

S2N8  
M358  
OFF

*W. Lévesque & Co.*

**MANUEL**  
**de**  
**DIÉTOTHÉRAPIE**

---

QUATRIÈME ÉDITION

---

**PROVINCE DE QUÉBEC**

**Ministère de la Santé**

Service de la Nutrition

---

**1965**



Bibliothèque Nationale du Québec

## PRÉFACE

Ce livre a été rédigé en premier lieu pour venir en aide aux étudiantes infirmières qui suivent les cours donnés par les diététistes de notre service de consultation. Dès notre première édition, il fut évident que ce manuel répondait à un besoin réel de notre population française. En effet, son usage s'étant étendu à d'autres membres du personnel médical et para-médical, les trois premières éditions ont été distribuées plutôt rapidement.

Toutefois, cette quatrième édition sera probablement la dernière, parce que le Ministère de la Santé ne tient pas à faire compétition aux organismes privés. L'Association des Hôpitaux catholiques de la province de Québec (AHCQ) a commencé la rédaction d'un manuel de diétothérapie destiné à l'usage des hôpitaux du Québec et à l'enseignement de la diététique. Il n'y aura donc plus de raison pour que le Ministère publie ce livre puisqu'un autre manuel français sera disponible.

Nous mettons encore à votre disposition des tirages à part de plusieurs diètes, pour distribution aux malades (voir liste page 101). Le médecin traitant peut ainsi remettre à son client des directives précises sur la diète qu'il devra suivre une fois de retour chez lui. Dans le manuel, ces diètes sont marquées d'un astérisque placé à gauche du titre. On peut en obtenir des copies en s'adressant au **Service de la Nutrition, Ministère de la Santé, Hôtel du Gouvernement, Québec.**

Le DIRECTEUR  
Service de la Nutrition

S2N8  
M358  
OFF

## AVANT-PROPOS

### BESOINS DU CORPS HUMAIN

Le corps humain, comme tous les êtres vivants d'ailleurs, doit recevoir de l'extérieur certaines substances dont il a absolument besoin pour croître et se développer normalement, maintenir sa santé et favoriser le plein épanouissement de ses facultés mentales.

On peut résumer, par le tableau suivant, ces besoins qui doivent et peuvent être satisfaits par les aliments :

- 1 — Combustible pour la chaleur et l'énergie (glucides, lipides et protides)
- 2 — Matériaux de construction et de réparation
  - a) Protides (acides aminés)
  - b) Sels minéraux (calcium, phosphore, fer, iode et fluor)
  - c) Eau

**N.B.** Il est nombre d'autres sels minéraux dont l'organisme a besoin, mais il en faut tellement peu et ces substances sont si répandues dans les aliments ordinaires, qu'il est plutôt rare qu'on en manque.

#### 3 — Substances régulatrices

On considère ici plus particulièrement les vitamines intéressées à l'accomplissement de certaines phases intermédiaires des métabolismes complets de l'énergie et de la matière. Les vitamines dont on doit surveiller surtout la présence dans l'alimentation sont : vitamines A, D et C, thiamine, riboflavine et niacine.

**N.B.** Il est d'autres substances du complexe vitaminique B dont l'organisme a besoin (vitamines B<sub>6</sub> et B<sub>12</sub>, acide folique, acide pantothénique, choline, biotine et inositol). Cependant,

il est plutôt rare qu'on manque de ces substances. D'ailleurs, les quatre dernières substances énumérées plus haut ne sont peut-être pas nécessaires dans le régime alimentaire quotidien.

Au point de vue quantitatif, tous ces besoins (1-2-3) doivent être satisfaits chez tout individu, qu'il soit jeune ou qu'il soit vieux, qu'il soit sain ou qu'il soit malade. Naturellement, la quantité de chacune des substances nutritives nécessaires varie selon l'âge, le sexe, les activités et autres conditions inhérentes à l'individu ou au milieu. Le Conseil canadien de la Nutrition a établi à ce sujet des normes alimentaires pour le Canada et nous reproduisons, dans les pages qui suivent, un résumé de ces normes tel que rédigé par la Division de la Nutrition au Ministère de la Santé nationale et du Bien-Être social.

La Division fédérale de la Nutrition a également préparé un feuillet qu'on appelle « Guide alimentaire canadien ». Ce feuillet a été rédigé en vue de faciliter à chacun le choix des aliments quotidiens. En faisant entrer dans le menu de chaque jour un représentant de chacune des catégories d'aliments recommandés, l'ensemble de ces aliments fournirait tous les éléments nutritifs essentiels dont la quantité suffirait aux besoins de la majorité, pourvu évidemment qu'on en consomme des portions normales (environ 4 onces ou 100 grammes). De façon générale, l'ensemble de ces aliments fournit environ 1,500 calories, un régime idéal pour ceux qui veulent perdre du poids. Pour les autres qui n'ont pas de poids à perdre, il faudra prendre des portions plus généreuses ou consommer en plus des aliments plus particulièrement riches en glucides (hydrates de carbone) ou même des lipides (graisses) sans cependant faire un abus de ces dernières substances, pas plus d'ailleurs que des protides (aliments azotés ou riches en protéines).

Nous reproduisons ici le « Guide alimentaire canadien » tel qu'il a été approuvé par le Conseil canadien de la Nutrition.

## GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN

CES ALIMENTS SONT BONS À MANGER.

CONSOMMEZ-EN TOUS LES JOURS POUR VOTRE SANTÉ.

PRENEZ TROIS REPAS PAR JOUR.

<b>LAIT :</b> Enfants (jusqu'à 11 ans environ) .....	2½ tasses (20 oz. liquides)
Adolescents .....	4 tasses (32 oz. liquides)
Adultes .....	1½ tasse (12 oz. liquides)
Femmes enceintes ou nourrices .....	4 tasses (32 oz. liquides)

**FRUITS :** Deux portions de fruits ou de jus de fruits, y compris une source satisfaisante de vitamine C (acide ascorbique), par exemple, oranges, tomates, jus de pomme vitaminé.

**LÉGUMES :** Une portion de pommes de terre. Deux portions d'autres légumes, de préférence jaunes ou vert et souvent crus.

**PAIN et CÉRÉALES :** Pain (avec du beurre ou de la margarine fortifiée). Une portion d'une céréale à grain entier.

**VIANDE et POISSON :** Une portion de viande, de poisson ou de volaille. Du foie de temps à autre. Les œufs, le fromage, les fèves ou les pois secs peuvent remplacer la viande.

En plus, des œufs et du fromage au moins trois fois par semaine chacun.

**VITAMINE D :** 400 unités internationales, durant la croissance, la grossesse et l'allaitement.

Approuvé par le Conseil canadien de la Nutrition 1961.

Division de la Nutrition, Ministère de la Santé nationale et du Bien-être social, Canada.

# Notes sur la Nutrition au Canada

Vol. 20, No 3,  
Mars 1964.

## NIVEAUX DE CONSOMMATION EN ÉLÉMENTS NUTRITIFS RECOMMANDÉS AUX CANADIENS

Les « normes d'alimentation au Canada » ont été révisées par un comité du Conseil canadien de l'alimentation, et cette révision a été approuvée, dans son entier, par le conseil en 1963. Le texte paraît au volume 6, n° 1 du « Canadian Bulletin on Nutrition »\*.

Nous présentons ici un résumé qui ne vise pas à remplacer l'article original complet. Pour bien comprendre les données qui ont inspiré ces normes, il faut étudier le texte au complet. Ce document comprend les tableaux de consommation en éléments nutritifs recommandés aux Canadiens, explique quand et comment on peut s'en servir et comment on peut rajuster les recommandations selon les circonstances, dans quelques cas différents.

Les Normes d'alimentation au Canada présentent les bases scientifiques des déclarations sur les quantités des divers éléments nutritifs nécessaires à chaque groupe d'âge, ainsi que la bibliographie sur laquelle s'appuient ces décisions. On a pu, pour certains éléments nutritifs, fixer un **minimum** susceptible de garder une personne en santé pendant très longtemps, mais au-dessous duquel les signes de carence sont à prévoir. Cela ne veut pas dire que ce niveau minimal est celui qui est souhaitable. Les **niveaux recommandés** sont justement fixés au-dessus de ce minimum pour faire la part des variations biologiques et compenser le manque de connaissances sur le maximum utilisable pour la santé.

Les niveaux de consommation recommandés pour les éléments nutritifs s'appliquent aux **aliments vraiment ingérés**, d'après les conditions prédominant en 1963. Dans tous les cas, **CES NIVEAUX SONT JUGÉS SUFFISANTS POUR MAINTENIR LA SANTÉ CHEZ LA MAJORITÉ DES CANADIENS**. On peut très facilement atteindre les niveaux recommandés avec les aliments usuels au Canada (tableau 1). La vitamine D est le seul élément nutritif que l'on doit obtenir des préparations pharmaceutiques ou des aliments auxquels elle est ajoutée délibérément.

\* Ce numéro du Bulletin est en vente au Département des Impressions et de la Papeterie publique à Ottawa, au prix de \$2.50 pièce. Il n'est publié qu'en anglais. Un chèque ou mandat de poste à l'ordre du Receveur général du Canada doit accompagner toute commande. Le texte français sera publié au début de 1965.

De plus, il faut bien tenir compte des fins pour lesquelles ces recommandations sont préparées. Elles peuvent servir :

- 1° à élaborer des diètes ou calculer les quantités d'aliments nécessaires à des personnes ou des groupes de personnes en bonne santé;
- 2° à évaluer la nécessité d'un programme de nutrition en hygiène publique ou l'efficacité d'un tel programme. L'un des objectifs d'un programme d'hygiène publique devrait être d'atteindre les niveaux de consommation qui fournissent environ les quantités d'éléments nutritifs recommandées dans les normes.

Les quantités d'éléments nutritifs recommandées ne doivent pas s'employer pour évaluer l'état de nutrition de personnes ou de groupes. Si, dans certains cas, la consommation reste au-dessous des normes recommandées, il ne s'ensuit pas nécessairement qu'il en résultera une carence nutritive, pas plus, d'ailleurs, que la santé générale serait encore améliorée par une consommation plus élevée. L'état de nutrition ne peut s'apprécier qu'à l'aide d'une évaluation précise de toute la consommation alimentaire, des analyses biochimiques et de l'expertise clinique.

Tableau 1

**QUANTITÉS ESTIMATIVES DE LA VALEUR CALORIQUE ET  
DES ÉLÉMENTS NUTRITIFS, DANS LES ALIMENTS  
APPAREMMENT CONSOMMÉS AU CANADA,  
DE 1957 à 1960 — CALCULÉES PAR  
JOUR ET PAR PERSONNE**

	1957	1958	1959	1960
Calories	2985	2994	3016	3052
Protéines - grammes	91	90	89	90
% des calories	12	12	12	12
Lipides - grammes	128	127	132	129
% des calories	38	38	39	38
Glucides - grammes	374	378	375	374
% des calories	50	50	49	50
Calcium - grammes	1.065	1.072	1.080	1.097
Fer - mg	14.9	14.6	14.6	14.7
Vitamine A - U.I.	6720	7150	6990	7400
Thiamine - mg	1.74	1.74	1.74	1.77
Riboflavine - mg	2.39	2.59	2.30	2.34
Niacine - mg	18.3	17.9	17.8	18.1
Vitamine C - mg	89	81	85	88

LES ÉLÉMENTS NUTRITIFS, EN QUANTITÉS RECOMMANDÉES AUX CANADIENS, sont présentés au tableau 2 (garçons et filles) et au tableau 3 (hommes et femmes). Suivent quelques commentaires qui faciliteront l'emploi de ces tableaux.

Tableau 2

### NIVEAUX DE CONSOMMATION RECOMMANDÉS POUR GARÇONS ET FILLES, POUR CHACUN DES ÉLÉMENTS NUTRITIFS, D'APRÈS L'ÂGE ET LE POIDS CORPOREL

Sexe	Âge (années)	Poids (livres)	Activité physique	Calories	Protéines g(1)	Calcium g	Fer mg	Vitamine A U.I.(2)	Vitamine D U.I.	Acide ascorbique mg	Thiamine mg	Ribo-flavine mg	Niacine mg
Les 2	0 à 1	7-20	usuelle	360-900	12-24	0.5	5	1000	400	20	0.3	0.5	3
Les 2	1 à 2	20-26	usuelle	900-1200	25-30	0.7	5	1000	400	20	0.4	0.6	4
Les 2	2 à 3	31	usuelle	1400	30	0.7	5	1000	400	20	0.4	0.7	4
Les 2	4 à 6	40	usuelle	1700	30	0.7	5	1000	400	20	0.5	0.9	5
Les 2	7 à 9	57	usuelle	2100	40	1.0	5	1500	400	30	0.7	1.1	7
Les 2	10 à 12	77	usuelle	2500	50	1.2	12	2000	400	30	0.8	1.3	8
Garçons	13 à 15	108	usuelle	3100	75	1.2	12	2700	400	30	0.9	1.6	9
Filles	13 à 15	108	usuelle	2600	75	1.2	12	2700	400	30	0.8	1.3	8
Garçons	16 à 17	136	B(3)	3700	55	1.2	12	3200	400	30	1.1	1.9	11
Filles	16 à 17	120	(A4)	2400	50	1.2	12	3200	400	30	0.7	1.2	7
Garçons	18 à 19	144	B(3)	3800	60	0.9	6	3200	400	30	1.1	1.9	11
Filles	18 à 19	124	A(4)	2450	50	0.9	10	3200	400	30	0.7	1.2	7

(1) — Ces quantités de protéines sont recommandées d'après le régime alimentaire habituel au Canada, qui est un régime mixte. On devrait peut-être les majorer pour les régimes végétariens.

(2) — Ces quantités de vitamine A sont également recommandées d'après le régime mixte habituel au Canada, qui fournit de la vitamine A et du carotène. En vitamine A proprement dite, on conseille les 2/3 environ des quantités indiquées ici.

(3) — Les dépenses d'énergie sont évaluées à 113 p. 100 de celles d'un homme de même poids et d'activité physique équivalente.

(4) — Les dépenses d'énergie sont évaluées à 104 p. 100 de celles d'une femme de même poids et d'activité physique équivalente.

**Tableau 3**

**NIVEAUX DE CONSOMMATION RECOMMANDÉS EN ÉLÉMENTS NUTRITIFS, POUR LES ADULTES DES DEUX SEXES, D'APRÈS UN POIDS DIFFÉRENT ET UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DIFFÉRENTE**

Poids (livres) (1)	Niveaux d'activité physique (2)	Calories	Protéines g (3)	Calcium g	Fer mg	Vitamine A U.L. (4)	Vitamine D U.L.	Acide ascorbique mg	Thiamine mg	Ribo- flavine mg	Niacine mg
HOMMES											
144	Entretien	2150	46	0.5	6	3700	—	30	0.6	1.1	6
	A	2650	46	0.5	6	3700	—	30	0.8	1.3	8
	B	3400	46	0.5	6	3700	—	30	1.0	1.7	10
	C	4000	46	0.5	6	3700	—	30	1.2	2.0	12
	D	4600	46	0.5	6	3700	—	30	1.4	2.3	14
158	Entretien	2300	50	0.5	6	3700	—	30	0.7	1.2	7
	A	2850	50	0.5	6	3700	—	30	0.9	1.4	9
	B	3650	50	0.5	6	3700	—	30	1.1	1.8	11
	C	4250	50	0.5	6	3700	—	30	1.3	2.1	13
	D	4900	50	0.5	6	3700	—	30	1.5	2.5	15
176	Entretien	2500	55	0.5	6	3700	—	30	0.8	1.3	8
	A	3100	55	0.5	6	3700	—	30	0.9	1.5	9
	B	3950	55	0.5	6	3700	—	30	1.2	2.0	12
	C	4600	55	0.5	6	3700	—	30	1.4	2.3	14
	D	5350	55	0.5	6	3700	—	30	1.6	2.7	16

## FEMMES

111	Entretien	1750	35	0.5	10	3700	—	30	0.5	0.9	5
	A	2200	35	0.5	10	3700	—	30	0.7	1.1	7
	B	2800	35	0.5	10	3700	—	30	0.8	1.4	8
	C	3300	35	0.5	10	3700	—	30	1.0	1.7	10
	D	3800	35	0.5	10	3700	—	30	1.2	1.9	12
124	Entretien	1900	39	0.5	10	3700	—	30	0.6	1.0	6
	A	2400	39	0.5	10	3700	—	30	0.7	1.2	7
	B	3000	39	0.5	10	3700	—	30	0.9	1.5	9
	C	3550	39	0.5	10	3700	—	30	1.1	1.8	11
	D	4100	39	0.5	10	3700	—	30	1.2	2.0	12
136	Entretien	2050	43	0.5	10	3700	—	30	0.6	1.0	6
	A	2550	43	0.5	10	3700	—	30	0.8	1.3	8
	B	3250	43	0.5	10	3700	—	30	1.0	1.6	10
	C	3800	43	0.5	10	3700	—	30	1.1	1.9	11
	D	4400	43	0.5	10	3700	—	30	1.3	2.2	13
Pendant la grossesse (dernier trimestre), ajouter	jusqu'à 500		10	0.7	3	500	400	10	0.15	0.25	1.5
Allaitement (ajouter)	500 à 1000		10- 20	0.7	3	1500	400	20	0.3	0.5	3

(1)— Ce poids comprend les vêtements d'intérieur mais non les chaussures. Les niveaux de poids adoptés sont les 25e, 50e et 75e proportions centésimales du groupe d'âge de 25 à 29 ans dans la population canadienne.

(2)— Voir le tableau 5.

(3) et (4)— Voir les renvois (1) et (2) au tableau 2.

## LES CALORIES

Les chiffres indiqués pour les calories sont plus près des besoins moyens réels que dans le cas des éléments nutritifs. (Rappelons que les calories ne sont pas des éléments nutritifs mais représentent la valeur énergétique de l'ensemble du régime). Ce soin est inspiré par le danger connu d'un apport calorique exagéré. Pour tous, le meilleur critère sur ce point est le maintien d'un poids corporel satisfaisant chez l'adulte, et un rythme de croissance « normale » chez l'enfant et l'adolescent.

Les besoins caloriques dépendent de plusieurs facteurs, notamment, le poids et le volume du corps, l'activité physique, l'âge et la température ambiante. De tous ces facteurs, c'est le volume total du corps qui compte le plus. La différence des besoins caloriques chez l'homme et la femme dépend surtout de cette différence de volume et de l'activité.

Le **volume du corps** est en rapport avec le poids. Le tableau 2 présente les besoins caloriques chez les enfants de poids moyen, de la naissance à l'âge de 19 ans. Au tableau 3, on trouve ceux des adultes, hommes et femmes, respectivement, à compter de 25 ans. On peut calculer le poids le plus favorable pour la plupart des adultes d'après le poids mentionné pour leur taille à l'âge de

**Tableau 4**

### POIDS MOYENS D'APRÈS LA TAILLE, CALCULÉS AU NIVEAU D'ÂGE DE 25 À 29 ANS AU CANADA

(Comprend les vêtements d'intérieur ordinaires mais non les chaussures)

Taille en pieds et pouces		Femmes 25 à 29 ans livres	Hommes 25 à 29 ans livres
4'	8"	110	
	9"	112	
	10"	114	
	11"	117	128
5'	0"	119	132
	1"	122	135
	2"	124	139
	3"	127	142
	4"	129	146
	5"	132	149
	6"	134	153
	7"	137	156
	8"	139	160
	9"	141	163
	10"	144	167
6'	11"	146	170
	0"		174
	1"		177
	2"		181
	3"		184

25-29 ans (tableau 4). On doit calculer les besoins caloriques d'après le poids souhaitable et non le poids actuel.

Lorsqu'on utilise ces recommandations pour élaborer les diètes ou calculer les besoins en vivres pour des groupes, on peut, normalement, se baser sur le poids corporel présenté au tableau 3 et, au besoin, calculer en proportion de ces chiffres les besoins caloriques de personnes dont le poids n'est pas indiqué à ce tableau.

**L'activité physique** — L'activité physique influence beaucoup les besoins caloriques. Le tableau 3 indique donc 5 niveaux d'activité (entretien, niveaux A, B, C et D) pour les deux sexes, à chacun des poids mentionnés, et le tableau 5 donne le détail de ces divers niveaux. A remarquer que certains travaux ordinaires se classent au niveau d'entretien. Au Canada, un si grand nombre

Tableau 5

**DESCRIPTION DES NIVEAUX D'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
PAR RAPPORT À LA DÉPENSE D'ÉNERGIE**

Niveaux	Travaux domestiques maison et dépendances	Travail de bureau	Travaux industriels	Autres
<b>Entretien</b>	Se laver s'habiller, se brosser les cheveux, etc.; laver la vaisselle, tricoter, raccommoder, repriser.	Occupation sédentaire exigeant peu de mouvement.	Travail de surveillance, de moniteur.	Etre spectateur aux jeux, ou théâtre, etc.; jouer aux cartes, aux échecs, au billard, etc.; lire, conduire une automobile.
<b>A</b>	Exécuter la plupart des travaux ménagers; réparer les appareils ménagers; tondre le gazon; essuyer les fenêtres; laver le linge; faire la cuisine; entretenir la maison.	Travail de bureau qui comprend dactylographie, classement, usage de compilatrices, dessin de plans, etc.; tenue des livres; marche d'un pupitre à l'autre, etc.; travail commis de magasin, de coiffeur et barbier, soin des malades; travaux de laboratoire.	Travaux d'atelier, de moulin (sciage, menuiserie); travail au tour; travaux d'assemblage; conduire un camion, un tracteur, un bulldozer; travaux d'essouffage, de halage; la plupart des travaux d'artisans et de petite mécanique; faire la cuisine pour restaurants, hôtels, ou comptoir-lunch; coudre.	Golf, marche, quilles, pêche, chasse, la plupart des travaux manuels et passe-temps (par ex., travail du bois, du métal, du cuir, photographie, peinture), danse non mouvementée, ping-pong.

