

SANTÉ QUÉBEC

**L'alimentation des Québécoises
et des Québécois**

De la connaissance à l'action!



Québec 

Avant-propos

L'influence considérable qu'exerce l'alimentation sur notre santé n'est plus à démontrer. Dans les dernières années, la Politique de la santé et du bien-être ¹ ainsi que les divers conseils et recommandations sur la nutrition véhiculés par de nombreux organismes officiels convergent tous vers un consensus : « La santé et le bien-être des individus ne sont possibles que si la population est bien nourrie². »

Une bonne alimentation est cruciale dans la prévention d'un grand nombre de problèmes de santé tels que l'obésité, l'ostéoporose, le diabète, les maladies cardiovasculaires et plusieurs cancers. Le Programme québécois de lutte contre le cancer, publié en 1998, souligne en effet que « la nutrition représente en importance la seconde cause modifiable de cancer dans les pays industrialisés ³ », après le tabagisme. Outre cet aspect préventif, on oublie trop souvent que l'alimentation apporte un ensemble de bienfaits favorisant le bien-être au quotidien. Une meilleure alimentation peut réellement mener vers une meilleure santé et une meilleure qualité de vie.

Le présent guide d'action s'adresse aux intervenants et aux décideurs des réseaux de la santé et des services sociaux, de l'éducation, du secteur bioalimentaire et du milieu communautaire à travers le Québec. Pratique et facile à consulter, cet outil souligne les résultats saillants de l'Enquête québécoise sur la nutrition ⁴, et les recommandations qui s'en dégagent, pour aider la population québécoise adulte à améliorer son alimentation. La brochure vise à uniformiser les « messages nutrition » que nous véhiculons et propose des pistes d'action concrètes pour intervenir dès maintenant dans tous les milieux.



Table des matières

Les Québécoises et les Québécois mangent-ils mieux ?	5
Les fibres alimentaires : un élément nettement insuffisant	10
Des produits céréaliers, pas seulement au déjeuner !	13
Les légumes et les fruits... une autre priorité !	15
Parmi les produits laitiers, le lait mérite notre attention	17
Moins de gras, plus de glucides, une question d'équilibre !	20
Prenons-nous assez de vitamines et de minéraux ?	22
Pistes d'action	25
Lexique	27



Les Québécoises et les Québécois mangent-ils mieux ?

Oui, nous mangeons mieux mais pas encore assez bien, conclut le rapport de l'Enquête québécoise sur la nutrition ⁴. Celui-ci dresse un profil de l'évolution de nos habitudes alimentaires et de la qualité de notre alimentation, en plus de nous éclairer sur les tendances actuelles. Notre alimentation a connu, en effet, une grande amélioration au cours des vingt dernières années. Cependant, il y a encore lieu de la rendre plus favorable sur plusieurs plans. Les trois tableaux suivants font état de la situation actuelle et font ressortir les « zones » posant des problèmes.

■ Plus de glucides, moins de lipides

Le tableau 1 illustre bien l'écart entre les proportions de l'énergie fournie par les lipides, les protéines, les glucides et l'alcool dans l'alimentation des Québécois et les recommandations des experts en nutrition au Canada ⁵. Nous mangeons moins de gras mais nous en consommons encore trop, particulièrement les acides gras saturés, c'est-à-dire les gras d'origine animale. Par contre, on ne consomme pas encore assez de glucides. Alors qu'on recommande de prendre 55 % de notre énergie sous forme de glucides ⁵, les apports moyens, tant chez les femmes que chez les hommes, n'atteignent pas 50 % des calories ingérées.

TABLEAU 1
PROPORTIONS DE L'ÉNERGIE FOURNIE PAR LES MACRONUTRIMENTS

Macronutriments	Situation actuelle dans les divers groupes de la population (% de l'énergie)*	Situation souhaitée (% de l'énergie)
Glucides	46 % à 51 %	55 %
Protéines	16 % à 17 %	15 %
Lipides	32 % à 35 %	30 %
Alcool	0,3 % à 4 %	Moins de 5 %

* Les proportions d'énergie font référence aux moyennes estimées pour les différents groupes d'âge de la population adulte.

Source : SANTÉ QUÉBEC, Bertrand, L. (sous la direction de). *Les Québécoises et les Québécois mangent-ils mieux ? Rapport de l'enquête québécoise sur la nutrition, 1990*, Montréal, ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement du Québec, 1995, 317 p.

■ À chacun ses priorités

Le tableau 2 nous éclaire sur des vulnérabilités particulières à certains groupes de la population et sur la « prescription-nutrition » proposée. En examinant les données pour les hommes et les femmes des différents groupes d'âge, on constate qu'en plus d'avoir à augmenter les glucides et à diminuer le gras, plusieurs ont encore des apports trop faibles en folacine, en calcium et en fer, n'atteignant pas les apports nutritionnels recommandés (ANR).

TABEAU 2
PRIORITÉS NUTRITIONNELLES DES DIFFÉRENTS GROUPES D'ÂGE

HOMMES		FEMMES	
ÂGE	PRIORITÉS	ÂGE	PRIORITÉS
18-74 ans	Augmenter l'apport en calcium ¹	18-74 ans	Augmenter l'apport en calcium ^{1,3}
	Diminuer la consommation de gras ²		Augmenter l'apport en fibres ^{5,9}
	Augmenter l'apport en fibres ⁹		
50 ans et plus	Augmenter l'apport en calcium ³	18-34 ans	Diminuer la consommation de gras ²
		18-49 ans	Augmenter l'apport en fer ^{3,4}
		65-74 ans	Augmenter l'apport en zinc ⁶
			Augmenter l'apport énergétique ⁶
Hommes et femmes de tous les groupes d'âge (sauf hommes de 18-34 ans)	Augmenter l'apport en folacine ⁷		
Hommes et femmes (tous les groupes d'âge)	Augmenter l'apport en énergie sous forme de glucides à au moins 55 % ⁸		

