	0 %	2 %
Sodium 0 mg	0 %	3 %
Potassium 200 mg	6 %	11 %
Glucides 45 g	15 %	17 %
Fibres 6 g	24 %	24 %
Sucres 11 g		
Protéines 5 g		
Vitamine A	0 %	8 %
Vitamine C	0 %	0 %
Calcium	2 %	15 %
Fer	50 %	50 %
Thiamine	80 %	90 %
Niacine	15 %	20 %
Vitamine B ₆	20 %	20 %
Folate	15 %	20 %
Pantothénate	10 %	20 %
Phosphore	20 %	30 %
Magnésium	20 %	25 %
Zinc	20 %	25 %

† Dans les céréales.

1 bol =
45g - 6g fibres

= 39g glucides





Nutrition Facts / Valeur nutritive

Per 1 cup (47 g) / Par 1 tasse (47 g)

Amount/ Teneur	Cereal / Céréales	With 1/2 cup skim milk / Avec 1/2 tasse de lait écrémé
Calories / Calories	160	200
% Daily Value** / % valeur quotidienne**		
Fat / Lipides 1 g*	2%	2%
Saturated / Saturés 0.2 g	1%	2%
+ Trans / Trans 0 g		
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0%	1%
Sodium / Sodium 0 mg	0%	2%
Potassium / Potassium 190 mg	5%	11%
Carbohydrate / Glucides 38 g	13%	15%
Fibre / Fibres 7 g	28%	28%
Sugars / Sucres 0 g		
Protein / Protéines 6 g		
Vitamin A / Vitamine A	0%	8%
Vitamin C / Vitamine C	0%	0%
Calcium / Calcium	2%	15%
Iron / Fer	10%	10%
Vitamin D / Vitamine D	0%	25%
Thiamin / Thiamine	8%	10%
Riboflavin / Riboflavine	4%	20%
Niacin / Niacine	15%	20%
Folate / Folate	4%	6%
Vitamin B12 / Vitamine B12	0%	35%
Pantothenate / Pantothénate	6%	15%
Phosphorus / Phosphore	15%	25%
Magnesium / Magnésium	25%	30%
Zinc / Zinc	15%	20%

* Amount in 47 g cereal / Teneur dans 47 g de céréales





Du plaisir sans compromis!

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 2 cookies (29 g) / pour 2 biscuits (29 g)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
Calories / Calories 140	
Fat / Lipides 7 g	11 %
Saturated / saturés 2 g	10 %
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 80 mg	3 %
Carbohydrate / Glucides 18 g	6 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 8 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	8 %



Morceaux de chocolat noir 70% cacao (liqueur de chocolat, **sucre**, **dextrose**, beurre de cacao, substances laitières, lécithine de soya, extrait de vanille), farine de blé enrichie, **cassonade**, huile de canola, son d'avoine, **sucre**, flocons d'avoine entière, fibres de balle d'avoine, oeufs entiers liquides, bicarbonate de soude, sel, arôme naturel.



Farine de blé, brisures de chocolat (**sucre**, chocolat non sucré, beurre de cacao, dextrose, lécithine de soya, substances laitières, arôme artificiel), **shortening** (végétal, palme modifiée), **sucre doré** et **sucre**, sel, **glucose-fructose**, bicarbonate de sodium, **phosphate** d'ammonium, hydrogénocarbonate d'ammonium, arôme artificiel, colorant caramel.

Valeur nutritive	
Pour 2 biscuits (29 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 140	
Lipides 7 g	11 %
saturés 2,5 g	13 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 85 mg	4 %
Glucides 19 g	6 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 9 g	
Protéines 1 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	10 %

SODIUM

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 tortilla (71 g) / pour 1 tortilla (71 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 210	
Fat / Lipides 5 g	8 %
Saturated / saturés 1.5 g + Trans / trans 0 g	8 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 590 mg	25 %
Carbohydrate / Glucides 35 g	12 %
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 1 g	
Protein / Protéines 6 g	

Sel = sodium

- ❖ 140 mg ou moins par portion
- ❖ Moins de 6 % de valeur quotidienne par portion
- ❖ Repas préparés: 500-600mg

Sans sel ou sodium : moins de 5 mg /portion

Faible en sodium : moins de 140 mg/portion

COMPARONS...



Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 2/3 cup (150 mL) / par 2/3 tasse (150 mL)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 10	
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	0 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 40 mg	2 %
Potassium / Potassium 100 mg	3 %
Carbohydrate / Glucides 1 g	1 %
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 1 g	
Protein / Protéines 1 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	0 %

Valeur nutritive Nutrition Facts

pour 1 tasse (250 mL)

Per 1 cup (250 mL)

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 15	
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g + trans / Trans 0 g	0 %
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium / Sodium 720 mg	30 %
Glucides / Carbohydrate 1 g	1 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 1 g	
Protéines / Protein 1 g	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Fer / Iron	0 %



Réduit de 25% = 540 mg sel (22% de VQ)

COMPARONS...