Niveaux	Travaux domestiques maison et dépendances	Travail de bureau	Travaux industriels	Autres
B	Creuser à la pelle ou à la pioche dans le jardin, rouler le gazon déplacer les meubles dans la maison, laver à la brosse les parquets et les murs, polir les parquets à la main.	Déplacer les meubles, les classeurs, de gros paquets, etc. Se pencher et soulever (des marchandises) etc.	Travail de maçon, de charpentier, charger et décharger un camion, travaux miniers avec outils mécaniques, travaux de boulangerie et de cuisine commerciale, marche militaire, exercice militaire, buanderie commerciale, travail de femme de chambre, par exemple, faire les lits, et nettoyer chambres à coucher.	Sports tels que le hockey, le football, le ballon-panier, hockey sur gazon, piste et pelouse, ping-pong et tennis rapide, danse très mouvementée, gymnastique, natation et ski par agrément.
C	Travaux de ferme, pelleter de l'argile lourde transporter de l'argile ou des pierres dans une brouette.		Abattre les arbres dans les travaux forestiers, travaux miniers sans outils mécaniques, travaux des foins et des moissons par méthodes manuelles, travail à la brouette dans les chantiers de construction, marche militaire avec chargement complet.	Entraînement à l'athlétisme professionnel ou pour les sports olympiques, participation très active au football, au ballon-panier, etc.; alpinisme difficile.
D			Abattre les arbres à la main, pelleter du gravier, du charbon, etc.	Entraînement aux poids et haltères, aux sports de marathon comme la course ou le ski cross-country, les longues courses à bicyclette, les courses d'avion, les courses à la nage ou les marathons de natation.

de personnes sont occupées à des travaux inscrits au niveau A, que l'on peut considérer ce niveau comme typique dans notre pays.

On a calculé les besoins caloriques indiqués aux tableaux pour ces différents niveaux d'activité, en ajoutant la dépense d'énergie appropriée aux dépenses caloriques d'entretien.

**L'âge** — Chez l'adulte, le rythme du métabolisme basal ralentit avec l'âge. C'est pourquoi les besoins caloriques diminuent progressivement, et dans les proportions suivantes :

de 25 à 35 ans,	3	p. 100	des calories	d'entretien	à 25 ans
de 35 à 45 ans,	5	"	"	"	" "
de 45 à 55 ans,	9	"	"	"	" "
de 55 à 65 ans,	13	"	"	"	" "
après 65 ans,	17	"	"	"	" "

Le tableau 6 permet de calculer rapidement cette diminution.

**Tableau 6**

**CALORIES À SOUSTRAIRE POUR ADAPTER AUX BESOINS  
APRÈS 25 ANS**

	25 à 35	35 à 45	45 à 55	55 à 65	Après 65
	ans	ans	ans	ans	ans
Hommes — 144 livres	65	105	195	280	365
158 livres	70	115	205	300	390
176 livres	75	125	225	325	425
Femmes — 111 livres	50	85	160	230	300
124 livres	55	95	170	245	325
136 livres	60	105	185	265	350

Ces chiffres doivent être appliqués au niveau d'activité approprié.

En principe, tout travail donné exige à peu près la même dépense d'énergie pour deux personnes de même « grosseur », quel que soit leur âge. Mais lorsqu'une personne avance en âge, son activité générale tend à diminuer, peut-être parce qu'elle est devenue plus habile dans son travail ordinaire, peut-être aussi parce qu'elle préfère un genre de vie plus tranquille. Il faudrait donc la classer alors à un niveau d'activité moins élevé (tableau 5).

**La température ambiante**

Au Canada, on ne croit pas que le climat fasse de différence importante. Les gens s'habillent et chauffent leur maison selon la température.

**L'état physiologique**

La grossesse et l'allaitement sont considérés de façon particulière. Les besoins en calories et en éléments nutritifs sont majorés pour ces états physiologiques. Pour l'allaitement, les recommandations sont calculées d'après une sécrétion lactée de 850 millilitres par jour.

## LES PROTÉINES

En 1957, l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) publiait une déclaration sur les besoins humains en protéines, besoins fondés sur la valeur des protéines de toute première qualité biologique. La déclaration s'accompagnait d'une technique pour rajuster les chiffres donnés d'après la qualité des protéines disponibles dans les différents pays.

Les recommandations au Canada s'inspirent de celles de la FAO sur ce point, mais sont rajustées à la qualité des protéines ordinaires dans le régime des Canadiens. L'apport protéique usuel au Canada (90 g environ) est bien au-dessus des quantités recommandées. Rien ne prouve que cette quantité élevée soit plus avantageuse pour la santé que la quantité recommandée, mais rien ne prouve non plus qu'elle fasse du tort de quelque façon.

Les besoins protéiques sont plus élevés pour la femme enceinte pendant le dernier trimestre de la grossesse, et pendant toute la période d'allaitement.

## LES MATIÈRES GRASSES ET LES ACIDES GRAS ESSENTIELS

On sait que les acides gras essentiels sont indispensables en petites quantités, mais on n'a guère de précisions sur ces quantités. Les normes alimentaires au Canada proposent, comme niveau souhaitable, 25 p. 100 des calories sous forme de gras. Les proportions supérieures n'ont donné aucun avantage. A l'heure actuelle, il n'y a pas de motif suffisant pour conseiller de changer les habitudes canadiennes sur le choix des gras du régime.

A signaler toutefois que, dans notre régime alimentaire national, la proportion des calories du régime qui provient des lipides a passé de 34 p. 100 en 1936 à 38 p. 100 ces dernières années. Étant donné qu'un excès de lipides pourrait peut-être nuire à la santé et conduire à l'obésité, il vaudrait mieux ne pas augmenter encore la proportion de gras dans notre régime national.

## LES GLUCIDES

Apparemment, il y a bien peu de motifs de recommander des quantités précises de glucides. L'apport glucidique peut varier beaucoup sans nuire à la santé. L'abus des sucreries, surtout lorsque celles-ci sont consommées sous une forme qui adhère aux dents, est à éviter pour aider à prévenir la carie dentaire.

## L'APPORT CALORIQUE DES PROTÉINES, DES MATIÈRES GRASSES ET DES GLUCIDES

Le régime alimentaire moyen au Canada fournit environ 3,000 calories, dont 12 p. 100 environ proviennent des protéines, 50 p. 100 des glucides et 38 p. 100 des lipides.

On a constaté que ces proportions varient beaucoup de par le monde et, à l'heure actuelle, les preuves manquent quant aux proportions qui seraient idéales.

## L'EAU

La quantité d'eau recommandée est d'environ 1 litre par 1,000 calories. D'ordinaire, les aliments fournissent les 2/3 environ de cette quantité et l'autre tiers doit être pris comme boisson.

## LE CALCIUM

Les observations portent à croire que les humains s'adaptent à leur niveau usuel de calcium absorbé. C'est pourquoi les peuples de plusieurs autres parties du monde s'accommodent parfaitement d'un apport en calcium bien au-dessous de ce que nous avons au Canada. Néanmoins, cette adaptation à un apport réduit se fait lentement et on peut prévoir que, si leur apport calcique était diminué sérieusement, bon nombre de Canadiens deviendraient carencés avant de s'adapter. Les recommandations des Normes se fondent sur la teneur calcique du régime habituel au Canada.

C'est à la puberté, à cause de la croissance rapide du squelette, que les besoins en calcium sont le plus élevés. Mais, comme on ne devient pas adulte subitement, les besoins des adolescents ne diminuent que graduellement, à compter de 18 ans environ jusque vers l'âge de 21 ans.

La quantité recommandée chez l'adulte n'est pas en rapport avec le volume corporel. Les besoins individuels sont plus élevés chez la femme pendant le dernier trimestre de la grossesse et pendant l'allaitement. Ces besoins sont dûment respectés dans les recommandations.

## LE PHOSPHORE

On recommande que l'apport en phosphore soit au moins égal à celui du calcium.

## LE FER

Les besoins en fer sont calculés d'après l'élimination normale par les différentes voies d'élimination, et la proportion apparemment absorbée du tube digestif. Il y a une élévation rapide des besoins chez les adolescents, en fonction du développement corporel rapide à cet âge.

Pendant le dernier trimestre de la grossesse et pendant l'allaitement, l'augmentation recommandée est de 3 mg par jour.

## LA VITAMINE A

La vitamine A même et la provitamine A (le carotène) peuvent servir toutes deux pour répondre aux besoins de l'organisme

sur ce point. Dans le régime canadien usuel, la moitié environ de la vitamine A est prise sous forme de carotène, et les recommandations des Normes s'inspirent de cette distribution.

Aux enfants jusqu'à 6 ans, on recommande 1,000 U.I. par jour et, par la suite, pendant toute l'adolescence, l'augmentation est en rapport avec l'augmentation du volume du corps. Le volume corporel ne change pas les recommandations chez l'adulte.

Toutefois, on recommande d'en ajouter raisonnablement pendant le dernier trimestre de la grossesse et pendant toute la période d'allaitement.

On a lieu de croire qu'un excès de vitamine A pourrait être toxique, il faudrait donc éviter l'abus.

## LA THIAMINE ET LA RIBOFLAVINE

Les besoins en thiamine et en riboflavine se rattachent aux dépenses d'énergie, donc à l'apport calorique lorsque celui-ci est équilibré. On recommande 0.3 mg de thiamine et 0.5 mg de riboflavine par 1,000 calories. Ces quantités suffisent à tout âge et pour tous, même pendant la grossesse et l'allaitement. Toutefois, quel que soit l'apport calorique, on ne devra jamais prendre moins de 0.3 mg de thiamine et 0.5 mg de riboflavine par jour.

Lorsque l'on calcule les besoins pour des personnes d'âge ou de poids corporel autres que ceux du tableau 3, on devra utiliser les proportions ci-dessus en fonction du total calorique jugé nécessaire pour les personnes en cause.

## LA NIACINE

Etant donné que le tryptophane (qui est un acide aminé) est une source indirecte de cette vitamine, la quantité de niacine nécessaire dans le régime dépend un peu de la nature des protéines et de la quantité présente. Les protéines du régime canadien ordinaire, en quantités recommandées, apportent aussi une quantité assez importante de niacine.

Par conséquent, les niveaux de consommation recommandés pour la niacine s'appliquent à la vitamine même, en supposant que l'apport protéique sera suffisant aussi.

Puisque cette vitamine intervient dans le métabolisme de l'énergie, il est justifiable de rattacher les besoins en niacine aux dépenses d'énergie et de les calculer d'après un apport calorique bien équilibré. Chez le nourrisson, l'enfant et l'adulte, même pendant la grossesse et l'allaitement, on recommande 3 mg par 1,000 calories, en spécifiant que l'on ne doit jamais descendre au-dessous de 3 mg par jour, quel que soit l'apport calorique.

De même que pour la thiamine et la riboflavine, on devra utiliser cette proportion en calculant des besoins caloriques non indiqués aux tableaux.

## LA VITAMINE C

Apparemment, l'organisme peut mettre en réserve une assez grande quantité d'acide ascorbique sous une forme utilisable physiologiquement. Des expériences de carence totale chez les humains n'ont produit les premiers signes de scorbut qu'après un délai de 4 à 6 mois. Une consommation de 8 à 10 mg par jour peut garder certaines personnes en santé et on rapporte que 10 mg par jour ont suffi à guérir le scorbut. Les observations indiquent qu'il n'est pas nécessaire que les tissus soient saturés pour qu'une personne soit en bonne santé.

Aux enfants jusqu'à 6 ans, on recommande 20 mg par jour et 30 mg après cet âge. Pendant le dernier trimestre de la grossesse, on conseille 40 mg par jour et, pendant la période d'allaitement, 50 mg par jour.

## LA VITAMINE D

Quant à la vitamine D, on recommande 400 U.I. pendant l'enfance et toute l'adolescence, aussi longtemps que dure la croissance, ainsi que pendant le dernier trimestre de la grossesse et toute la période d'allaitement. On n'a trouvé aucun avantage à prendre plus que cette quantité.

Certaines observations permettent de croire que les adultes normaux en auraient peut-être besoin d'un peu plus que ce que l'on prend d'ordinaire avec ses aliments et en s'exposant raisonnablement au soleil.

Les preuves accumulées jusqu'ici laissent supposer qu'un apport de vitamine D au-dessus de 2,000 U.I. par jour pourrait être toxique pour certains bébés; on recommande donc de rester bien en deçà de cette quantité pour tous les bébés et les enfants en bas âge. En calculant l'apport total, il ne faut pas oublier les aliments enrichis de vitamine D, en plus des préparations pharmaceutiques.

## LES AUTRES ÉLÉMENTS NUTRITIFS

**L'iode** — L'usage habituel de sel iodé, à une partie d'iode par 10,000 parties de sel, fournit tout l'iode dont on a besoin pour le fonctionnement normal de la thyroïde. Au Canada, tout le sel de table est iodé. Il n'y a donc pas à s'en préoccuper, sauf pour ceux qui suivraient une diète sans sel pendant un peu longtemps.

**Le fluor** — On a bien démontré que l'usage d'eau d'alimentation qui contient des traces de fluor est un préventif efficace et

sans danger de la carie dentaire. Il suffit de 1 partie de fluor par million de parties d'eau. Il y a une marge de sécurité de 10 fois cette quantité avant qu'il y ait lieu de craindre la fluorose dentaire. Là où l'eau d'alimentation n'est pas fluorée naturellement ou artificiellement, on recommande une autre source de fluor pour aider à prévenir la carie dentaire.

Les « doses » quotidiennes convenables, calculées en ion fluor et d'après une consommation hydrique moyenne, sont les suivantes : bébés jusqu'à 1 an, 0.25 mg; de 2 à 4 ans, 0.50 mg; de 5 à 7 ans, 0.75 mg; de 8 à 14 ans, 1.0 mg.

**Les autres vitamines** — Les Normes comprennent en outre de courtes déclarations sur l'état actuel des connaissances scientifiques touchant les besoins humains en vitamines B<sub>6</sub>, E, K, B<sub>12</sub>, et en acide folique. Il est peu probable que le régime ordinaire au Canada manque de l'une ou l'autre de ces vitamines. Le Conseil canadien de l'alimentation insiste sur le danger de prendre une source complémentaire d'acide folique, sauf d'après les conseils du médecin, parce qu'on pourrait masquer une anémie pernicieuse et en rendre le diagnostic plus difficile.

## LES AUTRES COMPOSÉS

Les Normes signalent que la **choline** et l'**acide pantothénique** ont des fonctions biologiques bien définies mais ne sont peut-être pas nécessaires dans le régime quotidien.

La **biotine** et l'**inositol**, qui sont souvent classés avec les vitamines, n'ont pas de fonctions bien définies dans le métabolisme humain.

Quoi qu'il ne soit, ces substances sont si répandues dans les aliments ordinaires que les carences ne sont pas à prévoir.

# DIÉTOTHÉRAPIE

## DIÈTE ABSOLUE

**Indication :** Pour une période déterminée par le médecin après toute intervention chirurgicale faite sous anesthésie, de même que dans les cas de péritonite, hémorragie gastrique ou intestinale.

**But :** Empêcher tout travail des organes de la digestion.

**Principe :** Abstention complète d'aliments et de breuvages par voie buccale. On suppléera aux besoins physiologiques par des injections intraveineuses de solutés nutritifs ou de sérums.

## DIÈTE HYDRIQUE

**Indication :** Première étape de la reprise progressive de l'alimentation après une opération majeure.

**But :** Prévenir la déshydratation du patient.

**Principe :** Fournir au patient une quantité de liquide suffisant à ses besoins, quantité pouvant aller jusqu'à 2000 c.c. ou environ trois chopines par jour.

**Suggestions :** Eau, eau de Vichy et glace.

## DIÈTE LIQUIDE (claire) <sup>stricte.</sup>

**Indication :** Deuxième étape de la reprise progressive de l'alimentation après une opération majeure et quand l'état du patient ne permet pas une diète plus consistante.

**But :** Fournir de l'énergie au patient sous une forme facilement digestible.

**Principe :** 30 à 60 c.c. de liquide toutes les heures. Augmenter graduellement jusqu'à 100 ou 200 c.c.; à mesure qu'on augmente la quantité, on prolongera les intervalles jusqu'à 2 heures, selon la tolérance du patient; on ajoutera aux liquides du sucre de préférence sous forme de glucose. Cette diète doit être de courte durée.

### PERMIS

Eau; thé et café faibles (sans lait); bouillon dégraissé, consommé, thé de boeuf; gélatine aromatisée; ginger ale; jus de fruits coulés, sauf le jus de pruneau.

### DÉFENDUS

Lait, crème; oeufs battus; crème glacée; breuvages au chocolat; liqueurs gazeuses, sauf ginger ale.

## DIÈTE LIQUIDE MITIGÉE

**Indication :** Troisième étape de la reprise progressive de l'alimentation après une opération majeure et quand il y a incapacité de prendre des aliments solides.

**But :** Fournir l'énergie et les éléments nutritifs nécessaires au patient, par la consommation d'aliments présentés sous une forme facilement digestible.

**Principe :** Donner une alimentation liquide et semi-solide partagée en 6 repas ou plus par jour.

**Aliments suggérés :** Eau, thé, café; jus de fruits, de tomate et de légumes; liqueurs gazeuses; bouillon dégraissé, consommé, thé de bœuf; soupe et potage crème tamisés; lait, crème, lait malté, bouillon à la reine, crème glacée, sorbet, yogourt, junket; crème de blé, gruau tamisé; gélatine aromatisée; blanc-manger, pouding au tapioca, cossetarde.

**N.B.** Dans les cas d'amygdalectomie ou d'infections de la gorge, tous les aliments permis doivent être servis plutôt froids.

### MODÈLE DE MENU

#### *Trois repas principaux*

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Jus d'orange	Jus de pomme	Jus de raisin
Gruau coulé, avec	ou	ou
ou sans lait et	Potage crème	Potage crème de
sucre	de tomate	légumes tamisés
Café avec lait	Junket	Gélatine à
ou crème	Thé	l'orange
		Thé

#### *Trois collations*

10 h. a.m.

3 h. p.m.

8 h. p.m.

A ces collations, on servira un des mets suivants : lait, lait malté, bouillon à la reine, jus de fruit.

## DIÈTE MOLLE

**Indication :** Quatrième étape de la reprise graduelle de l'alimentation chez les opérés, y compris les cas d'interventions chirurgicales sur les yeux et les sinus, de même que dans les cas de chirurgie plastique du visage; quelquefois dans les cas suivants : extraction dentaire, fracture de la mâchoire, troubles de la gorge, sténose de l'œsophage et constipation spasmodique chronique.

**But :** Alimenter suffisamment le patient pour éviter la dégradation de ses tissus; réduire au minimum l'effort de mastication et de déglutition et éliminer les causes d'irritation du tube digestif.

**Principe :** Fournir une alimentation riche en substances nutritives, de consistance non irritante et de mastication facile.

### PERMIS

### DÉFENDUS

#### BREUVAGES

Tous, sauf les boissons alcooliques.

Alcool et boissons alcooliques sous forme de breuvage ou dans les préparations culinaires.

#### SOUPES

Bouillon, soupes au lait et aux légumes tamisés.

Soupes non tamisées.

#### FRUITS

Jus de fruits; bananes très mûres; côtes d'orange, de pamplemousse ou de mandarine dont on a enlevé la membrane de cellulose qui les enveloppe. Les autres fruits doivent être cuits et réduits en purée ou en compote sans la pelure.

Les fruits secs et tous les fruits crus, sauf les bananes, les oranges et les pamplemousses tel que décrit dans la colonne des fruits permis.

#### LÉGUMES

Jus de légumes.  
Pommes de terre sans pelure sous toutes formes, sauf frites ou rôties dans le beurre. Les légumes suivants cuits et réduits en purée : asperges, betteraves, carottes, épinards, haricots verts ou jaunes, pois verts, courges. Les pointes d'asperges n'ont pas besoin d'être réduites en purée.

Les légumes crus, quels qu'ils soient. Les légumes fibreux et les légumes fermentescibles (voir liste à la page 88).

## DIÈTE MOLLE (suite)

## PERMIS

## DÉFENDUS

## CÉRÉALES et PAIN

Gruau tamisé, crème de blé, pâtes alimentaires, céréales préparées pour les enfants, céréales prêtes à servir faites de maïs ou de riz. Pain blanc ordinaire ou enrichi, sans croûte.

Toute céréale à grain entier prête à servir ou à cuire (sauf le gruau tamisé). Pain de blé entier, de seigle ou tout autre pain à grain entier.

## ALIMENTS PROTÉIQUES

*Viandes* : agneau, bœuf, veau, dinde, poulet et foie très tendres, sinon on devra les hacher. *Poissons* : filets d'aiglefin, de morue ou de sole. Bouillon à la reine, œufs cuits de différentes façons mais jamais cuits dur ou frits. Fromage à la pie (cottage), fromage doux râpé, fromage à la crème.