Source : SANTÉ QUÉBEC, Bertrand, L. (sous la direction de). *Les Québécoises et les Québécois mangent-ils mieux ? Rapport de l'enquête québécoise sur la nutrition, 1990, Montréal, ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement du Québec, 1995, 317 p.*

1. « Les valeurs médianes des apports en calcium sont plus faibles que les ANR chez les femmes de tous les groupes d'âge; chez les hommes, les valeurs en percentiles indiquent des apports faibles en calcium pour au moins 50 % de ceux âgés de 35 ans et plus et pour au moins 25 % des 18-34 ans » (p. 291).
2. « [...] plus de 45 % des hommes et des femmes de 18-34 ans et près de 40 % des hommes de 35-64 ans ont un apport de plus de 35 % des calories sous forme de lipides » (p. 293).
3. « De plus, les apports moyens en calcium des personnes de 50 ans ou plus sont inférieurs aux quantités recommandées, de même que les apports en fer des femmes en âge de procréer » (p. 96).
4. « Les faibles quantités de fer attirent l'attention vers les femmes en âge de procréer (18-49 ans) » (p. 291).
5. « Celles-ci (18-49 ans) ont aussi un régime moins dense en fibres que les autres groupes » (p. 291).
6. « Enfin, les apports en zinc et en folacine sont marginaux chez les femmes âgées (65-74 ans), toujours en raison d'un faible apport énergétique » (p. 96).
7. « Les valeurs médianes des apports en folacine sont inférieures aux quantités recommandées dans tous les groupes de la population, à l'exception des hommes de 18-34 ans » (p. 291).
8. « [...] 65 % des adultes ne consomment pas 50 % des calories sous forme de glucides et 88 % des régimes observés en 1990 ne répondent pas à la recommandation fixée à 55 % » (p. 293).
9. Tableau 7.13 : Apports moyens en fibres (g) dans la population québécoise selon le sexe et l'âge (p. 270).

■ Les groupes d'aliments à promouvoir

Le tableau 3, enfin, souligne les choix alimentaires prioritaires à promouvoir dans la population. En parcourant rapidement les changements conseillés pour chacun des groupes du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, on réalise qu'un nombre imposant de personnes devrait manger plus de produits céréaliers et que tous les adultes du Québec auraient avantage à inclure plus de légumes, de fruits et de produits laitiers, particulièrement le lait et le yogourt, dans leur menu quotidien. Ces trois groupes d'aliments doivent prendre beaucoup plus de place dans nos messages santé.

TABLEAU 3

AMÉLIORATIONS À APPORTER À L'ALIMENTATION DE LA POPULATION QUÉBÉCOISE (EQN, 1990)

Groupes du <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i>	18-34 ans		35-49 ans		50-64 ans		65-74 ans	
	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes
Produits céréaliers								
5 à 12 portions par jour		↑		↑*		↑*		↑**
Légumes et fruits								
5 à 10 portions par jour	↑*	↑**	↑*	↑***	↑*	↑*	↑	↑*
Produits laitiers								
Adultes : 2 à 4 portions par jour	↑	↑**	↑**	↑***	↑***	↑***	↑***	↑***
Femmes enceintes ou allaitant :								
3 à 4 portions par jour								
Viandes et substituts								
2 à 3 portions par jour	↑			↑		↑*		↑*

Légende

↑ : Doit augmenter la consommation de ce groupe d'aliments. Dans ce segment de la population, la consommation atteint tout juste la quantité minimale recommandée. Toutefois, de 45 à 49 % des régimes ne contenaient pas les portions minimales.

↑* : Doit augmenter la consommation de ce groupe d'aliments. Dans ce segment de la population, on atteint tout juste la quantité minimale recommandée. Toutefois, de 50 à 60 % des régimes ne contenaient pas les portions minimales.

↑** : Doit augmenter la consommation de ce groupe d'aliments. Dans ce segment de la population, la consommation n'atteint pas la quantité minimale recommandée et plus de 60 % des régimes ne contenaient pas les portions minimales.

↑*** : Doit augmenter la consommation de ce groupe d'aliments. Dans ce segment de la population, la consommation n'atteint pas la quantité minimale recommandée et plus de 75 % des régimes ne contenaient pas les portions minimales.

Source : SANTÉ QUÉBEC, Bertrand, L. (sous la direction de). Les Québécois mangent-ils mieux ? Rapport de l'enquête québécoise sur la nutrition, 1990, Montréal, ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement du Québec 1995, 317 p.

■ ***Des nouveaux messages à transmettre...***

Nos messages doivent donc viser à rétablir l'équilibre et non seulement à couper le gras. Continuons alors de rappeler aux gens l'importance de réduire les lipides, mais en les encourageant toutefois à augmenter les glucides et les fibres. En mangeant plus abondamment d'aliments riches en glucides, comme les produits céréaliers à grains entiers, les légumineuses, les fruits et les légumes, nous pourrions grandement améliorer la qualité nutritionnelle de notre alimentation.

Les fibres alimentaires : Un élément nettement insuffisant

Les fibres alimentaires représentent la partie des plantes que notre système digestif ne peut digérer complètement. Végétales par définition, les fibres se trouvent en proportions variables dans les fruits et les légumes, les pains et les céréales, particulièrement de grains entiers, les légumineuses, les noix et les graines. Elles se présentent aussi sous plusieurs formes : la *cellulose*, la *lignine*, les *hémicelluloses*, la *pectine*, les *gommes* et les *mucilages* (voir lexique). Nos aliments sont donc « tissés » de plusieurs fibres alimentaires.

■ **Comment agissent-elles ?**

- Comme leur texture nous oblige à mastiquer davantage, les fibres permettent aux aliments de mieux se mélanger à la salive, facilitant ainsi la digestion.
- Dans notre estomac, les fibres absorbent de l'eau et prennent un certain volume, entraînant une sensation de satiété, même lorsque peu de calories sont consommées.
- Gonflées d'eau lorsqu'elles parviennent aux intestins, les fibres exercent une sorte de balayage aidant à prévenir la constipation. Les déchets séjournent donc moins longtemps dans le gros intestin, ce qui contribue à réduire les risques de cancer du côlon.
- Certains types de fibres solubles dans l'eau (la pectine, les gommes, les mucilages) agissent un peu à la manière d'une éponge et absorbent du cholestérol au passage, réussissant à diminuer le taux de cholestérol dans le sang.