Valeur nutritive Nutrition Facts

Par 3 cm³ (30 g) / Per 3 cm³ (30 g)

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
------------------	---------------------------------------

Calories / Calories 90

Lipides / Fat 5 g 8 %

saturés / Saturated 3,5 g 18 %
+ trans / Trans 0,2 g

Cholestérol / Cholesterol 20 mg 6 %

Sodium / Sodium 130 mg 5 %

Glucides / Carbohydrate 1 g 0 %

Fibres / Fibre 0 g 0 %

Sucres / Sugars 0 g

Protéines / Protein 9 g

Vitamine A / Vitamin A 8 %

Vitamine C / Vitamin C 0 %

Calcium / Calcium 25 %

Fer / Iron 0 %



Amoroso



Valeur nutritive

pour un cube d'environ 1 1/4 po (30 g)

Calories 120 % valeur quotidienne

Lipides 10 g 15 %

saturés 7 g 37 %
+ trans 0,4 g

Cholestérol 30 mg 10 %

Sodium 210 mg 9 %

Glucides 0 g 0 %

Fibres 0 g 0 %

Sucres 0 g

Protéines 7 g

Vitamine A 6 %

Vitamine C 0 %

Calcium 20 %

Fer 0 %

* VQ = valeur quotidienne

FRÉQUENT OU OCCASIONNEL?



Valeur nutritive Nutrition Facts

pour 3/4 tasse (175g)
Per 3/4 tasse (175g)

Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
------------------	---------------------------------------

Calories / Calories 230

Lipides / Fat 14g 22 %

saturés / Saturated 8g 43 %
+ trans / Trans 0,5mg

Cholestérol / Cholesterol 50mg

Sodium / Sodium 65mg 3 %

Glucides / Carbohydrates 22g 7 %

Fibres / Fibre 0g 0 %

Sucres / Sugars 22g

Protéines / Protein 5g

Vitamine A / Vitamin A 10 %

Vitamine C / Vitamin C 2 %

Calcium / Calcium 15 %

Fer / Iron 0 %



COMPARONS...



Valeur nutritive pour 1 barre (31 g)	
Teneur	% VQ*
Calories 140	
Lipides 5 g	8 %
saturés 2,5 g + trans 0 g	13 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 60 mg	3 %
Potassium 65 mg	2 %
Glucides 22 g	7 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 13 g	
Polyalcool 0 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	2 %
Fer	4 %
* VQ = valeur quotidienne	

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 bar (28 g)
pour 1 barre (28 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 130	
Fat / Lipides 2.5 g	4 %
Saturated / saturés 1 g + Trans / trans 0 g	5 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 35 mg	1 %
Carbohydrate / Glucides 21 g	7 %
Fibre / Fibres 3 g	12 %
Sugars / Sucres 5 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	4 %



ATTENTION AUX SUCRES AJOUTÉS

Mott's Fruitsations non sucrée - Pommes

Valeur Nutritive

Pour 1 coupe (104 mL)



Nutriment	Quantité	% VQ*
Calories	50	
Calories provenant des lipides	0	
Lipides	0 g	0%
Lipides saturés	0 g	0%
Gras trans	0 g	
Cholestérol	0 mg	0%
Sodium	0 mg	0%
Glucides	13 g	4%
Fibres	1 g	4%
Fibres solubles	0 g	
Fibres insolubles	0 g	
Sucres	11 g	
Protéines	0.2 g	

Mott's Fruitsations – Originale - Pommes

Valeur Nutritive

Pour 1 coupe (104 mL)



Nutriment	Quantité	% VQ*
Calories	90	
Calories provenant des lipides	0	
Lipides	0 g	0%
Lipides saturés	0 g	0%
Gras trans	0 g	
Cholestérol	0 mg	0%
Sodium	0 mg	0%
Glucides	24 g	8%
Fibres	1 g	4%
Fibres solubles	0 g	
Fibres insolubles	0 g	
Sucres	22 g	
Protéines	0.2 g	

ATTENTION AUX SUCRES AJOUTÉS



Jus d'orange

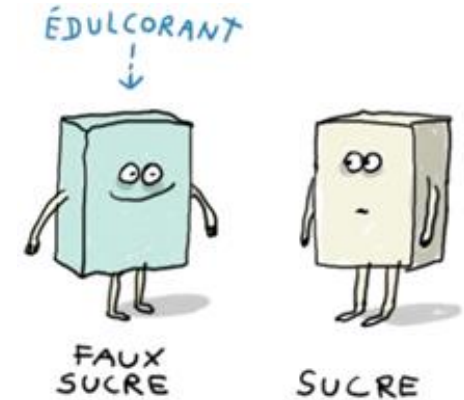
Valeur nutritive par 250 mL	
Teneur	% VQ*
Calories 110	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	
+ trans 0 g	0 %
Cholestérol 0 mg	
Sodium 25 mg	1 %
Glucides 26 g	9 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 24 g	
Protéines 1 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	150 %
Calcium	4 %
Fer	2 %
* VQ = valeur quotidienne	