Viandes et poissons salés et/ou fumés, de même que le porc sous toutes formes; les œufs frits ou cuits dur. Tous les fromages non mentionnés.

## DESSERTS

Mousses aux fruits, desserts au lait, bavarois, crème espagnole, crème glacée sans noix et sans fruits, cossetarde, junket; gélatine aromatisée; biscuits secs, gâteau blanc, gâteau éponge; sirop d'érable ou de maïs, miel.

Pâtisseries, telles que tartes et pâtés, pain d'épices et tout autre dessert contenant des noix, des épices ou des fruits non permis.

## ASSAISONNEMENTS

Usage modéré

Usage excessif

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Jus d'orange	Consommé	Potage crème
Crème de blé avec lait	Bœuf haché	de champignons tamisés
Pain sans croûte, rôti ou non, et beurré	Pomme de terre bouillie	Oeuf mollet
Café, crème ou lait et sucre à volonté	Carottes en purée	Pointes d'asperges
	Pain sans croûte	Pain sans croûte
	Beurre	Beurre
	Cossetarde	Pêches en purée
	Thé	Lait

## \* DIÈTE LÉGÈRE

**Indication :** Cinquième étape de la reprise graduelle de l'alimentation chez les opérés et dans les cas où la diète généreuse ne peut être tolérée.

**But :** Ne pas surcharger l'estomac et faciliter la digestion.

**Principe :** Fournir une alimentation de haute valeur nutritive, facilement digestible.

## PERMIS

## DÉFENDUS

## BREUVAGES

Tous permis

| Aucun

## SOUPES

Bouillon, consommé, soupes aux légumes permis, aux pâtes alimentaires, au lait.

Toute autre que celles permises, telles que : soupe aux pois, aux fèves, au chou, à l'oignon.

## FRUITS

**Fruits crus :** bananes bien mûres, oranges, pamplemousses et mandarines, de même que tous les petits fruits tels que : bleuets, fraises, framboises, etc. Fruits cuits ou en conserve.

Les fruits crus, sauf ceux qui sont mentionnés à gauche comme étant permis.

## LÉGUMES

Asperges, betteraves, carottes, courges, épinards, haricots verts ou jaunes, pois verts, champignons, laitue, pommes de terre, patates sucrées, tomates.

Les légumes fibreux et les légumes fermentescibles (voir liste à la page 98).

## CÉRÉALES et PAIN

Toutes céréales cuites, pâtes alimentaires, toutes variétés de céréales prêtes à servir, à l'exception de toutes céréales riches en son. Pain blanc ordinaire ou enrichi, de blé entier, de seigle, aux raisins.

Toutes céréales riches en son; pain chaud ou frais.

## DIÈTE LÉGÈRE (suite)

## PERMIS

Viandes à fibres tendres, sinon on devra les hacher : agneau, bœuf, veau, dinde, poulet, foie et poissons de toutes sortes, bouillis, cuits au four ou à la vapeur, mais jamais frits; œufs cuits de toutes les façons, sauf frits; fromage à la pie (cottage) et autres fromages doux. Bacon croustillant.

## DÉFENDUS

Viandes à fibres dures, porc. On enlèvera le gras apparent des autres viandes. Viandes et poissons salés et/ou fumés. « Hamburgers », « Hot Dogs », saucisse, saucisson et autres charcuteries épicées. Toutes sauces grasses et riches.

## ALIMENTS PROTÉIQUES

## DESSERTS

Cossetarde, junket, desserts à la féculé de maïs, au tapioca, au riz, pouding au pain; gâteaux légers et biscuits. Gélatine aromatisée sans noix ni fruits crus, sauf ceux qui sont permis. Sirop d'érable ou de maïs, miel, confitures.

Pâtisseries riches, surtout les tartes et les pâtés. Tous les desserts contenant des noix ou des fruits crus non permis.

## ASSAISONNEMENTS

Usage modéré

Usage excessif

**N. B.** Ne pas oublier que les sauces grasses et tous les aliments frits sont défendus.

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Jus d'orange	Consommé	Jus de tomate
Gruau avec lait et sucre au goût	Poulet	Riz au fromage
Pain rôti ou non, avec beurre	Pomme de terre en purée	Pois verts
Confitures	Betteraves en cubes	Cœur de laitue
Café avec crème ou lait et sucre au goût	Pain avec beurre	Pain avec beurre
	Crème de tapioca	Cerises en conserve
	Thé	Lait

## \* DIÈTE PROGRESSIVE DANS LES CAS D'ULCÈRES

**Indication :** Prescrite dans les cas d'ulcères ou de cancer de l'estomac ou du duodénum, dans les cas d'hyperchlorhydrie, de gastrite chronique.

**But :** Protéger les muqueuses stomacales et duodénales contre toutes les causes d'irritation telles que : péristaltisme violent, excès d'acidité et substances fibreuses.

### Recommandations générales :

- 1 - Eviter
  - a) les substances irritantes et les aliments fibreux;
  - b) les aliments qui stimulent la sécrétion d'acide chlorhydrique : bouillons, consommés, extraits de viande, soupes à base de viande; acides forts, condiments, épices, cacao, chocolat, café, thé; *vinaigre.*
  - c) les repas trop copieux parce qu'ils distendent l'estomac; la quantité totale d'aliments pour un repas ne doit pas dépasser 6 onces aux stades I et II; *6 plus repas.*
  - d) les aliments et les breuvages très chauds ou très froids.
- 2 - Encourager la consommation d'aliments protéiques (viandes, œufs, fromages doux) parce qu'ils utilisent l'acide chlorhydrique stomacal souvent en excès. On encouragera aussi l'usage du lait et des pommes de terre : étant alcalins, ces aliments neutralisent l'acidité. *quand ulcère est cicatrisé*
- 3 - Bien surveiller l'alimentation de ces malades, afin que l'ensemble des aliments leur fournisse tous les éléments nutritifs nécessaires à l'organisme. Il faudra accorder une attention toute spéciale à l'approvisionnement de vitamine C et du complexe vitaminique B, parce que la restriction de certains aliments particulièrement riches en ces vitamines expose le malade à n'en pas recevoir suffisamment.
- 4 - L'alimentation devra fournir au patient assez de calories pour maintenir son poids et même pour lui permettre de l'augmenter, si nécessaire.
- 5 - On contrôle plus facilement l'acidité en faisant prendre de la nourriture à toutes les heures et en donnant des alcalins aux demi-heures. Cependant, certains cas d'hyperchlorhydrie peuvent être contrôlés par des repas pris seulement toutes les deux, trois ou quatre heures. Dans ces cas, la quantité totale d'aliments peut dépasser 6 onces par repas.
- 6 - La progression établie comprend quatre stades, mais le passage d'un stade à l'autre peut varier selon l'état du patient et

## DIÈTE PROGRESSIVE DANS LES CAS D'ULCÈRES (suite)

la prescription du médecin. On remarquera que le lait est prescrit aux quatre stades, car il est la base de toute diète pour ulcère gastrique ou duodéal.

DIÈTE I: *Lactée.*

On donne au malade  $\frac{1}{2}$  tasse d'un mélange de lait et de crème (moitié lait et moitié crème) toutes les heures, de 6 ou 7 heures a.m. à 9 ou 10 heures p.m. Continuer pendant la nuit si le patient est éveillé.

## DIÈTE II:

Continuer la diète I, mais à l'heure réglementaire des repas et des collations, choisir dans la liste suivante des aliments qui remplaceront le mélange de lait et de crème. Cependant, la quantité totale de ces aliments, à un même repas, ne doit pas dépasser 6 onces.

Biscuits soda	Pain blanc rôti, beurre
Bouillon à la reine	Pomme de terre sans pelure
Céréales cuites tamisées	Blanc-manger
Cossetarde au four	Riz au tapioca
Gélatine aromatisée	Soupe au lait tamisée
Junket	Sucre en petite quantité
Oeuf mollet	Yogourt

**N. B.** Dans certains cas, on peut ajouter à cette liste les aliments énumérés dans la diète III.

## MODÈLE DE MENU

7.00 a.m.	Mélange de lait et de crème
8.00 a.m.	Céréales cuites tamisées avec lait et sucre
9.00 a.m.	Mélange de lait et de crème
10.00 a.m.	Gélatine aromatisée servie avec crème
11.00 a.m.	Mélange de lait et de crème
12.00 p.m.	Potage crème de champignons tamisés Biscuits soda et beurre
1.00 p.m.	Mélange de lait et de crème
2.00 p.m.	Mélange de lait et de crème
3.00 p.m.	Cossetarde
4.00 p.m.	Mélange de lait et de crème
5.00 p.m.	Mélange de lait et de crème
6.00 p.m.	Potage crème d'asperges tamisées Biscuits soda et beurre
7.00 p.m.	Mélange de lait et de crème
8.00 p.m.	Mélange de lait et de crème
9.00 p.m.	Blanc-manger à la vanille
10.00 p.m.	Mélange de lait et de crème

## DIÈTE PROGRESSIVE DANS LES CAS D'ULCÈRES (suite)

## DIÈTE III :

A ce degré d'évolution de la maladie, au lieu de donner au malade des aliments toutes les heures, on lui fera prendre trois petits repas aux heures normales des repas et trois collations.

On choisira parmi les aliments énumérés à la diète II, et on ajoutera les suivants :

- jus d'orange ou de pamplemousse tamisé, dilué et sucré, pris à la fin du repas;
- abricots, pêches, poires, pommes, prunes et pruneaux, tous réduits en purée;
- fromage à la crème, fromage à la pie (cottage);
- nouilles, macaroni ou spaghetti sans sauce, servis avec beurre;
- filet mignon grillé (2 onces), steak haché grillé (2 onces);
- filets de sole, de morue ou d'aiglefin bouillis ou cuits au four (2 onces);
- gâteau éponge, biscuits secs;
- thé faible ou café au lait.

**N.B.** A remarquer que le mélange de lait et de crème est remplacé par du lait entier, à raison de quatre verres par jour.

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Céréale cuite tamisée, lait et sucre	Filet mignon grillé (2 onces)	Potage crème de céleri tamisé
Pain rôti (1 tranche)	Pomme de terre au four (ne pas consommer la pelure)	Oeuf mollet (1)
Beurre (5 gr. ou 1 c. à thé)	Pêches en purée	Pain rôti (1 tranche)
Jus d'orange dilué et sucré (4 onces)	et gâteau éponge	Beurre (5 gr. ou 1 c. à thé)
Café au lait, sucre	Thé faible et lait	Gélatine aromatisée servie avec crème
		Thé faible
		Lait (6 onces)

## COLLATIONS

10 h. a.m.	3 h. p.m.	8 h. p.m.
Lait (6 onces)	Lait (6 onces)	Cossetarde au four
		Biscuits secs
		10 h. p.m.
		Lait (6 onces)

## DIÈTE PROGRESSIVE DANS LES CAS D'ULCÈRES (suite)

*DIÈTE IV (Pour ulcéreux ambulants ou convalescents • Cette diète est aussi indiquée dans les cas de gastrite chronique)*

Quand l'ulcère est cicatrisé et que le malade est considéré comme convalescent et même guéri, il devra continuer une diète qui, tout en étant plus libérale que les précédentes, reste tout de même pauvre en aliments fibreux et fermentescibles.

Servir trois repas et trois collations par jour. Au moins quatre verres de lait seront servis, soit aux repas, soit aux collations.

## PERMIS

## DÉFENDUS

## BREVAGES

Lait entier ou écrémé; lait de beurre; lait malté ou aromatisé; breuvage lacté au chocolat; crème; thé et café faibles.

Thé et café forts; eaux gazeuses; alcool et toute boisson alcoolique.

## SOUPES

Au lait (les substances solides devant être tamisées).

A base de bouillon de viande (préparation domestique ou commerciale); bouillons, consommés et extraits de viande.

## FRUITS

Jus de fruits: tous permis. Fruits crus; bananes bien mûres; côtes d'orange, de pamplemousse et de mandarine, dont on aura enlevé la membrane fibreuse qui les enveloppe. Fruits cuits, en conserve ou en compote, sans pelure.

Tous les fruits crus, sauf ceux qui sont mentionnés à gauche comme permis. Les fruits secs ainsi que les fruits fibreux et fermentescibles. (Voir liste page 99).

## LÉGUMES

Jus de tomate, de légumes. Les légumes doivent être cuits à point et servis sans pelure. On devra en plus réduire en purée les légumes suivants: haricots jaunes ou verts. Ceux qui suivent n'ont pas besoin d'être réduits en purée s'ils sont bien tendres: betteraves, carottes, courges, épinards, pois verts tendres, pointes d'asperges et pommes de terre.

Les légumes crus, les légumes fibreux, de même que les légumes fermentescibles (voir liste page 98) sauf, évidemment, ceux qui sont mentionnés à gauche comme permis.

## DIÈTE PROGRESSIVE DANS LES CAS D'ULCÈRES (suite)

## DIÈTE IV (suite)

## PERMIS

Crème de blé, céréales préparées pour les enfants, céréales à base de riz, gruau tamisé, pâtes alimentaires. Pain rassis ou séché, blanc ordinaire, au lait ou enrichi. Biscuits secs faits de farine blanche ordinaire ou enrichie.

## DÉFENDUS

## CÉRÉALES et PAIN

Toutes céréales à grain entier prêtes à servir ou à cuire, sauf le gruau d'avoine qui doit être tamisé. Pain frais et tout genre de pain à grain entier, pain sucré, brioches. Biscuits au son ou préparés avec farine à grain entier.

## ALIMENTS PROTÉIQUES

Agneau, bœuf, veau, volaille, dinde et foie, à fibres tendres, sinon on devra hacher ces aliments. Oeufs cuits de toutes les façons, sauf frits. Fromage à la pie (cottage), canadien doux, à la crème. Poisson frais, cuit au four ou bouilli; poisson en conserve mais sans huile.

Porc et toutes charcuteries; viandes et poissons fumés et/ou salés; boudin, saucisse et saucisson; fromages forts et œufs frits. Mollusques et crustacés. Pâtés à la viande.

## DESSERTS

Cossetarde, crème glacée, yogourt, tapioca; pouding au pain ou au riz; gâteau blanc, des anges ou éponge; biscuits secs; desserts à la fécule de maïs ou à la gélatine sans addition de noix ou de fruits non permis. Sucre, miel, gelée, bonbons clairs, pris avec modération et suivis d'un breuvage.

Pâtisseries riches telles que tartes et pâtés, mille-feuilles, beignes, etc. La marmelade et les confitures; desserts et tablettes de chocolat additionnés de noix, de noix de coco râpée ou de fruits non permis.

## ASSAISONNEMENTS

Le sel seulement, avec modération.

Tous les autres condiments et épices, surtout le poivre, de même que les olives, l'ail et les oignons; le catsup, les marinades, le raifort, les sauces à salade, la sauce Chili et la sauce Worcestershire.

**N. B.** Se rappeler qu'on ne doit pas servir d'aliments frits ni de sauces grasses.

## DIÈTE PROGRESSIVE DANS LES CAS D'ULCÈRES (suite)

## DIÈTE IV (suite)

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Gruau d'avoine tamisé	Veau tendre ou haché	Potage crème de céleri (tamisé)
Lait et sucre	Pomme de terre nature	Oeuf poché sur pain grillé
Pain grillé	Carottes	Pointes d'asperges
Beurre	Pain, beurre	Mousse aux pommes
Café faible avec lait ou crème	Cossetarde	Lait, thé faible
Jus d'orange sucré et dilué	Lait	

## COLLATIONS

10 h. a.m.

3 h. p.m.

8 h. p.m.

1 verre de lait ou de lait malté avec biscuits secs

*post-opératoire*

 DIÈTE APRÈS INTERVENTION CHIRURGICALE SUR L'ESTOMAC

*Habituellement \* pour 6 jours - ulcère ne s'est donné à la suite.*

**Indication :** Après la période de diète absolue déterminée par le médecin, on peut procéder comme suit, avec l'approbation de ce dernier.

**But :** Prévenir les nausées et toute irritation de l'estomac.

**Principe :** Donner une nourriture non irritante et non stimulante en petite quantité à la fois (30 c.c. ou moins), quantité qu'on augmentera graduellement, selon la tolérance du patient.

**1er jour :** Donner au patient, toutes les deux heures, en alternant : thé faible avec jus de citron, eau glucosée. (On commencera par 30 c.c. pour augmenter peu à peu jusqu'à 60 c.c.).

**2e et 3e jour :** Donner au patient, toutes les deux heures, en alternant : thé faible avec citron, céréales tamisées additionnées de lait et de glucose. (On commencera par 90 c.c. pour augmenter graduellement jusqu'à 180 c.c.).

**4e jour :** Commencer la diète progressive pour ulcères (page 25) en suivant les prescriptions du médecin traitant.

*réaction de hypoglycémie.*

DIÈTE DANS LES CAS DE « DUMPING SYNDROME »

*diète donnée chez patient présentant de l'hypoglycémie à la suite d'une opération.*

**Indication :** Dans les cas d'absorption massive des glucides, trouble qui survient quelquefois après opération d'ulcère de l'estomac, du duodénum et du jéjunum.

**But :** Favoriser une absorption plus uniforme des aliments et prévenir ainsi l'hypoglycémie. En effet, certains de ces malades absorbent très rapidement les glucides et le taux de la glycémie monte en flèche. Cette élévation rapide de la glycémie provoque une réaction de l'organisme qui produit un surplus d'insuline dont l'action produit à son tour l'hypoglycémie avec le cortège de symptômes propres à cet état.

**Principes :**

- 1 - On répartit l'alimentation quotidienne en 6 repas légers.
- 2 - Les liquides doivent être pris 30 à 45 minutes avant ou après la consommation d'aliments solides. Par conséquent, on défend les liquides au moment des repas.
- 3 - Éviter l'emploi d'aliments sucrés et de sucres concentrés; ex. : bonbons, breuvages sucrés et carbonatés, chocolat, confitures, fruits confits, gelées, marmelade, mélasse, miel, sirop de maïs, sirop d'érable. De plus, le peu de glucides permis figurant au menu du malade doit être réparti à peu près également entre les 6 repas de la journée.
- 4 - Cette diète doit être riche en lipides qui seront donnés sous forme de : beurre, crème, œufs et viandes grasses. On permet un total de 5 c. à table par jour de l'un ou l'autre des aliments suivants : beurre, margarine, huile, graisse, mayonnaise. On peut donner en plus 4 onces de crème à 35% ou 8 onces à 15% et 1 ou 2 œufs par jour.
- 5 - Éviter l'emploi de sauces et de crèmes liées à la farine ou à la féculé de maïs.
- 6 - Le lait est permis à raison de 1 chopine et demie par jour. Toutefois, il arrive que le lait entier nature soit mal toléré; dans ce cas, on peut le remplacer par du lait déshydraté, utilisé dans la préparation de certains mets.
- 7 - On peut consommer la viande (environ 8 onces par jour) en quantité appréciable, pourvu qu'on l'accompagne toujours de beurre.
- 8 - Éviter la consommation d'aliments trop chauds ou trop froids.

**PERMIS**

Bouillon, consommé et autres soupes non liées aux féculents, à condition qu'on les serve entre les repas.

**DÉFENDUS**

**SOUPES**

Toutes sont défendues à l'heure des repas.  
Soupes aux pâtes alimentaires ou liées aux féculents.

## DIÈTE DANS LES CAS DE « DUMPING SYNDROME » (suite)

## PERMIS

## DÉFENDUS

## BREUVAGES

Permis entre les repas, c'est-à-dire 30 à 45 minutes avant ou après la consommation d'aliments solides. On permet l'eau, les jus de fruits non sucrés, le lait, le thé et le café préparés et servis sans sucre. Le jus de pruneau est limité à 4 onces par jour.

Tous défendus aux repas. Entre les repas, on s'abstiendra de tous ceux qui ne sont pas mentionnés comme permis.

## FRUITS

Tous permis, frais, cuits ou en conserve sans sucre, mais on ne prendra pas le jus des fruits cuits ou en conserve, puisque tout liquide est défendu avec les repas. On permet deux portions de fruits par jour, incluant le jus d'agrumes recommandé par le « Guide alimentaire canadien ».

Fruits en conserve sucrés et leur jus. Fruits congelés. Fruits secs : figues, dattes, raisins, pruneaux.

## LÉGUMES

On permet presque tous les légumes à raison de deux portions de 4 onces chacune par jour. Dans le cas des légumes en conserve, on les servira sans le liquide dans lequel ils baignent. Pommes de terre. (Voir « Céréales et Pain »).

Dans le cas des légumes en conserve, on devra les égoutter pour ne pas consommer le liquide.  
Haricots de Lima, maïs, patates sucrées.

## CÉRÉALES et PAIN

Pain : 4 tranches par jour qu'on peut remplacer par des équivalents. Équivalents d'une tranche de pain : biscuits Graham, 2 moyens; biscuits soda, 6 de 2" carrés; céréales prêtes à servir,  $\frac{3}{4}$  tasse; céréales cuites,  $\frac{1}{2}$  tasse; riz, macaroni, spaghetti ou vermicelle,  $\frac{1}{3}$  tasse; pomme de terre, 1 moyenne.

Toute quantité dépassant la norme permise pour une journée.

## DIÈTE DANS LES CAS DE « DUMPING SYNDROME » (suite)

## PERMIS

## DÉFENDUS

## ALIMENTS PROTÉIQUES

Agneau, bœuf, bacon croustillant, dinde, poulet, veau et poissons. Ces aliments peuvent être cuits au four, grillés ou bouillis mais jamais frits, et doivent être servis sans sauce. Aux personnes qui peuvent les tolérer, on peut servir occasionnellement du canard, de la cervelle, du jambon et de l'oie. Les œufs cuits de toutes les façons, sauf frits. Tous les fromages, quels qu'ils soient.