■ **Combien en consommons-nous ?**

Depuis l'enquête de 1971⁴, la consommation en fibres alimentaires a légèrement augmenté, passant de 13 à 16 grammes par jour. Toutefois, dans ses dernières recommandations, Santé Canada⁵ préconise une augmentation graduelle de la quantité de fibres dans l'alimentation et plusieurs experts vont même jusqu'à dire qu'un régime équilibré doit fournir environ 25 à 30 grammes de fibres par jour.

De toute évidence, nous n'en mangeons pas encore assez ! Les femmes de 18 à 34 ans, en particulier, présentent un « déficit » important en fibres, 77 % d'entre elles en consommant, en moyenne, moins de 15 grammes par jour. Du côté des hommes de 65 à 74 ans, 41 % en prennent aussi trop peu.

■ ***Comment obtenir un bilan positif ?***

Un bilan plus positif quant à la consommation de fibres peut facilement être atteint en apportant de petits changements au menu quotidien. L'exemple de la page suivante (tableau comparatif des menus) l'illustre bien. En préférant des céréales et du pain à grains entiers au déjeuner, et des petits pains multigrains plus tard, en remplaçant à l'occasion le riz blanc par du riz brun ou du riz sauvage, la laitue iceberg par de la laitue romaine, en parsemant son yogourt de fruits séchés, en choisissant une pomme de terre en robe des champs au souper ou en accompagnant son dessert aux fruits de biscuits graham, on a plus que doublé la quantité de fibres consommées pendant la journée. Nous pouvons également aller chercher une quantité appréciable de fibres additionnelles dans bon nombre d'aliments nutritifs, comme les légumineuses, les graines, les noix, les légumes et les fruits.

DES FIBRES AU MENU

Menu	Fibres (g)	Menu riche en fibres	Fibres (g)
Déjeuner			
125 ml (½ tasse) de jus d'orange frais	0,2 g	1 orange	2,4 g
250 ml (1 tasse) de flocons de maïs	0,8 g	2 gros biscuits de blé filamenteux	6,6 g
125 ml (½ tasse) de lait 2 %	---	125 ml (½ tasse) de lait 2 %	---
1 rôtie de pain blanc	0,4 g	1 rôtie de pain de blé entier	2,7 g
15 ml (1 c. à soupe) de beurre	0,9 g	15 ml (1 c. à soupe) de beurre	1,1 g
d'arachide crémeux		d'arachide croquant	
Café au lait	---	Café au lait	---
Sous-total :	2,3 g	Sous-total :	12,8 g
Dîner			
250 ml (1 tasse) de jus de tomate	1,7 g	125 ml (½ tasse) de carottes miniatures	1,9 g
Salade de poulet et riz	0,8 g	Salade de poulet Waldorf :	4,9 g
• 90 g (3 oz) de poulet		• 90 g (3 oz) de poulet	
• 250 ml (1 tasse) de laitue iceberg hachée		• 250 ml (1 tasse) de laitue romaine hachée	
• 125 ml (½ tasse) de riz blanc		• ½ pomme avec pelure en cubes	
• vinaigrette		• 125 ml (½ tasse) de raisins frais	
		• 15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées	
		• 125 ml (½ tasse) de riz brun	
		• vinaigrette	
125 ml (½ tasse) de yogourt à la vanille	---	125 ml (½ tasse) de yogourt à la vanille	1,0 g
		et 4 demi-abricots secs hachés	
Sous-total :	2,5 g	Sous-total :	7,8 g
Collation			
1 kiwi	2,6 g	1 kiwi	2,6 g
Sous-total :	2,6 g	Sous-total :	2,6 g
Souper			
200 ml (¾ tasse) de crème de poireaux	2,6 g	200 ml (¾ tasse) de crème de poires et poireaux	3,1 g
1 petit pain croûté	1,0 g	1 petit pain multigrains	2,0 g
90 g (3 oz) de saumon grillé	---	90 g (3 oz) de saumon grillé	---
125 ml (½ tasse) de pommes de terre en purée	2,2 g	1 pomme de terre au four entière avec pelure	4,6 g
125 ml (½ tasse) de fleurons de brocoli cuits à la vapeur	2,0 g	125 ml (½ tasse) de fleurons de brocoli cuits à la vapeur avec 15 ml (1 c. à soupe) d'amandes grillées	2,6 g
Pêche Melba (2 demi-pêches, crème glacée aux fraises, biscuits au beurre)	1,6 g	Pêche Melba (2 demi-pêches, crème glacée aux fraises, biscuits graham)	1,8 g
Tisane à la framboise	---	Tisane à la framboise	---
Sous-total :	9,4 g	Sous-total :	14,1 g
Total pour la journée	16,8 g		37,3 g

Référence : Brault-Dubuc, M. et L. CARON-LAHAIE. Valeur nutritive des aliments, 8e édition, Saint-Lambert, Société Brault-Lahaie, 1998, 285 p.

Des produits céréaliers, pas seulement au déjeuner !

Comme nous venons de le constater, les produits céréaliers sont des sources par excellence de fibres et de glucides. Ils offrent de surcroît plusieurs vitamines et minéraux essentiels, tels que la thiamine, la riboflavine, la niacine, la folacine, le fer, le zinc et le magnésium. Raison de plus pour encourager les gens à en manger !

Déjà, nous avons triplé la quantité de fibres qui provient des pains de blé entier et presque doublé les fibres provenant des céréales à grains entiers. Toutefois, nous consommons encore trop peu de ces derniers, le pain blanc demeurant le grand favori.

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement recommande de prendre quotidiennement dans notre alimentation de 5 à 12 portions de produits céréaliers, en y incluant fréquemment des produits céréaliers à grains entiers, dont la teneur en fibres est plus élevée.