Teneur par portion (250 ml)		
Calories	50	
Lipides	0 g	0 %
Saturés	0 g	0 %
+ Trans	0 g	
Cholestérol	0 mg	0 %
Sodium	10 mg	1 %
Potassium	400 mg	11 %
Glucides	13 g	5 %
Fibres	0 g	0 %
Sucres	10 g	
Protéines	0.1 g	

Eau, jus d'orange non fait de concentré, pulpe d'agrumes, citrate de potassium, acide citrique, acide malique, vitamine c (acide ascorbique), extrait de stévia, colorant, tocophérols mixtes, arômes naturels, phosphate de magnésium, gomme gellane, vitamine

Et les « faux sucres » ?



- ❖ Doivent être utilisés avec modération
 - Lorsque consommés en grande quantité, certains peuvent occasionner des flatulences et de la diarrhée
- ❖ Souvent, ne sont pas essentiels
- ❖ Envoient de faux signaux au corps
- ❖ Entretiennent le goût pour le sucré !
- ❖ Penser plutôt à diminuer la quantité de sucre ajouté
- ❖ Vaut mieux, à long terme, apprivoiser le goût des aliments moins sucrés



Au restaurant, des trucs

- ❖ Vinaigrette et sauce à part
- ❖ Éviter les entrées qui sont souvent très salées (soupe, rouleaux, bâtonnets fromage)
(et le plat principal est très souvent suffisant!)
- ❖ Riz, orge ou pomme de terre au four au lieu des frites
- ❖ Portion de légumes à la place des frites ou moitié-moitié
- ❖ Lait à la place de la crème
- ❖ Rôties, bagels à grains entiers avec matières grasses à part
- ❖ Cuisson avec peu de gras (poisson grillé au lieu de pané)



En résumé



Mangez des
légumes et
des fruits en
abondance



*Faites de l'eau
votre boisson de
choix*



Consommez des
aliments
protéinés

Choisissez des
aliments à
grains entiers

On garde ça simple!

- ❖ Assiette équilibrée
- ❖ Suivre signaux de faim ou satiété:

« Est-ce que j'ai faim ou le goût de manger? »

- ❖ Tenter de cuisiner et manger moins de produits transformés
- ❖ Trouvez des façons d'être actifs
- ❖ Les aliments plaisirs ne sont pas interdits, mais plutôt occasionnels.
- ❖ Déterminer des objectifs



AIDE-MÉMOIRE

- ❖ Céréales, pains, barres tendres: minimum 2g de fibres pour 15g glucides
- ❖ Fromages: viser 20 % et moins de matières grasses (M.G.)
- ❖ Sel (sodium): 6 % et moins pour % VQ
- ❖ Fruits et légumes: frais, congelés, cuits = TOUS des bons choix !



Des sources d'informations fiables

- ❖ **Diabète Québec** www.diabete.qc.ca
- ❖ **Diabète Canada** www.diabetes.ca
- ❖ **Fondation des maladies du coeur et de l'AVC** www.coeuretavc.ca
- ❖ **Société québécoise d'hypertension artérielle** www.hypertension.qc.ca
- ❖ **Hypertension Canada** www.hypertension.ca



Idées de recettes

- ❖ Extenso-Centre de référence sur la nutrition humaine: www.extenso.org
- ❖ SOS Cuisine: service de planification intelligente des repas et des achats alimentaires
www.soscuisine.com
- ❖ TOUGO (*ancien défi santé*): montougo.ca
- ❖ Savourer: savourer.ca
- ❖ Recettes et émissions : Moi j'mange sur Télé-Québec



Idées de recettes

- ❖ **Maladies cardiovasculaires – 21 jours de menus**

De Nathalie Verret, nutritionniste. Éditeur : Modus vivendi. 2016

- ❖ **100 recettes pour toi mon Cœur**

De l'institut de Cardiologie de Montréal. Les Éditions Transcontinental. 2012

- ❖ **Famille futée tomes 1 à 4**

De Geneviève O'Gleman, nutritionniste et Alexandra Diaz. Éditions de l'Homme. 2018

- ❖ **Diabète : 125 recettes simples et savoureuses pour toujours bien manger**

Diabète Québec. Éditions pratico-pratiques. 2020



Visionner les autres vidéos



**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue**

Québec 

MERCI !

Pour toutes questions, vous pouvez me
joindre au 819-762-5599 poste 45113