Porc : viandes et poissons frits. Sauces liées à la farine ou à la fécule de maïs.

## DESSERTS

Junket, cossetarde au four, gélatine aromatisée, tous préparés sans sucre. Fruits frais ou en conserve sans sucre.

Gâteaux, pâtisseries, blancs-mangers, biscuits autres que ceux mentionnés dans les échanges de pain.

## ASSAISONNEMENTS

Tous les condiments sont permis, mais leur usage doit être modéré.

Aucun, mais usage modéré.

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
8 h. a.m.	12 h. p.m.	5h.30 p.m.
Oeuf brouillé (1)	Bifteck grillé servi avec beurre (1 c. à thé)	Filet de sole grillé
Bacon croustillant (2 tranches)	Pomme de terre bouillie (½) servi avec beurre	Beurre au citron (2 c. à thé)
Pain (1 tranche)	Tomate et laitue	Carottes (½ tasse)
Beurre (1 c. à thé)	Mayonnaise (1 c. tab.)	Riz bouilli (⅓ tasse) avec beurre (1 c. à thé)
8h.45 a.m.	12h.45 p.m.	6h.15 p.m.
Café servi avec crème à 15% (2 oz.)	Lait (7 onces)	Bouillon à la reine : lait (6 oz.), crème à 15% (2 oz.), œuf (1) vanille au goût
10 h. a.m. Collation	3 h. p.m. Collation	8h.30 p.m. Collation
Côtes d'orange et de pamplemousse (½ tasse)	Cossetarde au four	Compote de pomme (½ tasse)
	Crème fouettée (2 oz.)	Biscuits Graham (2)
	Biscuits secs (2)	Beurre (1 c. à thé)

*fromage absorbé au complet.*

*hyposéiduelle*  
DIÈTE (SANS RÉSIDU)

**Indication :** Phase post-opératoire dans les cas suivants : intervention sur l'intestin, hémorroïdectomie, déchirure du périnée, diarrhée grave, *entérite, empoisonnement alimentaire*

**But :** Réduire au minimum le péristaltisme intestinal et la défécation.

**Principes :** Diète ne contenant pas d'aliments irritants ou fibreux. On évitera aussi l'usage excessif de graisses et de sucres concentrés, de même que la consommation d'aliments trop chauds ou trop froids.

**PERMIS**

**DÉFENDUS**

BREUVAGES

Eau de riz, eau d'orge, jus de fruits coulés, thé et café.

Lait sous toute forme; eaux gazeuses; boissons alcooliques, sauf le cognac à petites doses. Jus de pruneau.

SOUPES

Bouillons clairs et consommés; on peut leur ajouter du riz ou des pâtes alimentaires, si désiré.

Soupes au lait, soupes aux légumes.

FRUITS

Jus de fruits tamisés, sauf le jus de pruneau.

Tous les fruits sans exception et sous toutes formes, même en confiture.

LÉGUMES

Bouillon de légumes tamisés. Jus de légumes tamisés.

Tous les légumes.

CÉRÉALES et PAIN

Pâtes alimentaires et riz; crème de blé, gruau tamisé; flocons de maïs, « rice krispies » et riz soufflé. Pain blanc ordinaire, au lait ou enrichi mais rassis ou séché. Biscuits soda, rôties Melba et biscottes.

Toutes céréales à grain entier prêtes à servir ou à cuire, sauf le gruau tamisé. Tous les pains à grain entier, y compris le pain de son.

## DIÈTE SANS RÉSIDU (suite)

## PERMIS

## DÉFENDUS

## ALIMENTS PROTÉIQUES

Agneau, bœuf, poulet, foie de veau, filets d'aiglefin, de morue ou de sole : bouillis, grillés ou cuits au four.

Les viandes doivent être très tendres, sinon on devra les hacher.

Oeufs cuits de toutes les façons, sauf frits. Fromage à la pie (cottage), fromage à la crème.

Tous les autres.

## DESSERTS

Gélatine aromatisée, crème à 15%, gâteau éponge, gâteau des anges, biscuits secs.

Les pâtisseries, surtout les tartes et les pâtés. Tout dessert contenant des noix et des fruits.

## ASSAISONNEMENTS

Le sel et le jus de citron.

Le poivre, les épices et autres condiments tels que : moutarde, raifort, mayonnaise, sauces à salade, catsup, etc., c'est-à-dire tout autre aliment qu'on ajoute à un mets au moment de la dégustation.

## MODÈLE DE MENU

## DÉJEUNER

## DÎNER

## SOUPER

Jus d'orange tamisé  
Crème de blé  
Crème à 15% (2 oz.)  
Pain rôti (1 tranche)  
Beurre (1 c. à thé)  
Café avec crème

Consommé  
Foie de veau  
Riz bouilli  
Pain blanc (1 tran.)  
rassis ou séché  
Beurre (1 c. à thé  
ou 5 grammes)  
Gâteau éponge  
Crème à 15% (1 oz.)  
Thé

Bouillon de légume  
tamisé  
Filet d'aiglefin grillé  
Nouilles bouillies  
Rôties Melba (2)  
Beurre (1 c. à thé  
ou 5 grammes)  
Gélatine aux fraises  
Biscuits secs (2)  
Thé

## \* DIÈTE PAUVRE EN RÉSIDU

**Indication :** Comme prolongement de la diète sans résidu et dans certains cas de troubles du tube digestif : indigestion, constipation spasmodique, diarrhée, colite et entérite.

**But :** Calmer l'irritation de l'estomac et de l'intestin.

**Principe :** Cette diète diffère de la diète sans résidu parce que, cette fois, on permet quelques aliments à résidu mais présentés sous une forme aussi peu irritante que possible. On évitera aussi l'usage excessif de graisses et de sucres concentrés, de même que la consommation d'aliments très chauds ou très froids.

## PERMIS

## DÉFENDUS

## BREUVAGES

Lait : pas plus que 16 onces par jour, de préférence bouilli.  
Jus de fruits, sauf le jus de pruneau. Thé, café, postum, chocolat et ginger ale.

Boissons alcooliques, sauf le cognac à petites doses. Tout breuvage préparé avec du lait qui n'a pas bouilli.

## SOUPES

Bouillons clairs additionnés ou non de pâtes alimentaires ou de riz; soupes aux légumes tamisés et potages crèmes au lait bouilli.

Soupes aux légumes non tamisés et potages crèmes au lait non bouilli.

## FRUITS

Crus : bananes bien mûres, côtes d'orange et de pamplemousse dont on a enlevé la membrane fibreuse qui les enveloppe. Les autres fruits cuits ou en conserve doivent être réduits en purée, sauf les pêches, les poires et les abricots sans pelure.

Tous les fruits crus, sauf ceux qui sont mentionnés comme permis; les fruits cuits ou en conserve, à moins qu'ils ne soient réduits en purée, sauf exceptions spécifiées. Tous les fruits secs.

## DIÈTE PAUVRE EN RÉSIDU (suite)

## PERMIS

## DÉFENDUS

## LÉGUMES

Les pommes de terre bouillies ou cuites au four, consommées sans pelure; les pointes d'asperges; les carottes et les betteraves si elles sont tendres, sinon on devra les réduire en purée comme les légumes suivants : pois verts, haricots verts ou jaunes, épinards, courge.

Tous les légumes crus, les pommes de terre frites, les légumes fibreux et fermentescibles (voir liste à la page 98).

## CÉRÉALES et PAIN

Céréales raffinées : crème de blé, maïs, pâtes alimentaires, riz. Gruau coulé. Pain blanc ordinaire ou enrichi (rassis ou séché). Biscuits secs, biscuits soda, biscottes, grissols et melba.

Toute préparation à base de céréales à grain entier, sauf le gruaud coulé. Pain frais, de même que les pains sucrés tels que les brioches, etc.

## ALIMENTS PROTÉIQUES

Bacon croustillant; agneau, bœuf, veau, très tendres, sinon il faudra hacher ces viandes; dinde, poulet, foie; filets d'aiglefin, de morue ou de sole. Les viandes et poissons peuvent être rôtis, bouillis, braisés ou cuits au four mais jamais frites. Les œufs cuits de toutes les façons, sauf frites; les fromages à la crème, à la pie (cottage) et cheddar doux.

Le porc. Les viandes fumées et/ou salées; les poissons, sauf ceux qui sont mentionnés ci-contre; les fromages non permis.

## DIÈTE PAUVRE EN RÉSIDU (suite)

## PERMIS

## DÉFENDUS

## DESSERTS

Cossetarde, crème glacée, crème à 15%, desserts au lait bouilli; gélatine aromatisée, gelées; sirop de maïs; gâteau éponge ou des anges, biscuits secs. Les sucres concentrés doivent être pris avec modération.

Pâtisseries, desserts contenant des noix, de la noix de coco râpée et des fruits non permis.

## ASSAISONNEMENTS

Le sel et le jus de citron.

Le poivre, les épices et autres condiments tels que : moutarde, raifort, sauces à salade, catsup, etc., c'est-à-dire tout autre aliment qu'on ajoute à un mets au moment de la dégustation.

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Jus d'orange tamisé	Bouillon	<b>Soupe aux légumes tamisés</b>
Gruau tamisé avec sucre au goût	Blanc de poulet	Oeufs pochés, bacon croustillant
Crème à 15% (2 oz.)	Pomme de terre en purée	Pointes d'asperges
Pain blanc rôti avec beurre	Carottes au beurre	Pain, beurre
Gelée de pomme	Pain, beurre	<b>Pouding au tapioca et aux pêches</b>
Café avec lait bouilli ou crème à 15%	Gélatine aux cerises	Lait bouilli
	Gâteau des anges	
	Thé	

## \* DIÈTE POUR COLITE ULCÉREUSE

**Indication :** Dans les cas de colite ulcéreuse ou d'inflammation du côlon qui se traduit par une diarrhée sévère.

**But :** Réduire au minimum toute irritation de l'intestin tout en fournissant autant d'éléments nutritifs que possible afin que, malgré l'élimination rapide, l'absorption soit suffisante pour maintenir un état de nutrition satisfaisant.

**Principes :** *hypercalorique - hyperprotidique*

1 - La diète doit être riche en calories et en protides pour compenser la perte de poids et préserver les protides tissulaires :

- environ 55 pour cent des calories nécessaires doivent provenir des glucides, mais on devra recourir aux aliments riches en amidon plutôt qu'aux aliments sucrés;
- les graisses doivent être employées avec modération, on devra en limiter l'usage à 25 pour cent des calories;
- le reste des calories sera fourni par les aliments protéiques, soit environ 20 pour cent des calories totales.

2 - On doit exclure de la diète tous les aliments fibreux et/ou fermentescibles, de même que les sucres purs et les aliments très sucrés.

**N. B.** On doit éviter la consommation d'aliments très chauds ou très froids.

## PERMIS

## DÉFENDUS

## BREUVAGES

Thé et café faibles; lait bouilli; jus de fruits, sauf jus de pruneau.

Tout breuvage glacé; thé et café forts; eaux gazeuses; lait non bouilli; boissons alcooliques; jus de pruneau.

## SOUPES

Bouillons, consommés, soupes aux pâtes alimentaires ou au lait bouilli.

Toutes soupes non mentionnées ci-contre.

## FRUITS

Bananes très mûres, côtes d'orange ou de pamplemousse dont on a enlevé la membrane fibreuse qui les enveloppe, compote de pomme, pommes cuites au four (ne pas manger la pelure); conserves de poires, de pêches ou d'abricots sans pelure.

Fruits crus et tous les autres fruits non mentionnés comme permis, de même que les fruits secs.

*hypotésiduelle*

*Donner des vitam. et sels minéraux en injection*

## DIÈTE POUR COLITE ULCÉREUSE (suite)

## PERMIS

## DÉFENDUS

## DESSERTS

A la gélatine; gâteau éponge, gâteau des anges; mousses aux fruits permis; bonbons clairs.

Aux noix, aux fruits secs ou confits, crème glacée, sorbets.

## LÉGUMES

Pommes de terre cuites de toutes les façons, sauf frites, et consommées sans pelure; les pointes d'asperges, les carottes et les betteraves, si elles sont tendres, sinon on devra les réduire en purée comme on doit le faire pour les légumes suivants : pois verts, haricots verts ou jaunes, épinards, courge.

Les légumes crus et tous les légumes non mentionnés comme permis.

## CÉRÉALES et PAIN

Céréales raffinées à base de maïs ou de riz; crème de blé et gruau tamisé; pâtes alimentaires et riz. Pain blanc ordinaire ou enrichi (rassis ou séché). Biscuits secs, biscuits soda, biscottes, grissols et melba.

Toute préparation à base de céréales à grain entier, sauf le gruau coulé. Pain frais, de même que les pains sucrés tels que les brioches, etc.

## ALIMENTS PROTÉIQUES

Agneau, bœuf, poulet et veau, à fibres tendres, sinon il faudra hacher ces viandes; poissons frais ou en conserve mais sans huile; fromage à la pie (cottage), à la crème et cheddar doux. Oeufs servis de toutes les façons, sauf frits.

Le porc. Les viandes et les poissons fumés et/ou salés. Tous les fromages non mentionnés comme permis.

## ASSAISONNEMENTS

Le sel et le jus de citron.

Le poivre, les épices et autres condiments tels que : moutarde, raifort, sauces à salade, catsup, etc., c'est-à-dire tout autre aliment qu'on ajoute à un mets au moment de la dégustation.

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Jus d'orange	Soupe aux légumes tamisés	Jus de tomate
Gruau tamisé	Steak de bœuf grillé	Omelette soufflée au four
Sucre	Pomme de terre au four sans pelure	Pois verts en purée
Lait bouilli ou crème	Carottes	Pain blanc séché ou rôti avec beurre
Oeuf à la coque	Pain blanc séché, beurre	Pouding au riz
Pain rôti avec beurre	Poires en conserve	Lait bouilli
Café faible, crème et sucre au goût	Thé faible, lait bouilli	

## DIÈTE RICHE EN RÉSIDU

**Indication :** Dans les cas de constipation atonique.

**But :** Favoriser l'élimination intestinale.

**Principe :** Donner beaucoup d'aliments susceptibles de stimuler le péristaltisme intestinal : fruits et légumes de préférence crus, céréales et pain à grain entier, jus de fruits, surtout le jus de pruneau, au moins 4 ou 5 verres d'eau par jour, pris entre les repas.

### ALIMENTS RECOMMANDÉS

L'alimentation doit comprendre tous les aliments recommandés par le « Guide alimentaire canadien », mais surtout :

**Brevage :** Lait, jus de fruits, eau. Ne pas abuser du thé ni du café, car ils contiennent du tannin qui constipe.

**Soupes :** De préférence des soupes aux légumes. L'usage de la soupe ne doit pas diminuer la consommation des fruits et des légumes.

**Fruits :** En plus d'une portion d'agrumes, on prendra une couple de portions d'autres fruits avec la pelure, si possible.

**Légumes :** Pommes de terre (manger la pelure, si elle est propre).  
Autres légumes : au moins deux portions, de préférence fibreux (voir liste à la page 98). Manger des salades de légumes crus aussi souvent que possible.

**Céréales à grain entier :** Celles qui doivent être cuites sont généralement à grain entier. Exemple : gruau d'avoine, gruau de blé et autres; certaines sortes contiennent même de la graine de lin. Parmi celles qui sont toutes prêtes à servir, donner la préférence à celles qui sont faites de blé et qui contiennent du son.

**Pain :** De blé entier, de son, de seigle ou aux raisins.

**Aliments protéiques :** Au moins une portion de viande, de poisson ou de volaille ou d'un succédané de la viande comme les fèves sèches, les œufs ou le fromage. Comme les aliments protéiques, sauf les fèves sèches, laissent peu de résidus dans l'intestin, la quantité quotidienne sera celle recommandée par le « Guide alimentaire canadien » de façon à laisser de la place pour les aliments fibreux mentionnés plus haut.

## DIÈTE RICHE EN RÉSIDU (suite)

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Demi-pamplemousse	Soupe aux légumes	Jus de pruneau
Flocons de son et lait	Bifteck	Oeufs brouillés
Pain de blé entier avec beurre	Pomme de terre avec pelure	Salade de légumes crus, assaisonnée au goût
Café, lait	Haricots verts	Pain de blé entier
	Pomme crue	Beurre
	Pain de blé entier	Tarte aux raisins
	Beurre	Thé faible, lait
	Thé faible, lait	

## COLLATIONS

10 h. a.m.

Un fruit cru

3 h. p.m.

Un fruit cru ou un  
verre de jus d'orange  
frais

## DIÈTE DANS LES MALADIES DU FOIE

**Principes généraux :**

La diète dans les maladies du foie varie selon la gravité de la maladie :

1 - Dans un cas d'hépatite, au début, la diète sera sans gras et pourra être légère ou même liquide, car il se peut que le patient souffre d'anorexie ou de nausée. Après un certain temps, on augmentera l'alimentation jusqu'à ce qu'elle soit normale, c'est-à-dire conforme au « Guide alimentaire canadien ».

2 - Dans un cas de cirrhose, la diète sera riche en protides et en glucides, mais pauvre en lipides. Cette diète peut varier selon l'avis du médecin. S'il y a complication et que la personne fait de l'œdème, on diminue le sodium.

3 - Dans les cas prédisposés au coma hépatique, on diminue la consommation des protides afin de réduire le plus possible la formation d'ammoniaque et autres produits toxiques résultant de la dénitrification des acides aminés absorbés, car l'accumulation de ces produits est considérée comme un facteur important du coma hépatique.

## DIÈTE SANS GRAS -

*pré-af cholécystectomie  
hypolipidique en post-af*

**Indication :** Régime d'attaque dans tous les troubles du foie.

**But :** Reposer le foie et la vésicule biliaire par une diète facile à digérer, non irritante et pauvre en lipides.

**Principe :** On choisira donc des aliments dépourvus de gras apparent ou non, et toute préparation culinaire sera faite sans gras. On fera donc griller, bouillir ou cuire au four les aliments, mais on ne les fera jamais frire. De plus, on défend l'usage du jaune d'œuf et du beurre.

## MODÈLE DE MENU

Le même modèle que pour la diète hypograsseuse, sauf qu'on enlève le beurre à chacun des trois repas, pour le remplacer par de la gelée, de la marmelade ou des confitures.

Cirrhose - ou donne souvent diète hypoprotéidique pour prévenir le coma hépatique.

## DIÈTE HYPOGRAISSEUSE

**Indication :** Dans les troubles du foie et de la vésicule biliaire.

**But :** Reposer le foie et la vésicule biliaire par une diète facile à digérer, non irritante et pauvre en lipides.

**Principe :** On choisira des aliments dépourvus de gras apparent et toute préparation culinaire sera faite sans gras. On fera donc griller, bouillir ou cuire au four les aliments, mais on ne les fera jamais frire. On devra compter plutôt sur les glucides pour compléter la quantité de calories nécessaires au patient.

Souvent les malades qui souffrent du foie ont aussi des troubles d'estomac, on devra donc exclure de la diète certains aliments de digestion difficile.

### PERMIS

### DÉFENDUS

#### BREUVAGES

Jus de fruits (toutes sortes), lait écrémé, thé et café sans crème, ginger ale.

Lait entier, lait malté, breuvage lacté au chocolat. Boissons alcooliques.

#### SOUPES

Soupes maigres ou bouillon dégraissé ou consommé; potages crèmes au lait écrémé.

Soupes grasses et potages crèmes au lait entier.

#### FRUITS

Agrumes, bananes bien mûres et fruits cuits ou en conserve.

Les olives et les avocats de même que tous les autres fruits crus à l'exception de ceux qui sont permis.

#### LÉGUMES

Asperges, betteraves, carottes, céleri, champignons, épinards, haricots jaunes et verts, courge, laitue, pois verts, tomates. Les légumes cuits doivent être servis sans addition de beurre.

Tous les légumes fermentescibles. (Voir liste page 98).

#### CÉRÉALES et PAIN

Toutes les sortes de céréales et de pain, mais de préférence à grain entier et le pain doit être rassis ou séché. Pâtes alimentaires, riz et tapioca, biscuits secs, biscuits soda.

Pain frais, brioches, pain sucré aux noix ou aux amandes, crêpes.

## DIÈTE HYPOGRAISSEUSE (suite)

## PERMIS

## DÉFENDUS

## ALIMENTS PROTÉIQUES

Viandes maigres et dépourvues de tout gras apparent. Poissons maigres (voir liste p. 100). Fromage à la pie (cottage) sans crème; fromage jaune au lait écrémé. Les œufs, s'ils sont tolérés, sont permis à raison de 1 à 3 par semaine, servis de toutes les façons, mais jamais frits.

Le porc; viandes fumées et/ou salées; pâtés à la viande. Poissons gras (voir liste p. 100); poissons mis en conserve dans l'huile. Tous les fromages autres que ceux qui sont permis. Beurre d'arachide.

## DESSERTS

Desserts à base de lait écrémé préparés sans œufs, à moins qu'on en tienne compte dans la quantité d'œufs permise par semaine. Gâteau des anges, gélatine aromatisée, sorbets, gelées, confitures, marmelade, sirop, miel, bonbons clairs.

Desserts à base de lait entier, de crème ou de beurre. Crème glacée, noix, amandes, chocolat. Pâtisseries, tartes, pâtés, gâteaux, sauf le gâteau des anges.