Pour y arriver, voici des exemples de portions de produits céréaliers que suggère le Guide alimentaire canadien pour manger sainement :

■ Une portion

- 1 tranche de pain de blé entier, de pain multigrain ou de pain au son d'avoine...
- 30 g (1 oz) de céréales prêtes à servir, comme un mélange muesli, des carrés de blé filamenté...
- 200 ml (¾ tasse) de céréales chaudes, comme du gruau ou du quinoa*, par exemple
- ½ bagel, ½ pita ou ½ petit pain

* Le quinoa est une céréale jaunâtre au goût de noisette qui conserve une texture croustillante après la cuisson. Il est surtout vendu dans les magasins d'aliments naturels.

■ Deux portions

- 1 bagel, 1 pain pita ou 1 petit pain (à salade, à hot dog, à hamburger...)
- 250 ml (1 tasse) de pâtes alimentaires, comme des spaghettis, du macaroni...
- 250 ml (1 tasse) de riz blanc ou brun, à grains longs ou courts...

■ *Les pains quotidiens !*

La diversité croissante des variétés de pains et de céréales sur le marché favorise une consommation plus généreuse de ces derniers. Dans les supermarchés, le choix s'est beaucoup amélioré, particulièrement pour les pains et les produits céréaliers à grains entiers. On y trouve plus facilement des baguettes, des pains pitas, des tortillas, des croissants, des craquelins et même des pâtes alimentaires de blé entier.

Les amateurs de pain blanc peuvent aussi y trouver leur compte. En effet, de nombreux pains et produits céréaliers, dits multigrains, sont faits de farine blanche agrémentée de différentes céréales et grains entiers, comme l'avoine, le seigle, le millet, le lin, l'orge ou le bulghur. Ces ajouts donnent du « croquant » au pain, aux muffins ou aux biscuits, tout en rehaussant leur teneur en fibres, en protéines et en vitamines.

Les grains entiers ne se limitent pas au blé entier. Par leur grande diversité, ils peuvent être utilisés dans les mets de tous les jours, ce qui permet d'atteindre quotidiennement le minimum de 5 portions de produits céréaliers. De l'orge dans la soupe, du millet dans la tourtière, sans oublier le bulghur dans le taboulé ou les flocons d'avoine dans les croustades, il existe maintes façons de les intégrer au menu.

Les légumes et les fruits... Une autre priorité !

Depuis longtemps, les diététistes nous conseillent de consommer davantage de légumes et de fruits pour améliorer notre alimentation et pour nous aider à prévenir divers problèmes de santé. La Fondation des maladies du cœur du Québec⁶ et la Fondation québécoise du cancer⁷ endossent aussi les recommandations des experts en nutrition dans le but de combattre les maladies du cœur et le cancer.

■ Une véritable mine de vitamines... si peu exploitée !

Les légumes et les fruits regorgent de vitamines et contiennent de nombreux minéraux, dont les bénéfiques pour la santé sont multiples... Ils nous apportent aussi des fibres et agrémentent les repas. Les légumes vert foncé, comme le brocoli, l'épinard, le chou frisé et la bette à carde, de même que les légumes et les fruits de couleur orange, comme la carotte, la patate sucrée, la mangue et l'orange, sont d'importantes sources d'acide folique, de bêta-carotène et de vitamine C.

Nos goûts pour les légumes et les fruits ont certainement évolué dans les dernières années. De grands favoris, comme les pommes de terre, le maïs, les pêches, etc., ont toutefois cédé de la place à des choix autrefois moins appréciés, comme le brocoli, les légumes verts feuillus et les poires⁴. Ainsi, nous ne mangeons pas plus de légumes et de fruits qu'avant, puisque nous n'avons que remplacé certains par d'autres ; ces substitutions ont parfois entraîné des « pertes » sur le plan nutritionnel. Le « délaissement » de la pomme de terre, par exemple, a malheureusement occasionné une contribution plus faible des fruits et légumes à l'apport en fibres alimentaires et en fer⁴.

Côté légumes, notre consommation moyenne a en fait diminué de 8 % en vingt ans, les hommes et les femmes de moins de 50 ans affichant une baisse importante, caractérisée, notamment, par une diminution de 45 % de la consommation de pommes de terre⁴. Quant aux personnes de 50 ans et plus, elles ont augmenté leur consommation de légumes. Toutefois, la grande majorité des hommes et des femmes (de 57 à 72 %) consomme seulement 3 portions ou moins de légumes par jour⁴. Pour ce qui est des fruits, on constate que plus de 40 %⁴ des régimes rapportés dans l'enquête ne contenaient pas de fruits, et que près de 50 %⁴ des gens, tous âges confondus, n'avaient pas consommé de fruits, frais ou secs, la veille de l'enquête.

■ **Un défi à relever !**

Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*⁸ recommande maintenant de manger davantage de fruits et de légumes, soit de 5 à 10 portions chaque jour ! Plus récemment, le Comité consultatif sur le cancer du ministère de la Santé et des Services sociaux nous lançait un autre défi parmi ses objectifs de santé en matière d'alimentation :

«Que d'ici l'an 2002, 90 % de la population québécoise consomme quotidiennement cinq portions ou plus de fruits et de légumes⁸».

Pour y arriver, voici des exemples de portions de fruits et légumes que suggère le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* :

- 1 légume ou 1 fruit de grosseur moyenne (carotte, poivron, pomme de terre, banane, kiwi, poire, pomme...)
- 125 ml (½ tasse) de légumes ou de fruits frais, surgelés ou en conserve (courgettes, fleurons de brocoli ou de chou-fleur, haricots, pois verts, ananas, bleuets, cantaloups, cerises...)
- 125 ml (½ tasse) de jus (légumes, tomate, orange, pomme, pruneau...)
- 250 ml (1 tasse) de salade (chou, épinards, verdure...)

Un demi-pamplemousse ou une demi-tasse de fraises fraîches représentent chacun une portion de fruits. Même s'ils sont servis au dessert et même s'ils sont accompagnés d'un soupçon de sucre, ça demeure une portion !