## ASSAISONNEMENTS

Le sel et le jus de citron.

Le poivre, les épices et autres condiments tels que : moutarde, raifort, mayonnaise, sauces à salade, catsup, etc., c'est-à-dire tout autre aliment qu'on ajoute à un mets au moment de la dégustation.

**N. B.** Comme substance grasse, on permet 3 c. à thé par jour, c'est-à-dire  $\frac{1}{2}$  once seulement, sous quelque forme que ce soit : beurre, margarine, huile végétale ou autres substances grasses.

## DIÈTE HYPOGRAISSEUSE (suite)

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Demi-pamplemousse	Soupe maigre aux légumes	Jus de pomme
Gruau	Bifteck grillé	Macaroni aux tomates
Pain avec beurre (5 gr. ou 1 c. à thé)	Pomme de terre bouillie	Haricots verts
Marmelade	Betteraves	Pain avec beurre (5 gr. ou 1 c. à thé)
Café, lait écrémé et sucre au goût	Pain avec beurre (5 gr. ou 1 c. à thé)	Compote de fruit
	Blanc-manger au lait écrémé	Thé, lait écrémé
	Thé, lait écrémé	

## COLLATIONS

Jus de fruits

## \* DIÈTE DANS LES CAS D'ACNÉ

Suivre la diète hypograissee avec quelques modifications. En plus des aliments déjà défendus, on s'abstiendra également des aliments suivants : eaux gazeuses, bonbons et tout aliment très sucré. Dans quelques cas d'acné, surtout chez l'adulte, certains dermatologistes suppriment l'usage du sel iodé et de tous les aliments provenant de la mer, parce qu'ils contiennent de l'iode.

\* DIÈTE PAUVRE EN CHOLESTÉROL

*ou hypocholestérolémiant  
ou basée en gras animal*

**Indication :** Elévation anormale du cholestérol dans le sang.

**But :** Contribuer à prévenir l'accumulation du cholestérol dans le sang, ce qui pourrait occasionner des troubles du cœur et des vaisseaux sanguins.

**Principe :** Cette diète est avant tout basée sur la limitation des graisses, en particulier des graisses de provenance animale. Si l'individu fait de l'embonpoint et surtout de l'obésité, on devra réduire la quantité de calories pour qu'il brûle l'excès de graisse accumulée.

La composition de la diète devrait se rapprocher le plus possible des normes canadiennes en ce qui concerne la provenance des calories : 10 à 15% en protides; 60 à 65% en glucides, et s'en tenir à 25% des calories en provenance des graisses.

**PERMIS**

**DÉFENDUS**

**BREUVAGES**

Thé, café; jus de fruits, jus de tomate et de légumes; lait écrémé ou lait de beurre. On permet  $\frac{1}{2}$  tasse de lait entier par jour.

Lait entier, sauf  $\frac{1}{2}$  tasse par jour; boissons alcooliques.

**SOUPES**

A base de bouillon dégraissé; bovril, potages crèmes préparés avec du lait écrémé.

Potages crèmes de préparation commerciale et toutes soupes non dégraissées.

**FRUITS**

Tous.

Aucun.

**LÉGUMES**

Tous les légumes préparés sans beurre et sans autre substance grasse.

Tous les légumes préparés avec beurre ou autre substance grasse.

**CÉRÉALES et PAIN**

Toutes les céréales, pain à grain entier, pain blanc, biscuits soda, riz, pâtes alimentaires.

Les nouilles et les crêpes, parce qu'elles sont préparées avec des œufs.

## \* DIÈTE PAUVRE EN CHOLESTÉROL (suite)

## PERMIS

## DÉFENDUS

## ALIMENTS PROTÉIQUES

Bœuf, veau, côtelettes d'agneau, pourvu qu'on ait enlevé tout le gras apparent; blanc de poulet et de dinde; poissons maigres tels que : aiglefin, pétoncles, morue, bar, sole; fromage à la pie (cottage) sans crème, blanc d'œuf.

Toutes les viandes grasses; saucisse, saucisson, salami; porc, bacon; les abats : foie, cervelle, rognons, ris, etc.; l'oie; les œufs de poissons (caviar) et les poissons gras (voir liste p. 100), de même que tous les poissons mis en conserve dans l'huile; le jaune d'œuf; tous les fromages, sauf le fromage à la pie (cottage) sans crème.

## GRAISSES

Huiles végétales, en particulier l'huile de maïs; margarine à base d'huile végétale. Si on sert des mayonnaises, des sauces à salade, etc., ces préparations ne devront pas contenir de jaune d'œuf.

Beurre, crème, saindoux, gras de viande, margarine contenant des graisses animales.

## DESSERTS

Gâteau des anges et autres gâteaux préparés sans jaunes d'œufs ni beurre; meringue; biscuits secs; tapioca et pudding au riz ne contenant pas de jaunes d'œufs; gélatine aromatisée, sorbet; confiture, gelée, marmelade, sirop, sucre.

Toute pâtisserie où il entre des jaunes d'œufs; crème glacée, chocolat; bonbons préparés avec de la crème, du cacao ou du chocolat.

## MODÈLE DE MENU

**DÉJEUNER**  
Demi-pamplemousse  
Gruau  
Lait entier (3 oz.)  
Pain grillé (1 tranche)  
Margarine à base d'huile végétale (1 c. à thé)  
Gelée  
Café  
Lait entier (1 oz.)  
Sucre au goût

**DÎNER**  
Bouillon dégraissé et riz  
Rôti de veau  
Pomme de terre bouillie  
Haricots verts  
Pain  
Pêches en conserve  
Lait écrémé (6 oz.)

**SOUPER**  
Potage crème de tomate, fait de lait écrémé  
Poulet froid  
Laitue, tomate et concombre assaisonnés de vinaigre  
Pain  
Margarine à base d'huile végétale (1 c. à thé)  
Sirop d'érable et gâteau des anges  
Thé

## \* DIÈTE CÉTOGÈNE

**Indication :** En usage pour certaines maladies nerveuses (épilepsie chez les enfants).

**But :** Produire l'acidose. *acidose diminuerait la force de la réaction épileptique.*

<b>Principe :</b>	Calories	-	quantité normale
	Glucides	-	quantité réduite
	Protides	-	quantité normale
	Lipides	-	quantité plus élevée que la normale

## PERMIS

## DÉFENDUS

## BREUVAGES

Lait entier, à volonté; jus de tomate, jus de fruits sans sucre.	Breuvages sucrés, eaux gazeuses.
--	----------------------------------

## SOUPES

Grasse ou au lait entier sans pâtes alimentaires.	Toutes soupes non mentionnées ci-contre.
---	--

## FRUITS

Les fruits frais; les fruits cuits et en conserve sans sucre.	Les bananes, les fruits secs et les fruits confits.
---	---

## LÉGUMES

Tous, sauf ceux qui sont défendus.	Le blé d'Inde, les pommes de terre, les haricots de Lima et les fèves sèches.
------------------------------------	---

## CÉRÉALES et PAIN

Aucun.	Toutes les céréales et toutes les sortes de pain.
--------	---

## ALIMENTS PROTÉIQUES

Toutes les viandes, surtout les viandes grasses: jambon, bacon, saucisses, porc; œufs; fromage et beurre d'arachide.	Aucun.
--	--------

## DIÈTE CÉTOGÈNE (suite)

## PERMIS

## DÉFENDUS

## DESSERTS

Gélatines aromatisées non sucrées; mousses et sorbets également sans sucre; crème fouettée sans sucre.

Tout dessert sucré.

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Jus d'orange (4 oz.)	Jus de tomate	Potage crème de champignons
2 tranches de bacon	2 côtelettes de porc	1 œuf frit
2 œufs	Haricots verts	1 once de fromage
Beurre (20 grammes ou 4 c. à thé)	Beurre (10 grammes ou 2 c. à thé)	Laitue et tomate avec mayonnaise
½ tasse de crème à 35%	Cossetarde sans sucre	Mousse aux ananas (sans sucre)
Pain grillé (1 tran.)	¼ tasse de crème à 35%	¼ tasse de crème à 35%
Café avec lait ou crème	Thé	Thé

quantité normale de Na + S à 7 gms.

W a c l + 4 x 9 gms par jour.

\* DIÈTE PAUVRE EN SODIUM

type de l'œdème.

**Indication :** Utilisée dans certains cas d'hypertension, de troubles rénaux ou cardiaques, surtout quand ils sont accompagnés d'œdème; également prescrite durant un traitement à l'A.C.T.H. et à la cortisone, si le médecin traitant le juge à propos. Cette diète est aussi employée dans les cas d'œdème et d'albuminurie au cours de la grossesse, et dans certains cas d'obésité où l'on soupçonne une rétention anormale d'eau.

**But :** Prévenir la rétention anormale d'eau et de sodium dans l'organisme, ce qui se produit quand les reins sont incapables d'éliminer normalement ces éléments.

**Principe :** Donner une alimentation qui, tout en étant aussi complète que possible, ne fournit pas plus de sodium que le malade peut en utiliser. La restriction variera selon la gravité des cas. Il faut donc bien connaître les sources possibles de sodium afin de pouvoir estimer la quantité donnée :

1 - La source la plus importante est sans contredit le sel de table, c'est-à-dire le chlorure de sodium qu'on ajoute pour l'assaisonnement des mets. C'est pourquoi, dans la plupart des diètes pauvres en sodium, aucun aliment ne doit avoir été salé pendant la préparation ni au moment de la consommation. *Accent.*

2 - Certaines pâtisseries sont additionnées de poudre à pâte ou de soda à pâte (bicarbonate de soude). *pain, pâtisseries*  
Les conserves de fruits ou de légumes sont souvent additionnées de benzoate de soude, surtout les préparations commerciales.

3 - En diététique, il faut toujours se méfier des préparations qu'on peut ajouter aux aliments pour en faire ressortir la saveur : elles contiennent généralement du sodium. Il en est de même des anti-oxydants dont on fait une solution pour y tremper les pommes de terre afin de prévenir le changement de couleur. *les pommes.*

4 - Quelques aliments sont naturellement riches en sodium; de ceux-là mentionnons surtout : les viandes, le poisson, la volaille, les œufs et le lait. C'est pourquoi, pour ce dernier, la quantité permise est limitée à 8 onces par jour seulement. Cependant, plusieurs compagnies offrent un lait à basse teneur en sodium, lequel peut être utilisé sans restriction. Partant de ces principes, nous vous donnons trois variétés de diètes, chacune fournissant une quantité définie de sodium :

- Diète 1 - limitée à environ 350 milligrammes de sodium (page 53).
- Diète 2 - limitée à environ 900 milligrammes de sodium (page 57).
- Diète 3 - limitée à environ 2 grammes de sodium (p. 58).

Lait Lobo  
par Sorden

Lonalac  
lait bas en Na

### Diète 1 (limitée à 350 milligrammes de sodium)

Les principes déjà énoncés s'appliquent dans toute leur rigueur, c'est-à-dire:

- a) Aliments préparés, cuits et/ou consommés sans addition de sel;
- b) Aliments normalement pauvres en sodium;
- c) Aliments auxquels aucun autre sel de sodium n'a été ajouté: poudre à pâte ou soda à pâte (bicarbonate de soude), benzoate de soude et autres;
- d) Variété limitée aux aliments permis et, pour certains d'entre eux, ne pas dépasser les quantités permises.

#### PERMIS

#### DÉFENDUS

#### BREUVAGES

Thé faible ou café faible; jus de fruits; jus de tomate préparé sans sel. Lait ordinaire (8 onces par jour); cependant, on peut employer un lait sans sodium sans restriction.

Jus de tomate en conserve ordinaire, jus de légume en conserve; café instantané, lait au chocolat, postum.

Bon nombre d'eaux minérales contiennent du sodium; il faudra donc s'assurer qu'elles n'en contiennent pas avant d'en faire usage. Il en est de même pour certaines poudres qu'on doit dissoudre dans l'eau.

#### SOUPES

Sans sel. Pour ce qui est des soupes au lait, il faut les préparer avec la quantité de lait permise, à moins qu'on utilise un lait sans sodium.

Soupes en conserve et soupes déshydratées. Extraits de viande, cubes de bouillon, thé de bœuf.

#### FRUITS

Frais: oranges, pamplemousses et le jus de ces fruits; bananes. Les autres fruits frais, excepté ceux défendus, peuvent être pris selon la tolérance du malade. Les fruits en conserve sans benzoate de soude (sodium).

Les ananas, les melons, les olives, les pommes crues et les fruits secs.

*Diète 1 (limitée à 350 milligrammes de sodium) (suite)*

## PERMIS

## DÉFENDUS

## LÉGUMES

Crus ou cuits mais préparés sans sel, asperges, carottes, haricots verts ou jaunes, pois verts, pommes de terre, courge, champignons, laitue et tomates.

Les légumes en conserve, à moins qu'ils n'aient été préparés sans sel; les légumes fermentescibles (voir liste page 98); les betteraves, les épinards et le céleri. Les légumes congelés auxquels on a ajouté du sel (indiqué sur les étiquettes). Pommes de terre frites et croustilles (Potato Chips).

## CÉRÉALES et PAIN

Céréales cuites sans sel; céréales prêtes à servir: blé filamenté (Shredded Wheat), riz et blé soufflé (Puffed Rice, Puffed Wheat); pâtes alimentaires et riz cuits sans sel. Pain sans sel, biscuits préparés sans sel.

Céréales préparées autres que les céréales permises. Toutes les sortes de pain, à moins qu'il ne s'agisse de pain préparé sans sel. Biscuits soda.

## ALIMENTS PROTÉIQUES

*Viandes*: bœuf, agneau, veau, poulet, dinde, lapin, foie de porc, de poulet et de dinde. Galantine à la viande préparée sans sel.

*Poissons frais*: flétan, saumon, truite, filets d'aiglefin, de morue ou de sole.

Oeufs, trois fois la semaine, servis de toutes les façons, sauf frits.

Tous ces aliments doivent être préparés et/ou cuits sans sel.

Fromage sans sel.

*Viandes*: porc, jambon, bacon, saucisse, saucisson, cretons, tête fromagée, pâté de foie gras, salami, rognons, cervelle, langue, foie de veau, foie de bœuf.

*Poissons*: thon, sardines, homard, crevettes; huîtres, pétoncles, « clams » et tous les autres mollusques de mer; les anchois et le caviar.

Toutes les sortes de fromage et le beurre d'arachide.

Les sauces sont défendues, sauf le jus naturel de la viande, sans sel.

*Diète 1 (limitée à 350 milligrammes de sodium) (suite)***PERMIS****DÉFENDUS****GRAISSES**

Beurre sans sel, shortening, saindoux, crème claire (pas plus que 3 c. à table par jour). Huiles végétales et sauces à salade sans sel.

Beurre ordinaire, margarine, graisse de bacon, mayonnaise et sauce à salade commerciale.

**DESSERTS**

Préparés à la gélatine neutre : tapioca, desserts au riz, mousse; jus de fruits congelés (genre sorbet); confitures, gelées, marmelades, miel, sirop d'érable, guimauve.

**N. B.** Les desserts au lait doivent être préparés avec partie ou totalité de la ration permise (8 onces) ou avec un lait sans sodium.

Pâtisseries préparées avec soda et/ou poudre à pâte, de même que les mélanges à gâteaux; crème glacée; crèmes instantanées, gélatine aromatisée, beignes, muffins, biscuits. Les confitures de fabrication commerciale qui contiennent du benzoate de soude sont défendues.

**ASSAISONNEMENTS**

Cannelle, citron, clou de girofle, feuilles de laurier, gingembre, marjolaine, graine de sésame, macis, menthe, moutarde sèche, muscade, paprika, persil, poivre, poudre de cari, sauge, épices mélangées, vinaigre; essences d'amande, d'érable, de menthe et de vanille.

Catsup, cornichons, marinades; mayonnaise et moutarde de préparation commerciale; olives, achard (relish), raifort, sel de table, sel de céleri, sel d'ail, sel d'oignon, « Accent ». Les médicaments contenant du bicarbonate de soude ou autres sels de sodium doivent être évités. Certains sels digestifs sont de ceux-là.

**N. B.** Le malade peut faire usage d'un substitut du sel avec le consentement de son médecin.

*Il est bon de se rappeler qu'en défendant le sel (chlorure de sodium), on enlève en même temps une source essentielle d'iode qui peut être remplacé par un substitut iodé. pilule*

## Diète 1 (limitée à 350 milligrammes de sodium) (suite)

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Jus d'orange	Jus de tomate sans sel	Soupe aux légumes permis, sans sel
Gruau cuit sans sel	Bœuf maigre sans sauce ni sel (2½ oz.)	Fromage à la pie sans sel (2½ onces)
Pain sans sel (1 tranche, 30 grammes)	Pomme de terre sans sel	Salade de laitue et de tomate (sans sel)
Beurre sans sel (1 c. à thé)	Pois verts en conserve sans sel	Pain sans sel (1 tranche, 30 grammes)
Gelée	Pain sans sel (1 tranche, 30 grammes)	Pain sans sel (1 tranche, 30 grammes)
Café faible, lait (4 oz.), sucre au goût	Beurre sans sel (1 c. à thé)	Pouding au riz fait à l'eau
	Pêches en conserve	Thé, lait (2 onces) et sucre
	Thé, lait (2 onces) et sucre	

N.B. Trois fois par semaine, on peut ajouter un œuf au menu.

COLLATION : Jus d'orange ou de pamplemousse.

Le lait ajouté au thé ou au café doit être prélevé sur la ration quotidienne de 8 onces, à moins qu'on emploie un lait sans sodium.

## TENEUR EN SODIUM DE QUELQUES ALIMENTS INSCRITS AU MENU

ALIMENTS	SODIUM Milligrammes
Lait (8 onces) .....	122
Viande, poisson ou volaille (4 onces cru) .....	104
Oeuf (1 moyen) .....	70
Céréales à grain entier ou enrichies (¾ tasse) .....	traces
Pain sans sel, de préférence enrichi (3 tranches) .....	27
Pomme de terre (1 moyenne) .....	4
Légumes feuillus, verts ou jaunes (1 portion) .....	9
Autres légumes (1 portion) .....	4
Agrumes (1 portion), orange, pamplemousse .....	1
Autres fruits (2 portions) .....	5
Beurre sans sel (2 c. à table) .....	3
<i>pain au dîner : 2 tranches</i>	<i>147</i>
<i>beurre salé : 2 c. à table</i>	<i>264</i>
TOTAL : 349 milligrammes	

**Diète 2 (entre 800 et 900 milligrammes de sodium)**

Suivie en tout la diète I, limitée à 350 milligrammes de sodium. Tous les aliments permis sont préparés sans sel. En plus, on peut donner cette fois : 2 tranches de pain ordinaire, 10 grammes ou 2 c. à thé de beurre ordinaire. Toute quantité additionnelle de pain ou de beurre doit être sans sel.

**MODÈLE DE MENU**

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Demi-pamplemousse	Jus de tomate sans sel	Soupe aux légumes permis, sans sel
Gruau cuit sans sel	Côtelettes d'agneau sans sel	Poulet froid sans sel
Pain (1 tranche, 30 grammes)	Gelée de menthe	Asperges sans sel
Beurre (1 c. à thé)	Pomme de terre sans sel	Salade de laitue et de tomate avec jus de citron
Gelée	Haricots verts sans sel	Pain (1 tranche, 30 grammes)
Café (sucre au goût)	Pêches en conserve	Beurre (1 c. à thé)
Lait (4 onces)	Thé, lait (2 onces) et sucre	Banane mûre
		Biscuits sans sel
		Thé, lait (2 onces) et sucre

*Diète 3 (entre 1.5 et 2 grammes de sodium)*

Suivre la diète 1, limitée à 350 milligrammes de sodium. Tous les aliments permis seront préparés sans sel. En plus, on pourra donner cette fois : 4 tranches de pain ordinaire; 20 grammes ou 4 c. à thé de beurre ordinaire; 16 onces de lait au lieu de 8 onces. Toute quantité additionnelle de pain ou de beurre doit être sans sel.

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Jus d'orange	Jus de pomme	Soupe au riz sans sel
Céréale (riz soufflé)	Steak de veau sans sel ni sauce	Oeuf poché sur pain rôti
Pain (2 tranches)	Pomme de terre en purée, sans sel	Pois verts sans sel
Beurre (2 c. à thé)	Carottes sans sel	Salade de laitue et de tomate avec jus de citron
Marmelade	Pain (1 tranche)	Beurre (1 c. à thé)
Café, sucre au goût	Beurre (1 c. à thé)	Cossetarde et sirop d'érable
Lait (8 onces)	Abricots en conserve	Thé et sucre
	Lait (4 onces)	Lait (2 onces)

## TABLEAU

## DIÈTES PAUVRES EN SODIUM

Quantité quotidienne d'aliments suivant la  
quantité de sodium permise

Aliments	Sodium 350 mg.	Sodium 800 à 900 mg.	Sodium 1.5 à 2 g.
Pain (1)	Sans sel	2 tranches de pain ordinaire	4 tranches de pain ordinaire
Beurre (1)	Sans sel	2 c. à thé de beurre ordinaire	4 c. à thé de beurre ordinaire
Céréales	1 service ( $\frac{3}{4}$ de tasse)	1 service ( $\frac{3}{4}$ de tasse)	1 service ( $\frac{3}{4}$ de tasse)
Fruits	3 services	3 services	3 services
Légumes	3 services ( $\frac{1}{2}$ tasse chacun) (sans sel)	3 services ( $\frac{1}{2}$ tasse chacun) (sans sel)	3 services ( $\frac{1}{2}$ tasse chacun) (sans sel)
Lait	8 onces	8 onces	16 onces
Aliments protéiques	4 oz. (sans sel) 1 œuf (3 fois par semaine)	4 oz. (sans sel) 1 œuf (3 fois par semaine)	4 oz. (sans sel) 1 œuf (3 fois par semaine)

- (1) Puisque tous les autres aliments sont préparés sans sel, c'est le pain et le beurre qui font varier le plus la teneur en sodium du menu. Donc, si le malade désire une plus grande quantité de pain et de beurre, on lui donnera du pain et du beurre sans sel.

## \* DIÈTE PAUVRE EN PROTÉINES ET EN SODIUM N° I

(Environ 20 grammes de protéines et 350 milligrammes de sodium)

**Indication :** Dans les cas de néphrite aiguë avec azotémie et œdème.

**But :** Réduire au minimum les causes d'irritation du filtre rénal et diminuer l'œdème.

**Principes :**

- 1 - L'usage des aliments protéiques est toujours très limité. Le menu qui suit fournit 20 grammes de protéines.
- 2 - Il faut maintenir normal le poids du malade; c'est pourquoi, les aliments protéiques étant limités, on devra employer des glucides et des lipides de digestion facile pour obtenir la quantité requise de calories.
- 3 - La quantité de liquides consommée sera en rapport avec les pertes de l'organisme (urine et transpiration).
- 4 - Pour les aliments permis ou défendus dans une diète restreinte en sodium, voir la diète de 350 milligrammes de sodium, page 53.

Le menu suivant tracé selon ces principes fournit environ :

1,140 calories  
20 grammes de protéines  
350 milligrammes de sodium  
1,000 cc. de liquide

**N.B.** Tous les aliments doivent être préparés, cuits et servis sans sel.

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Jus d'orange (3 oz.)	Bouillon sans sel (4 onces)	Jus de pomme (4 oz.)
Blé soufflé (½ tasse)	Pomme de terre cuite au four, consommée sans pelure	Casserole de riz et tomate sans sel (½ tasse)
Crème claire (¼ de tasse)	Pois verts et carottes sans sel (1 tasse)	Pain sans sel (½ tranche)
Sucre (1 c. à thé)	Pain sans sel (½ tranche)	Beurre (5 grammes ou 1 c. à thé)
Pain (1 tranche)	Beurre (5 grammes ou 1 c. à thé)	Poires en conserve (½ tasse)
Beurre (5 grammes ou 1 c. à thé)	Cerises en conserve (½ tasse)	Thé (3 onces)
Gelée (1 c. à thé)	Thé (3 onces)	
Thé ou café (3 oz.)		

**COLLATIONS :** 3 et 8 h. p.m. : 4 onces de jus de fruits.

## \* DIÈTE PAUVRE EN PROTÉINES ET EN SODIUM N° II

(Environ 40 grammes de protéines et 850 milligrammes de sodium)

*Indication* : Dans certains cas de néphrite aiguë ou chronique sans albuminurie.

*But* : Réduire au minimum toute irritation du filtre rénal.

*Principes* : Les mêmes que ceux de la diète précédente.

**N.B.** Les aliments doivent être préparés, cuits et servis sans sel.

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Jus de pamplemousse (4 onces)	Bifteck grillé sans sel (2 onces)	Bouillon de légumes sans sel
Gruau sans sel (½ tasse)	Pomme de terre sans sel	Macaroni aux tomates sans sel (¾ tasse cuit)
Lait (2 onces)	Carottes sans sel (½ tasse)	Pois verts sans sel (½ tasse)
Pain sans sel (1 tranche, 30 gram- mes)	Pain (1 tranche, 30 grammes)	Pain (1 tranche, 30 grammes)
Beurre (5 grammes ou 1 c. à thé)	Beurre (5 grammes ou 1 c. à thé)	Beurre (5 grammes ou 1 c. à thé)
Gelée (1 c. à thé)	Compote de pomme	Abricots en conserve
Lait (2 onces)	Lait (2 onces)	Lait (2 onces)
Café, sucre au goût	Thé, sucre au goût	Thé, café, sucre au goût

**COLLATIONS** : 3 et 8 h. p.m. : 4 onces de jus de fruits.

## \* DIÈTE POUR CARDIAQUES

*Diète légère avec gras diminués car difficile à digérer si œdème ou doute hyposodée*

*Buts*  
 Indication : Troubles cardiaques.

But : Alléger le travail de l'estomac en évitant les repas copieux et diminuer ainsi le travail du cœur.

Principes :

*Souvent hypocalorique - basse en gras animal et hyposodée.*

- 1 - Cette diète est préconisée pour le patient qui entre en convalescence et ne présente pas d'œdème. S'il y a présence d'œdème, il faudra restreindre le sodium. C'est pourquoi dans ces cas, selon l'avis du médecin, on choisira l'une des diètes décrites précédemment : sodium 350 milligrammes, 800 milligrammes ou 1.5 gramme.
- 2 - Calories en quantité suffisante pour maintenir normal le poids du patient mais en quantité limitée dans les cas d'embonpoint.
- 3 - Aliments faciles à digérer dont la quantité quotidienne totale doit être répartie en plusieurs repas peu volumineux.
- 4 - Modération dans l'usage des liquides aux repas.
- 5 - Diète riche en glucides, pauvre en lipides (25% des calories), normale en protéides; cependant, on devra limiter la consommation de viande à une portion par jour, environ 4 onces.

## PERMIS

## DÉFENDUS

## BREVAGES

Thé et café faibles; cacao, lait et breuvages au lait.

Thé et café forts; eaux gazeuses; alcool, à moins d'une autorisation du médecin.

## SOUPES

Consommé, soupes claires et potages crèmes aux légumes permis, bouillon additionné de pâtes alimentaires.

Soupes fortement assaisonnées et aux légumes défendus.

## FRUITS

Fruits crus : bananes bien mûres, oranges et pamplemousses; tous les autres fruits doivent être cuits ou en conserve.

Les fruits crus non permis, les ananas même en conserve, les noix, les amandes et le beurre d'arachide.

## DIÈTE POUR CARDIAQUES (suite)

## PERMIS

## DÉFENDUS

## LÉGUMES

Pommes de terre, asperges, betteraves, carottes, courges, épinards, haricots jaunes et haricots verts, pois verts, tomates, céleri, laitue. Selon les susceptibilités stomacales et les goûts du patient, ces légumes seront servis nature ou en purée.

Tous les légumes fibreux et fermentescibles. (Voir liste page 98).

## CÉRÉALES et PAIN

Toutes les céréales à cuire ou prêtes à servir. Toutes les sortes de pain légèrement rassis. Pâtes alimentaires, riz, nouilles.

Le pain frais et le pain de blé entier, s'il est mal toléré.

## ALIMENTS PROTÉIQUES

Agneau, bœuf, veau, poulet, dinde, foie. Toutes ces viandes peuvent être grillées ou cuites au four. Fromage à la pie (cottage), fromage doux, œufs cuits de toutes façons, sauf frits.

Porc, saucisse, saucisson, viandes et poissons salés et/ou fumés; viandes en conserve; sauces grasses.

## DESSERTS

Simple et légers: cossetar-des, crème espagnole, bavarois, junket, mousses aux fruits; desserts au tapioca, au sagou, à la fécule de maïs, au riz; sorbet, crème glacée; gâteau des anges ou gâteau éponge, biscuits secs.

Pâtisseries, surtout les tartes, les pâtés et les brioches.

**N.B.** L'usage des condiments doit être modéré.

## DIÈTE POUR CARDIAQUES (suite)

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Jus d'orange	Bifteck grillé	Consommé
Gruau	Pomme de terre au four	Macaroni au fromage
Pain rôti ou non, avec beurre	Carottes	Haricots verts
Gelée	Pain avec beurre	Pain avec beurre
Café faible, sucre et lait	Crème espagnole	Pêches en conserve
	Thé faible, lait	Thé faible, lait

## \* DIÈTE PAUVRE EN PURINES

**Indication :** Cas de goutte.

**But :** Diminuer la formation de substances toxiques et irritantes provenant de la dénitrification des aliments protéiques consommés.

**Principes :** La diète sera :

- Amip*
- 1 - Pauvre en aliments protéiques, surtout ceux contenant des purines, c'est-à-dire le muscle, les organes d'animaux, et le gibier faisandé.
  - 2 - Pauvre en calories, s'il y a embonpoint.
  - 3 - Pauvre en lipides.
  - 4 - Abondante en liquides.

**N.B.** L'usage du poivre et des épices est interdit.

*car les mets épicés sont peu plus irritant pour l'organe.*

## ALIMENTS PERMIS ET DÉFENDUS

- 1 - Les aliments du groupe I sont défendus.
- 2 - On permet un aliment du groupe II par semaine.
- 3 - On permet un aliment du groupe III, trois ou quatre fois par semaine seulement.
- 4 - On peut choisir sans restriction des aliments d'u groupe IV et même, pour 1 ou 2 jours par semaine, le menu ne devrait comprendre que des aliments spécifiés dans ce groupe.

## GROUPE 1 - Aliments très riches en purines

Anchois	Cervelle	Rognons
Animelles (amourettes) de mouton	Chocolat	Sardines
	Extraits de viande	Sauces de viande
	Foie (bœuf, veau)	

## GRUPE II - Aliments riches en purines

Agneau	Lapin	Brochet
Bacon	Oie	Carpe
Bœuf	Porc	Crustacés
Canard	Saucisses de foie	Flétan
Dinde	Soupes à la viande	Morue
Faisan	Soupe au poulet	Perche
Langue de veau	Veau	Truites
		Lentilles

**N. B.** On peut considérer comme faisant partie de ce groupe tout gibier, même s'il n'est pas mentionné ici, pourvu naturellement qu'il ne soit pas faisandé, car alors sa consommation n'est jamais permise.

## GRUPE III - Aliments modérément riches en purines

### *Céréales et Pain à grain entier :*

Biscuits Graham	Blé soufflé	Pain de blé entier
Biscuits au gruau	Flocons de son	Pain Graham
Biscuits au seigle	(Bran Flakes)	Pain de seigle
Blé concassé	"Grapenuts"	"Pep"
Blé filanté	Gruau de blé	Son
	ou d'avoine	"Wheaties"
	"Krumbles"	

### *Légumes :*

Asperges	Epinards	Haricots de Lima
Champignons	Fèves sèches	Pois secs
Chou-fleur		

### *Poissons :*

Alose	Hareng	Saumon
Anguille	Homard	Thon
Crabe	Huître	

### *Viandes :*

Jambon maigre	Mouton	Poulet
---------------	--------	--------

**GROUPE IV - Aliments pauvres en purines**

*Brevages*

Jus de fruits	Lait frais entier	Lait desséché
Café et thé très faibles	Lait évaporé	Lait de beurre
Eaux gazeuses	Lait condensé	

*Fruits* : De toutes sortes.

*Légumes* :

Artichaut	Choucroute	Laitue
Aubergine	Chou de Bruxelles	Navet
Betterave	Chou de Siam	Okra (Gombo)
Blé d'Inde	(Rutabaga)	Panais
Brocoli	Citrouille	Patate sucrée
Carotte	Concombre	Pomme de terre
Céleri	Courge d'été	Tomate
Chou	Endive	
	Feuilles de betterave	
	Haricots jaunes	
	Haricots verts	

*Céréales et Pain* :

Arrowroot	Pain français	Semoule de maïs
Biscuits soda	Pain hollandais	Macaroni
Crème de blé	(Holland Rusk)	Nouilles
Farine blanche	"Rice Krispies"	Sagou
Farine de maïs	Riz soufflé	Spaghetti
Pain blanc	Flocons de maïs	Tapioca
	Flocons de riz	Vermicelle

*Aliments protéiques* :

Beurre d'arachide	Noix de toutes sortes	Oeufs
Caviar		Oeufs d'alose (shad roe)
Fromage de toutes sortes		

*Autres aliments* :

Sucres et bonbons	Tartes (excepté le "mincemeat")	Les graisses avec modération
-------------------	---------------------------------	------------------------------

## \* DIÈTE PAUVRE EN CALORIES

**Indication :** Dans les cas d'obésité et même d'embonpoint non désirable.

**But :** Réduire le poids du patient.

**Principes :** Les aliments doivent

- a) Être pauvres en calories;
- b) Satisfaire l'appétit autant que possible;
- c) Fournir tous les éléments nutritifs essentiels au maintien de la santé et de la vigueur.

**N.B.** Certaines formes d'obésité nécessitent une restriction du sodium en même temps qu'une restriction des calories.

**Valeur calorique des aliments :** Pour faciliter le calcul des calories, nous avons inscrit les aliments usuels par groupes correspondant à ceux qui apparaissent sur le feuillet du « Guide alimentaire canadien ».

Pour un même groupe, tous les aliments qui y sont mentionnés sont susceptibles de fournir approximativement le nombre de calories spécifié pour ce groupe, pourvu qu'on en consomme la quantité définie pour chacun des aliments.

## 1 - Groupe du lait :

La grosseur d'une portion varie selon la sorte de lait employé et chaque portion fournit environ 80 calories :

Lait écrémé	1 tasse	Lait entier	½ tasse
Poudre de lait écrémé	3 c. à table	Poudre de lait entier	2 c. à table
Lait de beurre	1 tasse	Lait entier évaporé	¼ tasse
		Crème glacée	(¼ de tasse)

## DIÈTE PAUVRE EN CALORIES (suite)

## 2 - Groupe des fruits :

Dans ce groupe, les portions varient et il faut s'en tenir aux quantités spécifiées pour chacun des fruits. Chaque portion fournit environ 45 calories.

Abricots frais	2 moyens	Melon d'eau (6" diamètre)	½ tranche ¼" d'épaisseur
Abricots secs	3 moitiés	Melon de miel (7" diamètre)	½ tranche
Ananas (cubes)	½ tasse	Orange	1 moyenne
Ananas (jus)	1/3 tasse	Orange (jus)	½ tasse
Ananas (tranches)	2	Pamplemousse	½
Banane (6" de long)	½	Pamplemousse (jus)	½ tasse
Bleuets	½ tasse	Pêche	1 moyenne
Cantaloup (6" diam.)	¼	Poire	1 petite
Cerises	10 grosses	Pomme	1 petite
Citron (2¾" de long)	2	Pomme (compote)	½ tasse
Dattes	2	Prunes	2 petites
Figue fraîche	1 grosse	Pruneaux secs	2 moyens
Figue séchée	1 petite	Pruneau (jus)	1/3 tasse
Fraises	¾ tasse	Raisins frais	12
Framboises	2/3 tasse	Raisins secs	1½ c. à table
		Raisin (jus)	1/3 tasse

## 3 - Groupe des légumes :

Ce groupe contient des catégories dont la valeur calorique est différente. Les légumes de la catégorie "A" peuvent fournir environ 45 calories pour une portion d'une tasse, alors qu'il ne faut qu'une demi-tasse des légumes de la catégorie "B" pour fournir le même nombre de calories. Les légumes de la catégorie "C" fournissent 45 calories pour des portions variables, indiquées pour chacun.

*Catégorie "A"* : 1 tasse. Valeur 45 calories.

Asperges	Chou-fleur	Laitue
Brocoli	Citrouille	Navet
Céleri	Concombre	Poireau
Champignons	Epinards	Radis
Choucroute	Haricots jaunes	Tomates
Chou	Haricots verts	Jus de tomate

*Catégorie "B"* : ½ tasse. Valeur 45 calories.

Betteraves	Chou de Siam	Pois verts
Carottes	(Rutabaga)	Oignons
	Courge	

## DIÈTE PAUVRE EN CALORIES (suite)

*Catégorie "C"* : Valeur 45 calories pour quantité spécifiée.

Fèves sèches (cuites sans lard)	3 c. à table	Panais	5 c. à table
Haricots de Lima cuits	5 c. à table	Pomme de terre bouillie	50 gr.
Blé d'Inde en épi	½ tasse		
Blé d'Inde en conserves	5 c. à table	Pomme de terre en purée	4 c. à table

4 - *Groupe du pain* ou aliments riches en glucides :

Une portion de pain consiste en une tranche ou une once. Chaque portion fournit environ 68 calories. Pour les autres aliments de ce groupe, on devra s'en tenir aux quantités spécifiées qui fournissent environ 68 calories.

Pain blanc, de son ou de blé entier	1 tranche	Riz bouilli	½ tasse
Petit pain individuel	1 de 2" diam.	Biscuits Graham	2
"Muffin"	1 de 2" diam.	Rôties Melba	6
Céréales cuites	½ tasse	(3¾" x 1¾")	
Céréales en flocons prêtes à servir	¾ tasse	Biscuits soda	6
Céréales souf- flées, prêtes à servir	1 tasse	Biscuits "Social Tea"	4

5 - *Groupe des viandes* :

On évalue à 2 onces une portion de poisson ou de viande pouvant fournir 150 calories; mais il faut que toute graisse apparente soit enlevée.

*Viandes* dépourvues de tout gras apparent.

*Poissons* :

Aiglefin	Morue
Bar	Pétoncles
Eperlan	Sole
Esturgeon	

*Succédanés de la viande* :

Fromage cheddar	1 once	Fromage à la pie	½ tasse
Fromage Gruyère	1½ once	Oeufs	2

## DIÈTE PAUVRE EN CALORIES (suite)

## 6 - Groupe du beurre ou des graisses :

Une portion de beurre équivaut à 1 c. à thé. Chaque portion fournit 45 calories; il en est de même pour toutes les graisses et les huiles.

## ALIMENTS PERMIS À VOLONTÉ

Bouillon dégraissé	Epices	Jus de citron
Café et thé nature	Gélatine neutre	Saccharine
Consommé	Gélatine aromatisée pour diabétiques	Vinaigre
Cresson	(sans sucre)	Essences

## ALIMENTS DÉFENDUS

Le porc. Toutes les charcuteries : saucisse, saucisson, boudin gras, salami; le pâté de foie gras; les poissons gras et ceux qui sont mis en conserve dans l'huile.

Bonbons	Le sirop des fruits en conserve	Mélasse
Chocolat		Miel
Confitures	Gelées	Noix (toutes les sortes, y compris les arachides)
Crème	Marmelade	
Eaux gazeuses sucrées	Mayonnaise	Pâtisseries (tartes et pâtés)

**N. B.** Une diète de 1,000 calories ou moins est généralement déficiente en thiamine de même qu'en vitamine A, ce qui veut dire qu'on doit prendre ces vitamines sous forme de préparation pharmaceutique. On pourra trouver des modèles de menus pour les diètes de 1,500 et de 1,000 calories aux pages 72 et 73.

## DIÈTE DE 1,500 CALORIES

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Demi-pamplemousse	Bouillon	Jus de tomate (4 oz.)
Gruau sans sucre	Rôti de veau (2 oz.)	Poulet chaud (2 oz.)
Oeuf poché (1)	Macédoine (½ tasse)	Pommes de terre au four (1 petite)
Pain rôti (2 tranches)	Salade de laitue et de radis avec vinaigre	Betteraves tranchées (½ tasse)
Beurre (2 c. à thé)	Pomme de terre en purée (¼ tasse)	Pain (1 tranche)
Lait entier (4 oz.)		Beurre (1 c. à thé)
Café	Pain (½ tranche)	Pêches sans sucre (2 moitiés)
Saccharine	Beurre (1 c. à thé)	Lait entier (2 oz.)
	Ananas sans sucre (2 tranches)	Thé
	Lait entier (2 oz.)	
	Thé	

## COLLATIONS

3 h. p.m.

1 orange

8 h. p.m.

2 biscuits "Social Tea"  
Thé ou café

## DIÈTE DE 1,000 CALORIES

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Jus d'orange non sucré (4 onces)	Bouillon	Bouillon
Pain rôti (1 tranche)	Rosbif (2 onces)	Omelette au four (2 oeufs)
Beurre (1 c. à thé)	Carottes (½ tasse)	Pois verts (½ tasse)
Lait entier (4 onces)	Salade de laitue et de tomates avec vinaigre	Pain (1 tranche)
Café	Pomme de terre au four (1 petite)	Beurre (1 c. à thé)
Saccharine	Poires sans sucre (2 moitiés)	Prunes (2 petites) sans sucre
	Lait entier (2 onces)	Lait entier (2 onces)
	Thé	Thé

## DIÈTE POUR DIABÉTIQUES

Les équivalences employées dans la diète pour diabétique ne sont pas inscrites dans ce manuel, étant donné qu'il existe plusieurs méthodes de calcul.

Les manuels les plus employés sont publiés par :

- 1 - l'Association canadienne du diabète;
- 2 - l'Association américaine du diabète;
- 3 - le Dr Rosario Robillard, dont le manuel s'intitule :

« Le régime alimentaire dans le diabète ».

Ce dernier manuel est une modification de la méthode préconisée par l'Association américaine du diabète et celui que nous recommandons habituellement.

## DIÈTE RICHE EN CALORIES

\* **Indication :** Dans les cas de maigreur, convalescence, états fébriles de longue durée et en période de lactation.

\* **But :** Fournir au patient trop maigre, de même qu'au convalescent amaigri, assez de calories pour qu'ils prennent du poids; dans les états fébriles et durant la période de lactation, les besoins de calories étant plus élevés, il faut répondre à ces besoins.