■ **Une habitude à encourager**

L'habitude d'inclure généreusement des légumes et des fruits s'acquiert, comme toute bonne habitude, avec le temps, sans oublier la motivation ! Ajouter des légumes dans la sauce à spaghetti et dans la soupe, combiner deux légumes de couleurs différentes aux repas, garnir le yogourt, la crème glacée, le gruau ou les céréales de tranches de pêche ou de pomme, avec la pelure... Plus vous en parlerez, plus on y pensera !

Il existe mille et une façons d'apprêter les légumes et les fruits... N'hésitez pas à le répéter en insistant sur l'importance d'inclure quotidiennement une variété de légumes et de fruits colorés à l'alimentation. Le Québec produit plus de cinquante variétés de légumes et de nombreux fruits. Il est temps de se rallier autour de ce message prioritaire et de profiter de toutes les occasions pour rappeler à tout le monde de manger plus de légumes et de fruits.

Il s'agit bien de viser 5 portions ou plus par jour ! Un investissement qui saura porter fruit !

Parmi les produits laitiers, le lait mérite notre attention

Le lait a toujours sa place dans une alimentation santé, et ce, à tous les âges. Source exceptionnelle de calcium, le lait maintient une longueur d'avance sur les autres produits laitiers, puisque lui seul renferme de la vitamine D, une vitamine essentielle à l'absorption optimale du calcium. Le tableau ci-dessous démontre la supériorité du lait sur le plan de l'apport en calcium et en vitamine D.

LE LAIT : POUR COMBLER NOS BESOINS EN CALCIUM ET EN VITAMINE D !

Portions de lait et de produits laitiers	Calcium (mg)	Vitamine D (mcg)	Gras (g)
Lait 2% (250 ml / 1 tasse)	314	2,6	5
Lait 1% (250 ml / 1 tasse)	317	2,6	2,7
Lait écrémé (250 ml / 1 tasse)	319	2,8	0,5
Lait enrichi de calcium 2 % (250 ml / 1 tasse)	425	2,6	5
Poudre de lait écrémé (15 ml / 1 c. à soupe)	96	0,8	0,1
Yogourt 2 % (200 ml / $\frac{3}{4}$ tasse)	270	—	3,5
Fromages :			
• brie régulier (45 g / 1½ oz)	90	—	13
• cheddar (45 g / 1½ oz)	300	—	15
• cottage (125 ml / $\frac{1}{2}$ tasse)	90	—	0,1 à 5

Sources : Brault-Dubuc, M., et L.CARON-LAHAIE. *Valeur nutritive des aliments*, 8e édition, Saint-Lambert, Société Brault-Lahaie, 1998, 285 p.

BÉLANGER, Philip G., et coll., *Traité des connaissances des fromages canadiens et leur utilisation en fine cuisine*, Montréal, Les Éditions de la Chenelière inc., 1992, 203 p.

En plus d'être offert partout, le lait remporte aussi la palme du produit laitier le plus économique. Son rapport qualité nutritionnelle/coût est absolument imbattable, particulièrement si on le compare aux fromages et à certains yogourts. Pour cuisiner, c'est un ingrédient aux multiples usages qui se glisse merveilleusement dans des potages aux légumes, des plats de pâtes et, bien sûr, dans une multitude de desserts au lait.

■ ***Les Québécoises et les Québécois ne prennent pas assez de lait...***

Même si nous avons légèrement augmenté notre consommation de lait et de produits laitiers, la majorité des Québécois n'en consomment pas assez⁴. Pourtant, *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*⁸ recommande de 2 à 4 portions de produits laitiers par jour !

Selon l'Enquête québécoise sur la nutrition, les régimes de plus de 64 % des hommes et de plus de 75 % des femmes de 35 ans et plus incluent moins de 2 portions de produits laitiers par jour⁴. Il est aussi alarmant de constater que la consommation de lait et de produits laitiers a chuté de 1,6 à 1,3 portion par jour chez les hommes de 50 à 64 ans, affichant une réduction de 53 %⁴ !

Sans compter que depuis vingt ans, notre goût pour le fromage s'est développé, souvent au détriment du lait, nos préférences fromagères contribuant à faire grimper davantage notre consommation de lipides.

De nouveaux apports sont recommandés par le Comité scientifique d'évaluation des apports nutritionnels de référence, variant de 1 000 à 1 200 milligrammes de calcium par jour, selon l'âge⁹. Les apports en calcium des Québécois sont toutefois inférieurs à ce que recommande le Comité chez les femmes de tous les âges et chez les hommes de 35 ans et plus.

■ ***Prévenir l'ostéoporose pour une meilleure qualité de vie !***

Des données récentes publiées par la Société d'ostéoporose du Canada révèlent que une femme sur trois et un homme sur huit, de plus de 50 ans, souffrent d'ostéoporose¹⁰. L'impact de cette situation sur leur qualité de vie est énorme : activités réduites, vie sociale perturbée, perte d'autonomie..., sans parler des coûts associés au traitement de cette maladie insidieuse.

Prendre l'habitude de boire du lait dès l'enfance, et continuer pendant l'adolescence et à l'âge adulte, contribuent à prévenir l'ostéoporose. Le calcium du lait, secondé par la vitamine D, aide à développer et à maintenir des os en santé.

■ ***Intolérance au lait ? On peut y remédier!***

Le lait et les produits laitiers contiennent naturellement du lactose, un sucre composé de glucose et de galactose. Pour digérer le lactose, le petit intestin produit une enzyme, la lactase, qui divise le lactose en glucose et en galactose. Certaines personnes produisent peu ou pas de lactase. Le lactose ne peut donc pas être digéré et fermente sous l'action des bactéries de l'intestin. La fermentation du lactose peut occasionner des crampes abdomi-

nales, des sensations de ballonnement, des flatulences et de la diarrhée. Ces inconforts signalent dans certains cas une intolérance au lactose, mais ils peuvent aussi bien être causés par d'autres aliments. En fait, c'est moins de 10 % de toute la population qui est atteinte d'intolérance au lactose.