**Principes :**

- 1 - Dans certains cas, la diète peut s'installer progressivement de façon à vaincre plus facilement l'anorexie et prévenir les nausées.
- 2 - La provenance des calories doit se rapprocher le plus possible des normes établies, c'est-à-dire 10 à 15% des calories en protides, 25 à 35% en lipides et 50 à 65% en glucides.
- 3 - L'habitude régulière des collations est un bon moyen d'augmenter les calories. Cependant, afin de ne pas diminuer l'appétit pour le repas suivant, la collation devrait être légère et pas trop rapprochée du repas suivant.
- 4 - Le nombre de repas à prendre reste au choix et aux capacités stomacales du patient. Il pourra prendre plusieurs petits repas ou suivre la règle générale de 3 repas plus abondants. Tout de même, il faut que, dans l'ensemble des repas, on trouve les aliments essentiels recommandés par le « Guide alimentaire canadien ».
- 5 - Éviter l'excès d'aliments fibreux, parce qu'ils bourrent l'estomac et fournissent peu de calories en proportion de leur volume.

*lire*

## DIÈTE RICHE EN CALORIES (suite)

## MODÈLE DE MENU (3,000 calories environ)

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Jus d'orange (4 oz.)	Potage crème de champignons	Jus de tomate (6 oz.)
Gruau (½ tasse)	Bifteck (4 onces)	Côtelettes d'agneau (2)
Oeuf (1)	Pois verts (½ tasse)	Carottes (½ tasse)
Bacon (3 tranches)	Pomme de terre (1)	Pomme de terre (1)
Pain (2 tranches)	Pain (1 tranche)	Salade de céleri, de chou et de pomme avec 1 c. à thé de mayonnaise
Beurre (2 c. à thé)	Beurre (5 grammes ou 1 c. à thé)	Pain (1 tranche)
Lait (8 onces)	Salade de fruits	Beurre (5 grammes ou 1 c. à thé)
Crème à 15% (¼ tasse)	Gâteau (2 onces)	Dessert au lait
Café	Lait (6 onces)	Biscuits "Social Tea" (4)
	Thé	Lait (4 onces)
		Thé

**COLLATIONS :** Dans l'après-midi : lait (6 onces)

Dans la soirée : pain rôti (1 tranche)  
avec beurre et confitures. Thé.

## MODÈLE DE MENU (3,500 calories)

Même menu que le précédent (3,000 calories) pour les 3 repas auxquels on ajoutera les collations suivantes :

Dans l'avant-midi : lait (7 onces), 2 biscuits

Dans l'après-midi : lait (7 onces)

Dans la soirée : lait (7 onces), 2 biscuits

## DIÈTE RICHE EN PROTÉINES (120 grammes)

*Indication :* Dans les cas de cancer, de brûlures ou de néphrose avec albuminurie; avant certaines opérations et durant la convalescence de certaines maladies infectieuses.

*But :* Prévenir la dégradation des tissus et en favoriser la reconstruction, s'il y a lieu.

*Principes :*

- 1 - Trois repas riches en aliments protéiques.
- 2 - Collation entre chaque repas et au coucher.
- 3 - Les graisses (y compris le beurre) sont permises, mais en quantité modérée.
- 4 - Réduire les condiments au strict minimum et surtout le vinaigre; utiliser plutôt le jus de citron.

## MODÈLE DU MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Demi-pamplemousse	Bifteck (4 onces)	Jus de tomate
Gruau ( $\frac{3}{4}$ tasse)	Pomme de terre au four	Gratin de nouilles et fromage (2 onces)
Lait (2 onces), sucre au goût	Epinards ( $\frac{1}{2}$ tasse)	Pain (1 tranche, 30 grammes)
Oeuf bouilli	Tomate tranchée sur laitue	Beurre (5 grammes ou 1 c. à thé)
Pain (2 tranches)	Pain (1 tranche, 30 grammes)	Cossetarde et confiture de fraises
Beurre (5 grammes ou 1 c. à thé)	Beurre (5 grammes ou 1 c. à thé)	Lait (4 onces)
Gelée	Poires	Thé
Lait (6 onces)	Biscuits (2)	
Café	Lait (4 onces)	

## COLLATIONS

- 3 h. p.m. - Poulet (2 onces) en sandwich avec laitue. Thé.  
9 h. p.m. - Lait (7 onces)

de nos jours on préfère donner des médicaments

### DIÈTE RICHE EN VITAMINES

\* **Indication :** Dans les cas d'avitaminoses et d'hypovitaminoses <sup>très rares.</sup>

**Principe :** Tout en faisant entrer dans le menu quotidien toutes les catégories d'aliments recommandés par le « Guide alimentaire canadien », on insistera sur les aliments particulièrement riches en vitamines dont le sujet est carencé.

Carence	Aliments recommandés
Vitamine A	- crème, beurre, foie, légumes jaunes et verts et les fruits jaunes. <i>carottes, épinards, pêche, abricot.</i>
Thiamine <sub>B<sub>1</sub></sub>	- pain de blé entier ou pain blanc enrichi, céréales à grain entier, viande de porc. <i>levure</i>
Riboflavine <sub>B<sub>2</sub></sub> <i>destructible par la chaleur.</i>	- lait. <i>Chaleur.</i>
Niacine	- aliments protéiques tels que viande, poisson, volaille, etc. <i>pellage (galles)</i>
Vitamine C	- agrumes et leurs jus, tomates et jus de tomate, feuilles vertes comestibles, pommes de terre cuites avec la pelure, chou cru, cantaloups et petits fruits d'été. <i>securit.</i>

### DIÈTE RICHE EN FER

\* **Indication :** Dans les cas d'anémie d'origine alimentaire.

**But :** Aider tout traitement thérapeutique à ramener au normal le nombre et la qualité des globules rouges; initier le malade à de meilleures habitudes alimentaires.

**Principes :** Donner une abondance des aliments particulièrement riches en fer.

- Foie, rognons, coeur, jaune d'oeuf, viandes et poissons.
- Mielasse et sirop d'érable.
- Céréales à grain entier.
- Fruits secs: abricots, dattes, figes, pruneaux, raisins.
- Légumes: fèves et pois secs.

Ce. Pfizer médicaments à base de fer  
renseignements sur médicaments gratuitement

## DIÈTE RICHE EN FER (suite)

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Jus d'orange	Potage crème de blé d'Inde	Soupe à l'orge
Gruau	Foie de porc (3 oz.)	Fromage canadien
Oeuf cuit mollet	Pomme de terre au four	Salade de laitue, de tomate et de céleri avec mayonnaise
Pain de blé entier (2 tranches)	Pois verts (½ tasse)	Pain de blé entier (1 tranche)
Beurre	Pain de blé entier (1 tranche)	Beurre
Café avec lait ou crème, sucre au goût	Beurre	Abricots secs confits (3)
	Crème glacée, sirop d'érable (2 c. à tab.)	Biscuits à la mélasse
	Thé	Lait

## DIÈTE RICHE EN CALCIUM

\* *Indication* : Dans les cas de rachitisme, de fractures et après les interventions orthopédiques.

*But* : Favoriser la formation des os ou leur réparation.

\* *Aliments recommandés* : Le lait et le fromage sont les plus importantes sources de calcium.

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Orange (1)	Consommé	Potage crème d'épinard
Gruau	Bœuf rôti	Salade de saumon
Pain de blé entier (2 tranches)	Brocoli	Asperges et tomate sur laitue avec mayonnaise
Beurre	Pomme de terre au four	Pain de blé entier
Fromage Cheddar (1 once)	Pain de blé entier	Beurre
Café, sucre	Beurre	Ananas avec biscuits
Lait (7 onces)	Dessert au lait, sirop d'érable (2 c. à tab.)	Lait (7 onces)
	Lait (7 onces)	

*laine*

*fromage = avec un peu de...*

*important question*

## DIÈTE À RÉSIDU ACIDE

**Indication :** Certains cas de calculs alcalins.

**But :** Favoriser la dissolution et l'élimination des cristaux ou des calculs et surtout prévenir leur formation.

**Principe :** Donner des aliments à résidu acide.

Les aliments les plus aptes à augmenter la réaction acide du sang sont : tous les aliments protéiques de provenance animale, sauf le lait; les céréales et tout aliment à base de céréales. Les légumes sont à résidu alcalin, sauf le blé d'Inde et les lentilles; il en est de même pour les fruits, sauf les canneberges, les prunes et les pruneaux. *poisson*

Si la diète à résidu acide doit être maintenue pendant un certain temps, il convient d'inclure au menu quotidien un fruit riche en vitamine C, comme les agrumes et les tomates, de même que des légumes en conformité avec le « Guide alimentaire canadien »; sinon, on devra donner de la vitamine C sous forme pharmaceutique.

## ALIMENTS À RÉSIDU ACIDE PERMIS

**Céréales :** Tous les aliments à base de céréales : farine, pain, gâteaux, biscuits, pâtes alimentaires, etc.

**Brevages :** Thé et café. (En infusion ordinaire, ces breuvages sont à réaction à peu près neutre).

**Aliments protéiques :** Tous les aliments d'origine animale, sauf le lait.

**Légumes :** Le blé d'Inde et les lentilles. Tout de même, bien qu'ils aient un résidu alcalin, on pourra ajouter à la diète, de temps à autre, les légumes suivants : carottes, courge, céleri, laitue, tomates, fèves jaunes, chou-fleur, radis, navet, asperges, oignon, citrouille.

**Fruits :** Canneberges, prunes, pruneaux.

Les fruits qui suivent peuvent être ajoutés à la diète de temps à autre : cantaloup, ananas, banane, citron, pêche, cerises, pomme, framboises, melon d'eau, pamplemousse, orange.

\* **Aliments neutres :** Crème, beurre, margarine, graisses, huiles, sucres, miel, gelée, bonbons clairs, café, thé.

**Assaisonnements :** Tous. Toutefois, on ne doit pas oublier que le sel (chlorure de sodium) ne peut être employé qu'avec modération.

## DIÈTE À RÉSIDU ACIDE (suite)

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Jus de pruneau	Consommé	Bouillon avec pâtes alimentaires
Gruau	Veau rôti	Flétan cuit au four
Crème	Riz cuit à l'eau	Asperges (½ tasse)
Oeuf	Blé d'Inde	Pain avec beurre
Pain avec beurre	Pain avec beurre	Prunes
Café, crème, sucre	Gélatine à l'orange	Thé
	Gâteau des anges	
	Thé	

## DIÈTE À RÉSIDU ALCALIN

**Indication :** Certains cas de calculs acides et dans les cas où la réaction du sang est acide.

**But :** Favoriser la dissolution et l'élimination des cristaux ou des calculs et surtout prévenir leur formation.

**Principe :** Donner des aliments à résidu alcalin.



Les aliments les plus riches en résidus alcalins sont le lait et les pommes de terre. Les fruits sont tous à résidu alcalin, sauf les prunes, les pruneaux et les canneberges; quant aux légumes, tous sont à résidu alcalin, sauf le blé d'Inde et les lentilles.

### ALIMENTS À RÉSIDU ALCALIN PERMIS

**Soupes :** Au lait.

**Breuages :** Lait sous toutes formes. Jus de fruits, sauf le jus de prune, de pruneau, de canneberge.

**Aliments protéiques :** Fèves au lard, bacon. Dans les cas moins graves, on permet un service de viande, volaille, poisson ou oeuf tous les jours.

**Légumes :** Tous, sauf le blé d'Inde et les lentilles.

**Fruits :** Tous, sauf les canneberges, les prunes et les pruneaux.

**Desserts :** Crème glacée, fruits, mélasse, noix de coco râpée, amandes, bonbons clairs.

**Assaisonnements :** Tous.

**Aliments neutres :** Crème, beurre, margarine, graisses, huiles, sucres, miel, gelée, bonbons clairs, café, thé.

## DIÈTE À RÉSIDU ALCALIN (suite)

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Jus d'orange	Jus de pomme	Potage crème de céleri
Pain rôti (1 tranche avec beurre)	Bœuf rôti (2 oz.)	Macaroni aux tomates et au fromage
Bacon	Pomme de terre en escalopes	Salade de céleri, d'épinards crus avec huile et jus de citron
Gelée	Pois et carottes	Olives
Lait (7 onces)	Crème glacée, sirop d'érable	Cerises en conserve
Café	Lait (7 onces)	Lait (7 onces)
	Thé	Thé

## COLLATIONS

3 h. p.m. : Jus d'orange

8 h. p.m. : Jus de raisin

## DIÈTE SÈCHE

\* **Indication :** Dilatation stomacale, flatulence et vomissements incoercibles au cours de la grossesse.

**But :** Éviter la distention exagérée de l'estomac, qui est cause fréquente de vomissements et de sensation de gonflement. Réduire au minimum la quantité de liquide prise au cours des repas.

**Principes :**

- 1 - Abstention de liquide à partir d'une heure avant jusqu'à deux heures après les repas.
- 2 - Repas fréquents, légers et de digestion facile.
- 3 - Diète riche en glucides, pauvre en lipides, normale en protides.
- 4 - Diète riche en thiamine.
- 5 - Les aliments frits doivent être évités, de même que les aliments gras : viandes grasses et sauces de viandes, poissons gras, huiles à salade, mayonnaise, crème et beurre en excès, chocolat.
- 6 - On s'abstiendra également de donner des aliments fortement épicés, de même que des fruits et des légumes fibreux et fermentescibles. (Voir pp. 98 et 99).
- 7 - Il est sage de consulter les goûts du patient. Toutefois, ne pas s'y astreindre au point de compromettre l'état de nutrition par une abstention totale de certains aliments essentiels.

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Pamplemousse (½)	Bifteck grillé	Poulet avec tranches de tomate
Gruau	Pomme de terre	Asperges
Lait écrémé (2 oz.)	Pois verts	Pain (1 tranche)
Sucre (1 c. à table)	Pain (1 tranche)	Beurre (5 grammes ou 1 c. à thé)
Pain rôti (1 tranche)	Beurre (5 grammes ou 1 c. à thé)	Poires en conserve égouttées
Beurre (5 grammes ou 1 c. à thé)	Pêches en conserve égouttées	Biscuits secs
Marmelade	Gâteau blanc	

**N. B.** Entre les repas, au moins deux heures après le repas précédent, on peut donner, si les conditions du malade le permettent, les liquides suivants : soupes; jus de fruits; lait; thé ou café faible. Ces aliments peuvent être servis avec des biscuits soda ou des biscuits secs.

## \* DIÈTE SANS GLUTEN

et diète pauvre en  
phénylalanine.\* **Indication :** Dans les cas de maladie cœliaque chez les enfants et dans les cas de sprue chez les adultes.*seul et unique traitement c'est la diète***But :** Favoriser une meilleure absorption intestinale en excluant le gluten, protéine des céréales qui serait une des causes de l'élimination trop rapide du contenu de l'intestin.*Rien de commercial sauf jus et légumes, fruit.***Principes :**

- 1 - Exclusion totale du gluten normalement contenu dans les céréales : l'avoine, le blé, l'orge, le sarrasin et le seigle; aussi le malt, produit de l'orge.
- 2 - Donner plus de 50% des calories en glucides; par contre, restreindre les lipides. On donnera la plus grande partie des glucides sous formes de fruits et de sucres simples tels que glucose, miel, sirop de maïs.
- 3 - Protides : en quantité normale.
- 4 - Lipides : en quantité restreinte, selon la tolérance du patient.
- 5 - Selon le degré d'irritabilité de la muqueuse intestinale, il faudra éprouver la susceptibilité du malade avant de donner des légumes ou des fruits fibreux ou fermentescibles (voir pp. 98 et 99) surtout servis à l'état cru.
- 6 - On recommande de donner des suppléments de vitamines et de sels minéraux, vu que l'alimentation n'apporte pas ces éléments en quantité suffisante.

*McFarley's Farine de pomme de terre, de riz,  
farine de maïs sans gluten.*

## DIÈTE SANS GLUTEN (suite)

## PERMIS

## DÉFENDUS

## BREVAGES

Lait, eau minérale, breuvages carbonatés, thé, café, cacao, jus de fruits.

Brevages au chocolat préparés avec des poudres instantanées; "Ovaltine", "Postum", breuvages maltés, bière.

## SOUPES

Bouillons, consommés, soupes aux légumes, au riz, au tapioca; potages crèmes liés avec de la fécule de maïs ou de la farine de pomme de terre.

Soupes aux pois et aux fèves. Soupes et potages crèmes en conserve ou préparés à la maison et liés avec de la farine. Soupes additionnées de pâtes alimentaires (voir DIVERS). Soupes additionnées de céréales telles que : orge, crème de blé, gruau, etc.

## FRUITS

Suivant la tolérance du patient, toutes les variétés et leur jus, mais les purées de fruits en conserve ne doivent pas contenir de farine.

Purées de fruits en conserve additionnées de farine (aliments pour bébés).

## LÉGUMES

Selon la tolérance du malade, toutes les variétés, sauf les lentilles, les fèves et les pois secs.

Lentilles, fèves et pois secs. Tout légume préparé ou servi avec une sauce liée avec de la farine. Ex. : pommes de terre en escalopes. Purée de légumes en conserve additionnée de farine (aliments pour bébés).

## PAIN et BISCUITS

Riz soufflé. Pain et biscuits préparés avec de la farine de pomme de terre, de blé d'Inde, de tapioca, de riz, de soya, d'amidon de blé ou de maïs. Voir publication intitulée : « Recettes de mets sans gluten ».

Pains et biscuits faits avec de la farine d'avoine, de blé, d'orge, de sarrasin et de seigle. Préparations faites de farine précitées, telles que : biscottes, biscuits Graham, biscuits de seigle (Ry-Krisp), crêpes, croûtons, gaufres, muffins, bretzels, etc.

## DIÈTE SANS GLUTEN (suite)

## PERMIS

## DÉFENDUS

## ALIMENTS PROTÉIQUES

Viande, volaille, gibier, poisson, mollusques et crustacés, tous apprêtés sans farine.

Fromage : toutes les variétés.

Oeufs : servis de toutes les façons.

Bifteck suisse, chili con carne, remplissages (farces) au pain et aux miettes de biscuits, viandes et poissons enrobés de panure. Saucisses, saucisson, pains de viande (viandes pressées), et autres préparations commerciales contenant de la farine.

Croquettes et pains de viande ou de poisson, à moins d'être apprêtés sans farine.

Sauces au fromage liées avec de la farine.

Omelettes et soufflés liés avec de la farine ou additionnés de mie de pain.

## DESSERTS

A la gélatine : bavarois, mousses, gélatines aromatisées, etc.

Aux oeufs : crème espagnole, cossetarde, flan, mousse aux fruits, meringues, etc.

Desserts au riz, au tapioca; crèmes instantanées.

Crème glacée et sorbet de fabrication domestique, junket, blanc-manger à la féculé de maïs.

Poudings, biscuits, gâteaux préparés selon les recettes de la publication « Recettes de mets sans gluten ».

Toute préparation faite avec de la farine, telle que : beignes, biscuits, gâteaux, grands-pères, poudings au pain, tartes, croustades aux fruits, cornets pour la crème glacée, crème glacée et sorbet de fabrication commerciale.

Mélanges à poudings et à gâteaux de fabrication commerciale.

## SUCRERIES

Sucres et sirops, mélasse, miel.

Gelées, confitures, marmelades, compotes. Bonbons clairs.

Bonbons faits avec de la farine. Remplissages ou centres-crèmes contenant de la farine.

## DIÈTE SANS GLUTEN (suite)

## PERMIS

## DÉFENDUS

## GRAS

Beurre, margarine, huile végétale, crème, saindoux, mayonnaise et vinaigrette ne contenant pas de farine.

Mayonnaise et sauces à salade commerciales contenant de la farine.

## DIVERS

Sel, poivre, fines herbes, moutarde sèche, vinaigre, olives, croustilles (potato chips), beurre d'arachide. Essences diverses et carrés de chocolat non sucrés utilisés dans les préparations culinaires.

Moutarde de préparation commerciale; gomme à mâcher; germe de blé.

Ne pas oublier que toutes les pâtes alimentaires telles que: alphabet, macaroni, nouilles, spaghetti, vermicelle, etc., sont défendues de quelque façon qu'on les apprête.

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Jus d'orange	Bouillon	Jus de tomate
Riz soufflé	Côtelettes de veau grillées, sans panure	Filet de sole grillé, sans panure
Oeuf bouilli	Pomme de terre en riz	Citron
Muffin spécial	Haricots verts	Pomme de terre au four
Beurre (1 c. à thé)	Flan arrosé de sirop d'érable	Carottes en rondelles
Miel (1 c. à table)	Thé	Beurre (1 c. à thé)
Café, sucre au goût	Lait	Poires en conserve
Lait		Thé et lait

*liste de*  
*Rowe*

\* DIÈTE D'ÉLIMINATION EN CAS D'ALLERGIES — I

*Aliments défendus* : le blé, les poissons, les œufs, les oranges, les épices et le chocolat.

*Indication* : Dans les cas d'allergie alimentaire.

*But* : Trouver les substances non tolérées en vue de les éliminer.

*Remarques* :

- 1 - Suivre attentivement les indications : tous les aliments non mentionnés comme permis dans cette diète sont exclus de l'alimentation; une quantité minime d'un aliment défendu peut annuler tous les bons résultats obtenus précédemment.
- 2 - Lorsque les symptômes sont disparus, continuer la diète en ajoutant un des aliments défendus à tous les deux ou trois jours, afin de découvrir l'aliment responsable de l'allergie; ce dernier devra être exclu définitivement de l'alimentation.
- 3 - Le médecin devra prescrire des suppléments de vitamines, car l'absence de certains éléments nutritifs dans cette diète pourrait amener des troubles de déficience.
- 4 - Ne pas oublier que ces malades ont besoin d'eau tout comme les individus sains.