Heureusement, on retrouve maintenant dans les supermarchés des laits à teneur réduite en lactose, comme le « Lactaid » et le « Lacteeze », et en pharmacie des comprimés et des gouttes de lactase, aussi sous la marque « Lactaid » et « Lacteeze », qui permettent de mieux tolérer le lait et les produits laitiers.

L'allergie au lait est encore plus rare, puisqu'elle touche moins de 2 % de la population. Cette allergie se manifeste la plupart du temps chez les nourrissons et tend à disparaître avec le temps, souvent avant que l'enfant n'atteigne l'âge de 3 ans. Le lait et les produits laitiers peuvent alors être réintroduits graduellement dans l'alimentation ¹¹.

Moins de gras, plus de glucides, une question d'équilibre !

L'ensemble de la population adulte a réduit sa consommation de lipides de près du tiers depuis 1971 et plusieurs d'entre nous ont même réussi à limiter leur apport en lipides à 30 % de leur apport énergétique total d'une journée. Toutefois, le gras fait encore pencher la balance... Plus de 45 % des hommes et des femmes de 18 à 34 ans et près de 40 % des hommes de 35 à 64 ans consomment toujours plus de 35 % des calories sous forme de lipides⁴, provenant en grande partie du groupe « viandes et substituts » et de diverses matières grasses comme le beurre, les margarines, les huiles, les sauces à salade...

■ **Attention, ne pas tout couper !**

Les lipides, comme les autres nutriments, jouent un rôle important dans le maintien de la santé et ont leur place dans une alimentation équilibrée. En plus de donner davantage de saveur, d'arôme et de tendreté à beaucoup de nos mets préférés, le gras contenu dans les aliments sert au transport des vitamines dites liposolubles, comme la vitamine E, un antioxydant important. De plus, certains lipides contribuent à la prévention de plusieurs maladies, dont les maladies du cœur.

Les acides gras polyinsaturés, d'une part, favorisent la diminution du cholestérol sanguin total, le bon et le mauvais. Ils sont abondants dans l'huile de maïs, de soya, de carthame ou de tournesol, par exemple. Les acides gras mono insaturés, d'autre part, en plus d'aider à abaisser les taux de mauvais cholestérol, agissent également comme protecteurs du bon cholestérol. Les huiles d'olive et de canola en constituent d'excellentes sources.

■ **Plus qu'essentiels, les oméga-3 !**

Les acides gras oméga-3, dits essentiels parce que l'organisme humain ne peut en fabriquer, sont associés à une réduction des risques de maladies cardiovasculaires. On en trouve principalement dans les poissons, comme le thon, le saumon, le flétan et le hareng, dans certaines huiles végétales, comme l'huile de canola ou de soya, et dans les graines de lin. Des études récentes rapportent aussi que les oméga-3 ont des effets bénéfiques dans le traitement de l'arthrite et dans la réduction du taux de récurrence chez les patients souffrant de la maladie de Crohn¹².

■ ***Une plus grande place aux glucides pour rétablir l'équilibre !***

Toutefois, même si on ne doit pas éliminer complètement les lipides de notre alimentation, nous en prenons encore trop, souvent au détriment des glucides. Pour rétablir l'équilibre, nous avons donc à mettre davantage l'accent sur les glucides, tout en poursuivant nos efforts pour diminuer notre consommation de lipides.

Les glucides complexes particulièrement, comme les produits céréaliers à grains entiers, les légumineuses (fèves, pois, lentilles...) et les graines (graines de tournesol, de sésame, de lin...), remplacent favorablement des sources d'acides gras saturés comme les viandes grasses et les charcuteries. De plus, ces glucides nous aident à maintenir un bon niveau d'énergie en nous fournissant un carburant facilement disponible pour l'organisme. Les glucides complexes possèdent un autre avantage... Ils contiennent des fibres alimentaires contribuant tout aussi bien que le gras à satisfaire l'appétit.

Les sources de glucides simples, comme les fruits et leurs jus, sont aussi à considérer. Des purées de fruits peuvent remplacer les matières grasses dans certaines recettes de muffins, par exemple.

Prenons-nous assez de vitamines et de minéraux ?

En général, les régimes alimentaires des Québécois rejoignent les quantités des apports nutritionnels recommandés (ANR) pour les vitamines et les minéraux, sauf pour la folacine, le fer, et le calcium, dont nous avons déjà parlé ⁴.

■ La folacine insuffisante...

L'apport en folacine, en particulier, est insuffisant pour tous les groupes d'âge, sauf chez les hommes de 18 à 34 ans. Cette vitamine est essentielle à la formation des globules rouges et à la formation du matériel génétique contenu dans le noyau cellulaire. Une carence en folacine avant et pendant le premier trimestre de la grossesse peut entraîner des malformations congénitales. Il devient donc impératif d'aviser les jeunes femmes souhaitant devenir enceintes de l'importance d'inclure dans leur alimentation quotidienne des aliments riches en folacine.

LES MEILLEURES SOURCES DE FOLACINE

Sources	Portions	Folacine (mcg)
Lentilles, cuites	250 ml (1 tasse)	378
Levure de bière*	15 ml (1 c. à soupe)	315
Épinards, cuits	250 ml (1 tasse)	277
Foie de bœuf, cuit	90 g (3 oz)	195
Haricots rouges, cuits	250 ml (1 tasse)	133
Laitue romaine	250 ml (1 tasse)	80
Germe de blé	50 ml (¼ tasse)	68
Jus d'orange frais	125 ml (½ tasse)	40

Selon les apports nutritionnels de référence pour les Canadiens et les Américains, l'apport quotidien recommandé en folacine pour les femmes de 19 ans et plus est de 400 mcg¹³.

Sources : Brault-Dubuc, M., et L. CARON-LAHAIE. *Valeur nutritive des aliments*, 8^e édition, Saint-Lambert, Société Brault-Lahaie, 1998, 285 p.

* Whitney and Rolfes, *Understanding Nutrition*, Saint Paul (Minnesota), 6^e édition, West Publishing Company, 1993, 655 p.

■ **Que faire du fer ?**

Les apports moyens en fer chez les femmes en âge de procréer sont aussi inférieurs aux quantités recommandées. Chez les femmes de 18 à 49 ans, le manque de fer est souvent dû à une consommation d'aliments ne satisfaisant pas les besoins énergétiques⁴.

Afin de bien oxygéner le sang, le fer est le meilleur allié. Il participe à la formation de l'hémoglobine, une substance essentielle au transport de l'oxygène. De plus, une déficience en fer peut conduire à l'anémie. Celle-ci entraîne des symptômes comme les suivants : pâleur, fatigue, lassitude, maux de tête, vertige, insomnie... Il est donc primordial d'inciter les groupes à risque à augmenter leur apport en fer et à en favoriser l'absorption.

Comment y arriver ? Penser à mettre souvent au menu des produits céréaliers enrichis de fer, comme les pâtes alimentaires par exemple, proposer des huîtres fumées comme entrée, ajouter des palourdes ou des moules dans une chaudière aux fruits de mer, ou préférer des fruits et des légumes riches en fer, comme des pruneaux, des figues, des champignons, des épinards... Accompagné d'une bonne dose de vitamine C, qui peut provenir, par exemple, de jus de pomme enrichi, de jus ou de quartiers d'orange, le fer contenu dans les végétaux sera mieux absorbé.

LES MEILLEURES SOURCES DE FER

Sources	Portions	Fer (mg)
Huîtres	6	5,6
Foie de bœuf, cuit	90 g (3 oz)	5,6
Tofu régulier	90 g (3 oz)	4,8
Haricots de Lima	250 ml (1 tasse)	4,4
Pomme de terre cuite avec pelure	1	2,8
Bœuf, cuit	90 g (3 oz)	2,7

Selon les recommandations sur la nutrition de Santé et Bien-être social Canada, l'apport nutritionnel recommandé en fer pour les femmes de 18 à 49 ans est de 13 milligrammes.

Source : Brault-Dubuc, M. et L. CARON-LAHAIE. Valeur nutritive des aliments, 8^e édition, Saint-Lambert, Société Brault-Lahaie, 1998, 285 p.

■ **Le virage vitamines**

Les études des dernières années nous font examiner les vitamines sous un tout nouveau jour. L'effet protecteur des vitamines antioxydantes contre les maladies chroniques, telles que les maladies du cœur et certains cancers, fait régulièrement la manchette des journaux. Ainsi, la Fondation québécoise du cancer recommande un régime faible en gras et riche en

fibres, de même qu'en vitamines C et E, pour diminuer les risques de développer un cancer du côlon ou du rectum. Certains considèrent aussi que ces vitamines contribueraient au maintien d'un système immunitaire efficace.

Les vitamines antioxydantes incluent la vitamine C, la vitamine E et le bêta-carotène. Le bêta-carotène est un pigment naturel qui donne aux fruits et aux légumes leur coloration jaune, orangée ou rouge, bien qu'on le retrouve également dans les végétaux verts. Le bêta-carotène est appelé « pro-vitamine A » parce qu'une fois dans l'organisme, il se transforme, au besoin, en vitamine A. Les légumes et les fruits nous fournissent jusqu'à 70 % de la vitamine A dont nous avons besoin.

D'autres substances bénéfiques contenues dans les légumes et les fruits ont été reconnues comme étant potentiellement anticancérigènes. Les légumes de la famille des crucifères (chou, chou-fleur, chou de Bruxelles, brocoli...), par exemple, contiennent des indoles en plus du bêta-carotène et de la vitamine C.

On a également découvert les bienfaits possibles des flavonoïdes dissimulés dans la pelure des raisins, particulièrement des raisins rouges, mais également dans beaucoup d'autres végétaux.

■ *Et les suppléments ?*

Encore selon l'enquête sur la nutrition, 30 % de la population, surtout des femmes, prend des suppléments de minéraux ou des vitamines, ou les deux, le supplément le plus populaire étant la vitamine C⁴. Les diététistes et les autres professionnels de la santé considèrent que la meilleure façon d'obtenir tous les nutriments dont nous avons besoin demeure notre alimentation... en prenant soin, bien sûr, d'inclure à notre menu des légumes et des fruits en abondance.

Toutefois, certaines situations peuvent temporairement nécessiter la prise de suppléments, pendant un régime amaigrissant, une période de grand stress ou une convalescence postopératoire, par exemple. Dans ces cas-là, un supplément multivitaminique est préférable. On reconnaît que les suppléments de vitamines et de minéraux peuvent aussi être indiqués pour les personnes végétariennes ne prenant aucun produit laitier et pour certains groupes de personnes ayant temporairement des besoins accrus, comme les femmes enceintes ou qui allaitent.

Pistes d'action

Pour augmenter la consommation de fruits et de légumes, de produits céréaliers, de lait, de fibres et de glucides, tout en continuant de réduire les lipides, nous pouvons tous poser des gestes concrets à travers nos messages et nos interventions.

Nous proposons ainsi des pistes d'action à l'intention de différents intervenants qui oeuvrent dans divers milieux.

■ ***À ceux qui préparent les aliments***

- Mettre des fruits frais au menu avec savoir-faire, en misant sur la créativité pour rehausser fraîcheur et saveur.
- Renverser l'équilibre en augmentant de façon importante la présence des légumes dans l'assiette. Viser une « couverture » légumes aux deux tiers de l'assiette !
- Penser aux pains à grains entiers pour agrémenter les corbeilles de pain. Bravo si on y pense déjà !
- Incorporer des céréales dans les potages, les salades, les plats mijotés, les desserts... On pense au bulghur, au sarrasin, au riz brun...
- Inclure du lait dans les potages et les desserts et offrir du lait plutôt que de la crème avec le café et le thé.
- Lorsqu'on sert une salade, offrir la vinaigrette à part.
- Valoriser une cuisine régionale, avec les produits de la région, adaptée aux messages santé.