ALIMENTS PERMIS

*Brevages* : Jus d'ananas, de pomme, de raisin. Lait écrémé ou entier.

*Soupes* : Bouillons, soupes au riz, à l'orge.

*Fruits* : Abricots, ananas, banane, poires, pommes, prunes, raisins.

*Légumes* : Asperges, haricots jaunes ou verts, laitue, pomme de terre bouillie ou au four.

*Céréales et pain* : Riz, riz soufflé, céréales d'orge préparées pour bébés. Biscuits de seigle (Ry-Krisp), muffins à la farine de blé d'Inde.

**ATTENTION** : Tout pain, biscuit, gâteau et autres préparations de fabrication commerciale ou apprêtés à la maison avec de la farine de blé sont défendus, donc exclus de cette diète.

## \* DIÈTE D'ÉLIMINATION EN CAS D'ALLERGIES — I (suite)

## ALIMENTS PERMIS

**Viande :** Agneau, bœuf, poulet, veau. Sauces liées avec de la fécule de maïs.

**Fromage :** Fromage à la pie (cottage).

**Graisse :** Beurre en quantité normale.

**Desserts :** Fruits permis, gélatines aromatisées, crème de tapioca à la vanille, blanc-manger à la vanille (lié avec de la fécule de maïs), sirop de blé d'Inde.

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Jus de pomme	Bouillon de poulet	Jus d'ananas
Céréales de riz préparés pour bébés	Rosbif	Poulet
"Ry-Krisp" avec beurre	Pomme de terre bouillie	Sauce brune liée avec de la fécule de maïs
Gelée de raisin	Asperges avec beurre	Pomme de terre au four
Lait	Banane	Haricots verts
	Lait	Crème de tapioca à la vanille
		Lait

Ce menu est un modèle seulement; il sera modifié suivant l'âge du malade.

\* DIÈTE D'ÉLIMINATION EN CAS D'ALLERGIES — II  
*aliment le + susceptible de donner des allergies.*

\* On doit exclure : le blé, les poissons, les oeufs, les oranges, les épices, le chocolat et le LAIT.

Cette diète est en tout semblable à la diète I pour allergies, sauf pour les breuvages, les graisses et les desserts.

**Brevages :** On peut remplacer le lait par un lait spécial appelé MULL-SOY (fait avec la fève de soya).

(Mélanger 16 onces de MULL-SOY avec 16 onces d'eau. Sucrer au goût avec sirop simple, sirop de maïs ou autre. Pour améliorer la saveur, on peut ajouter quelques gouttes de sirop de cerises ou d'une autre essence).

**Graisses :** Seules les huiles végétales sont permises.

**Desserts :** On doit retrancher les desserts faits avec du lait.

MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Jus de pomme	Bouillon de poulet	Jus d'ananas
Céréale de riz préparée pour bébés	Rosbif	Poulet
"Ry-Krisp" avec sirop de blé d'Inde	Pomme de terre bouillie	Sauce brune liée avec de la fécule de maïs
"Mull-Soy"	Asperges	Pomme de terre au four
	Banane	Haricots verts
	"Mull-Soy"	Gélatine aux cerises
		"Mull-Soy"

Ce menu est un modèle seulement; il sera modifié suivant l'âge du malade.

*à lire*

## RÉGIME DES TUBERCULEUX

Le régime alimentaire du tuberculeux ne diffère pas, dans les grandes lignes du moins, de l'alimentation des individus normaux.

La quantité totale doit fournir assez de calories pour que le patient maintienne son poids aussi près que possible du poids normal. Pour y arriver, il est généralement nécessaire d'ajouter aux trois repas habituels une collation dans l'après-midi et le soir.

Le tuberculeux a généralement besoin d'une plus grande quantité de protéines que l'individu normal et au moins la moitié de ces protéines doit être de source animale (viande, poisson, volaille, œufs, lait et fromage). Le tuberculeux devrait prendre quotidiennement au moins une chopine de lait et une bonne portion de fromage, tous deux riches en calcium. Au chapitre des céréales et du pain, on donnera la préférence aux céréales faites de grain entier, au pain de blé entier ou pain blanc enrichi. Pour les légumes, on choisira plutôt les légumes jaunes, verts ou feuillus que l'on mangera crus aussi souvent que possible.

Le tuberculeux a besoin d'une plus grande quantité de vitamines C que l'individu normal; aussi ne doit-on jamais omettre les agrumes ou autres fruits riches en vitamine C; on en donnera chaque jour deux portions plutôt qu'une.

A moins de contre-indication, il n'est pas exagéré d'inclure au menu un œuf par jour ou du moins 3 ou 4 par semaine.

Ces aliments de choix assureront au tuberculeux un apport généreux des substances nutritives, protéines, minéraux et vitamines dont il a tant besoin pour lutter effectivement contre la maladie dont il est atteint.

Il est bon de rappeler que les mets doivent être cuits à point, au goût du patient, variés et bien présentés, car les repas, pour le tuberculeux, doivent être des moments de plaisir et de détente.

## ALIMENTATION DURANT LA GROSSESSE

à lire

L'alimentation de la femme enceinte exerce une influence capitale sur le développement et la santé de l'enfant qu'elle porte, de même que sur sa propre santé et son pouvoir d'allaiter le bébé auquel elle donnera naissance. L'alimentation de la femme enceinte plus encore que celle de toute autre personne doit être complète et suffisante. La consommation d'aliments essentiels doit être assez abondante pour que la quantité d'éléments nutritifs suffise non seulement aux besoins de l'enfant, mais également aux besoins de la mère. En conséquence, on devra surveiller davantage la présence d'aliments riches en matériaux de construction (protéines, calcium, fer, etc.) et de régulation (vitamines A, B, C et D).

## ALIMENTS QUOTIDIENS

**Lait :** Quatre tasses (32 onces) chaque jour durant toute la grossesse, soit en breuvage, soit mélangé ou cuit avec d'autres aliments. On peut remplacer en tout ou en partie le lait entier par du lait écrémé et il importe peu que ce lait se présente à l'état nature, évaporé ou desséché, pourvu que la quantité de matières solides de ces deux dernières formes soit équivalente à celle contenue normalement dans quatre tasses de lait frais.

**Fruits :** Une portion d'agrumes (orange, citron, pamplemousse) ou de tomates ou du jus de ces fruits et, en plus, au moins une portion d'autres fruits, frais, congelés, secs ou en conserve.

**Légumes :** Au moins une portion de pommes de terre, de préférence cuites avec leur pelure, et au moins deux portions d'autres légumes, de préférence jaunes, verts ou feuillus, fréquemment crus.

**N.B.** On rencontre assez souvent des troubles digestifs chez les femmes enceintes et, généralement, ces troubles sont dus à la consommation de fruits ou légumes fermentescibles (voir pages 98 et 99). Dans ces cas, il vaudrait mieux les éliminer tous du régime alimentaire.

**Céréales :** Une portion d'une céréale à grain entier (blé, avoine, etc.); du pain avec du beurre ou de la margarine.

**Viande ou Poisson :** Une portion de viande, de poisson, de volaille ou d'un succédané de la viande comme les haricots secs, les œufs ou le fromage.

La viande contient des protéines de première qualité, indispensables à la formation des tissus de même qu'à leur réparation; on y trouve aussi des sels minéraux et surtout du fer, élément essentiel qui manque trop souvent dans l'alimentation de la femme et surtout de la femme enceinte. C'est pour cette raison que l'on recommande à cette dernière de consommer régulièrement une

## ALIMENTATION DURANT LA GROSSESSE (suite)

portion de foie par semaine en plus de la portion quotidienne de viande, parce que le foie étant plus riche en fer que la viande, c'est un moyen d'arriver à satisfaire ses besoins.

Il est aussi recommandé pour tous de prendre un oeuf et une portion de fromage au moins trois fois par semaine. Quand il n'y a pas de contre-indication, on conseille à la femme enceinte de consommer un oeuf par jour.

*Vitamine D* : La femme enceinte devrait prendre 400 unités internationales de vitamine D, chaque jour, durant toute la période de sa grossesse, car cette vitamine favorise l'utilisation des sels de calcium et de phosphore contenus dans les aliments; comme ces deux sels sont indispensables à la formation des os et des dents, la femme enceinte doit nécessairement prendre de la vitamine D si elle veut que la formation des os et des dents de son bébé soit normale.

*Eau* : Au moins 4 grands verres par jour. L'eau facilite le transport des éléments nutritifs vers toutes les parties de l'organisme et le retour des déchets vers les émonctoires d'où ils sont éliminés.

*Autres aliments* : Il est certains aliments qui sont constitués surtout de sucres, d'amidons ou de graisses. Comme ces aliments ne contiennent pas ou très peu d'éléments essentiels (protéines, sels minéraux et vitamines), on les considère comme des aliments purement caloriques dont on ne doit faire usage que si les aliments précités ne sont pas suffisants pour satisfaire l'appétit ou pour fournir l'énergie nécessaire à l'accomplissement du travail quotidien.

Parmi ces aliments, citons les principaux : les sucres et les bonbons, les pâtes alimentaires et les pâtisseries faites de farine blanche; ces aliments sont désignés sous un terme commun : les glucides. Quant aux graisses, qu'elles soient d'origine animale ou végétale, qu'elles se présentent à l'état liquide (huile) ou solide, elles apportent neuf calories au gramme. Voilà pourquoi, même s'il faut en manger un peu tous les jours, on ne doit pas en abuser, car les graisses retardent la digestion et peuvent produire un excès d'embonpoint qui n'est pas désirable. Les glucides comme les graisses peuvent faire engraisser s'ils contribuent à un apport excessif de calories.

La femme enceinte doit prêter une attention sérieuse à la courbe de son poids et guider sa consommation d'aliments purement caloriques sur la courbe ascendante de son poids, afin de ne pas engraisser outre mesure. En conséquence, si la femme enceinte constate que son poids augmente trop vite, ce sont ces derniers aliments qu'elle devra retrancher de son régime alimentaire et non les aliments recommandés plus haut.

## MODÈLE DE MENU

DÉJEUNER	DÎNER	SOUPER
Jus de pamplemousse	Bœuf rôti	Soupe aux légumes
Gruau, lait, sucre	Pomme de terre bouillie avec pelure	Macaroni au fromage
Oeuf poché	Haricots verts	Salade de chou et de carottes
Pain avec beurre	Pain avec beurre	Pain avec beurre
Gelée de fraise	Cerises en conserve avec biscuits	Croustade aux pommes
Café, sucre		
Lait (7 onces)	Lait (7 onces)	Lait (7 onces)

**N. B.** Pour satisfaire son appétit et ses besoins caloriques, la femme enceinte pourra prendre quelque nourriture entre les repas et durant la soirée.

*Ne pas oublier la vitamine D à raison de 400 unités internationales par jour.*

## REPAS D'ÉPREUVES

### I - Pour la radiographie de la vésicule biliaire

*Souper sans gras* : A 5 h. p.m., le jour précédant la radiographie, le patient prend le repas suivant :

Rôtie sèche - Gelée - Fruit - Légume sans gras  
Gélatine aromatisée  
Thé ou café (sans lait ni crème)

Pas de déjeuner le lendemain matin.

Vers les 10 h. a.m., le jour de la radiographie :

breuvage fait de 2 oeufs, 3 onces de lait et  
3 onces de crème à 15%.

### II - Test de tolérance au glucose chez les diabétiques

100 grammes de glucose

200 c.c. d'eau chaude

2 c. à table de jus de citron

### III - Glycémie post-prandiale

1 - A jeun depuis 10 h. p.m. la veille

2 - Déjeuner à 8 h. a.m. le jour de l'analyse

*Déjeuner type :*

Glucides (en grammes)

20	Jus d'orange frais	1 verre - 6 onces
15	Gruau	½ tasse
12	Sucre	1 c. à table
3	Lait	¼ tasse
30	Pain	2 tranches
15.5	Miel	1 c. à table
	Café	
4	Sucre	1 c. à thé
1.5	Lait	2 c. à table

**TOTAL :** 101 grammes

3 - Glycémie à 10 h. a.m. précises

## GAVAGES

*Recette de base :*

ALIMENTS	Valeur nutritive de la formule :
4 oeufs	Volume : 1,850 c.c.
4 tasses de lait homogénéisé	Calories : 1,400
1 tasse de pomme de terre en purée	Sodium : .86 gramme
1 tasse de légumes en purée (carottes, betteraves, haricots verts et autres)	Protides : 65 grammes
1 tasse de fruits en purée	
3 onces de jus d'orange	

*Pauvre en sodium :*

Suivre la recette de base et remplacer le lait homogénéisé par un lait sans sodium. On ne peut pas utiliser les betteraves, le céleri et les épinards, car ils sont riches en sodium.

Cette nouvelle formule apporte	{	Volume : 1,850 c.c.
		Calories : 1,400
		Sodium : .30 gramme
		Protides : 65 grammes

*Pauvre en gras :*

Suivre la recette de base et remplacer le lait homogénéisé par du lait écrémé.

Cette nouvelle formule apporte	{	Volume : 1,850 c.c.
		Calories : 1,040
		Sodium : .86 gramme
		Protides : 65 grammes
		Lipides : 20 grammes

*Riche en protides :*

Suivre la recette de base et ajouter 2 tasses de lait écrémé.

Cette nouvelle formule apporte	{	Volume : 2,330 c.c.
		Calories : 1,560
		Sodium : 1.15 gramme
		Protides : 80 grammes

## GAVAGES (suite)

*Riche en vitamines (A, B, C)*

Recette de base et ajouter :

1 c. à thé d'huile de foie de morue

1 c. à table de levure de bière

Cette nouvelle formule apporte

{	Volume : 1,870 c.c.
	Calories : 1,480

*Riche en calories et en éléments nutritifs :*

ALIMENTS	Valeur nutritive totale de la formule :
2 tasses de lait homogénéisé	Glucides : 228 grammes
2 tasses de crème 20%	Protides : 117 grammes
4 onces de foie de veau, cru, en purée	Lipides : 179 grammes
4 oeufs	Calcium : 2.43 grammes
5 c. à thé de levure de bière	Fer : 21.6 milli-grammes
½ tasse de sucre	Vit. A : 35,980 unités internationales
1 tasse de poudre de lait entier	Vit. C : 124 milligrammes
4 c. à table de compote de pomme	Thiamine : 2.54 milli-grammes
½ tasse de jus d'orange	Riboflavine : 8.45 milli-grammes
	Niacine : 56.4 milli-grammes
	Calories : 2,940
	Volume : 1,500 c.c.

**N.B.** Tous les gavages doivent être bien mélangés. Pour éviter la présence de grumeaux, on les coule avant de les embouteiller. Il faut les garder au réfrigérateur et ne préparer à l'avance que la quantité nécessaire pour 24 heures.

*Aliments difficiles à digérer -***\* LÉGUMES FIBREUX**

Artichauts	Concombre	Navet
Brocoli	Cresson	Oignons
Céleri	Echalotes	Panais
Chou	Feuilles de betteraves	Persil
Chou chinois	Feuilles de pissenlits	Piment vert
Choucroute	Fèves rouges	Piment rouge
Chou de Bruxelles	Fèves sèches	Poireaux
Chou de Siam (Rutabaga)	Haricots de Lima	Pois secs
Chou-rave	Lentilles	Radis
Chou rouge	Maïs (blé d'Inde)	Salsifis

**\* LÉGUMES FERMENTESCIBLES**

Ail	Chou-fleur	Maïs (blé d'Inde)
Brocoli	Chou-rave	Navet
Chou	Concombre	Oignons
Chou chinois	Echalotes	Piment vert
Choucroute	Fèves rouges	Piment rouge
Chou de Bruxelles	Fèves sèches	Poireaux
Chou de Siam (Rutabaga)	Haricots de Lima	Pois secs
	Lentilles	Radis

## \* FRUITS FIBREUX

Abricots crus	Cerises	Pêches sèches
Abricots en conserve avec pelure	Dattes	Poires crues
Abricots secs	Figues	Pommes crues
Ananas	Fraises	Pruneaux
Avocats	Framboises	Prunes
Bleuets	Groseilles	Raisins, frais ou secs
Canneberges	Mûres	Rhubarbe
	Pêches crues	

## \* FRUITS FERMENTESCIBLES

Ananas	Cantaloup	Pommes crues
Avocats	Melon d'eau	Pruneaux
	Melon de miel	Prunes

## POISSONS MAIGRES

Valeur nutritive par 100 grammes de poisson comestible<sup>(1)</sup>

	<i>Calories</i>	<i>Protides</i>	<i>Lipides</i>
Aiglefin .....	79	18.2	0.1
Pétoncles .....	77	14.8	0.1
Morue .....	74	16.5	0.4
Sole .....	81	17.4	0.7
Bar .....	93	19.2	1.2
Crevettes .....	127	26.8	1.4
Éperlan .....	91	17.6	1.8
Homard .....	88	16.2	1.9
Esturgeon .....	94	18.1	1.9
Huitres .....	82	9.8	2.1
Truite (ruisseau) .....	102	19.2	2.2
Flétan .....	141	23.5	4.5

## POISSONS GRAS

Anguille .....	162	18.6	9.1
Truite (lac) .....	167	18.1	10.0
Hareng frais .....	157	14.5	10.5
* Sardines .....	214	25.7	11.0
Maquereau frais .....	188	18.7	12.0
Hareng fumé .....	212	20.0	14.0
Saumon .....	223	17.4	16.5
* Thon .....	198	29	8.2

\* Poisson en conserve dans l'huile : valeur nutritive du produit égoutté.

(1) D'après : "Table of Food Values Recommended for Use in Canada", publié par la Division de la Nutrition, Ministère de la Santé nationale et du Bien-être social, Canada.

## LISTE DES DIÈTES DISPONIBLES

Diète progressive dans les cas d'ulcères

Diète pauvre en résidu

Diète pour colite ulcéreuse

Diète hypograsseuse

Diète pauvre en cholestérol

Diète pauvre en sodium

Diète pauvre en protéines et en sodium

Diète pour cardiaques

Diète pauvre en purines

Diète pauvre en calories

Diète sans gluten (recettes disponibles)

Diète d'élimination en cas d'allergies - I

Diète d'élimination en cas d'allergies - II

Liste de légumes fibreux et fermentescibles

Liste de fruits fibreux et fermentescibles

## TABLE DES MATIÈRES

Préface .....	Page	1
Avant-propos .....	"	2
Guide alimentaire canadien .....	"	4
Normes alimentaires pour le Canada .....	"	5
Diète absolue .....	"	19
Diète hydrique .....	"	19
Diète liquide claire .....	"	19
Diète liquide mitigée .....	"	20
Diète molle .....	"	21
Diète légère .....	"	23
Diète progressive dans les cas d'ulcères .....	"	25
Diète I (ulcères) .....	"	26
Diète II (ulcères) .....	"	26
Diète III (ulcères) .....	"	27
Diète IV (pour ulcéreux ambulants ou convalescents) .....	"	28
Diète après intervention chirurgicale sur l'estomac .....	"	30
Diète dans les cas de "Dumping Syndrome" .....	"	31
Diète sans résidu .....	"	34
Diète pauvre en résidu .....	"	36
Diète pour colite ulcéreuse .....	"	39
Diète riche en résidu .....	"	42
Diète dans les maladies du foie .....	"	44
Diète sans gras .....	"	44
Diète hypograsseuse .....	"	45
Diète dans les cas d'acné .....	"	47
Diète pauvre en cholestérol .....	"	48
Diète cétogène .....	"	50
Diète pauvre en sodium .....	"	52

## TABLE DES MATIÈRES

Diète I (350 milligrammes de sodium) .....	Page	53
Diète II (800 à 900 milligrammes de sodium) .....	"	57
Diète III (1,5 à 2 grammes de sodium) .....	"	58
Tableau-Diètes pauvres en sodium .....	"	59
Diète pauvre en protéines (20 grammes) et en sodium N° I .....	"	60
Diète pauvre en protéines (40 grammes) et en sodium N° II .....	"	61
Diète pour cardiaques .....	"	62
Diète pauvre en purines .....	"	65
Diète pauvre en calories .....	"	68
Diète de 1,500 calories .....	"	72
Diète de 1,000 calories .....	"	73
Diète pour diabétiques .....	"	73
Diète riche en calories .....	"	74
Diète riche en protéines (120 grammes) .....	"	76
Diète riche en vitamines .....	"	77
Diète riche en fer .....	"	78
Diète riche en calcium .....	"	78
Diète à résidu acide .....	"	79
Diète à résidu alcalin .....	"	81
Diète sèche .....	"	83
Diète sans gluten .....	"	84
Diète d'élimination en cas d'allergies I .....	"	88
Diète d'élimination en cas d'allergies II .....	"	90
Régime des tuberculeux .....	"	91
Alimentation durant la grossesse .....	"	92
Repas d'épreuves .....	"	95
Gavages .....	"	96

## TABLE DES MATIÈRES

Légumes fibreux .....	Page 98
Légumes fermentescibles .....	" 98
Fruits fibreux .....	" 99
Fruits fermentescibles .....	" 99
Poissons gras .....	" 100
Poissons maigres .....	" 100
Liste des diètes disponibles .....	" 101



BNQ



000 294 678



Publication autorisée  
par  
**L'Honorable Eric W. Kierans**  
**Ministre de la Santé**