■ ***À ceux qui produisent, transforment et distribuent les aliments***

- Veiller à ce qu'une bonne variété des produits frais du Québec soit disponible, à coût raisonnable, dans toutes les régions du Québec. On pense, par exemple, au maïs et aux canneberges, ainsi qu'au sarrasin.
- Assurer la disponibilité de pains et de produits céréaliers à grains entiers à l'échelle du Québec. Profiter du mouvement amorcé par les événements promotionnels à caractère local et régional pour faire connaître les produits d'ici. L'engouement pour les fêtes champêtres en est un bon exemple.
- Continuer de concevoir de nouveaux produits alimentaires « santé » et les rendre disponibles dans tout le Québec.

■ ***Aux éducateurs et aux communicateurs***

- Adopter un esprit critique face aux courants du moment. Des modes médiatiques font régulièrement surface et durent plus ou moins longtemps. Se rappeler que les produits ou les diètes miracles n'existent pas.
- Continuer de véhiculer le principe basé sur la variété des aliments, une valeur toujours sûre pour assurer une alimentation saine et équilibrée, et ce, pour tous les groupes de la population.
- Encourager la renaissance des boulangeries artisanales et leur préférence pour les pains à grains entiers.
- Créer des événements pour promouvoir l'amélioration des habitudes alimentaires, ou s'y associer !
- Promouvoir les produits céréaliers, le lait, les fruits et les légumes grâce aux divers moyens de communication, particulièrement les émissions ou chroniques culinaires à la télé ou à la radio, les journaux, les revues, les dépliants et les messages publicitaires...

■ ***Aux décideurs de divers milieux***

- Valoriser les producteurs et les éducateurs qui donnent suite aux recommandations nutritionnelles et s'impliquent dans les messages clés.
- Appuyer les activités visant à promouvoir des produits du Québec, comme les concours pour faire connaître et augmenter la consommation des fruits d'ici, par exemple.
- Mettre sur pied des comités d'action régionaux, composés de représentants de divers milieux, pour promouvoir la diffusion de messages sur la nutrition.
- Réviser en partenariat la Politique québécoise en matière de nutrition (1977) afin d'y énoncer des objectifs mesurables et d'y intégrer des programmes qui favorisent l'accès de toute la population à des services adéquats d'information en matière de nutrition autant qu'à des aliments sains, nutritifs et de coût raisonnable.
- Implanter un système de « monitoring » du bien-être nutritionnel de la population du Québec et des objectifs d'une Politique québécoise révisée en matière de nutrition.

Lexique

■ **Acides gras essentiels :**

Acides gras indispensables ne pouvant être produits par l'organisme humain. Ils sont fournis par l'alimentation : acide linoléique, acide linoléique.

■ **Bêta-carotène :**

Pigment colorant un grand nombre de fruits et de légumes. Il se transforme en vitamine A dans l'organisme.

■ **Fibres insolubles :**

Regroupent les fibres qui, par leur configuration, emprisonnent l'eau et d'autres molécules :

- cellulose : fibre la plus abondante, formant la structure de base des cellules végétales;
- lignine : une substance végétale très résistante (les « fils » de céleri, par exemple);
- certaines hémicelluloses : substances fibreuses voisines des sucres.

■ **Fibres solubles :**

Regroupent les fibres ayant tendance à gonfler en présence d'eau :

- pectine : fibre possédant la propriété d'absorber beaucoup d'eau et de former un gel;
- gomme : fibre extraite des plantes, utilisée par l'industrie alimentaire pour améliorer la consistance de certains aliments, la crème glacée, par exemple;
- mucilage : fibre retrouvée dans les graines et les algues;
- certaines hémicelluloses.

■ **Glucides :**

Famille regroupant les sucres complexes, comme l'amidon et le glycogène, et les sucres simples, comme le glucose, le fructose, le sucrose, le lactose... Les glucides se retrouvent dans les fruits et certains légumes, les produits céréaliers, les légumineuses, certains produits laitiers et... les sucreries et pâtisseries.

■ **Kcal :**

Unité de mesure de l'énergie, les kilocalories.

■ **KJ :**

Autre unité de mesure de l'énergie, les kilojoules.

■ **Lipides :**

Famille regroupant les triglycérides (le gras et les huiles), les phospholipides (comme la lécithine) et les stérols (dont le cholestérol). Les lipides alimentaires se retrouvent généralement cachés dans de nombreux aliments, comme les produits laitiers, les viandes et substituts, les fritures, les pâtisseries...

■ **Matières grasses :**

Corps gras que l'on ajoute à un mets comme le beurre, la margarine, les huiles, les vinaigrettes...

■ **Nutriments :**

Substances puisées dans la nourriture, transformées en énergie par le corps ou utilisées pour la croissance, le maintien et la réparation des tissus du corps humain.

■ ***Protéines :***

Contenues principalement dans les produits laitiers et les viandes et substituts, les protéines sont décomposées en acides aminés au cours de la digestion et entrent dans la composition de tous les tissus du corps (muscles, peau, cheveux, sang...).

■ ***Vitamines :***

Nutriments essentiels à l'organisme en petites quantités.

Références

1. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. *La Politique de la santé et du bien-être*, Québec, ministère de la Santé et des Services sociaux, 1992, 192 p.
2. COMITÉ DIRECTEUR CONJOINT. *La nutrition pour un virage santé : voies d'action*, gouvernement du Canada, 1996.
3. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. *Programme québécois de lutte contre le cancer. Pour lutter efficacement contre le cancer, formons équipe*, ministère de la Santé et des Services sociaux, 1997, 185 p.
4. SANTÉ QUÉBEC, BERTRAND, L. (sous la direction de). *Les Québécoises et les Québécois mangent-ils mieux ? Rapport de l'enquête québécoise sur la nutrition, 1990*, Montréal, ministère de la Santé et des Services sociaux, gouvernement du Québec 1995, 317 p.
5. SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL Canada. *Recommandations sur la nutrition*, Ottawa, Centre d'édition du gouvernement du Canada, 1990, 224 p.
6. FONDATION DES MALADIES DU CŒUR. *Qu'est-ce que les flocons d'avoine, les fraises et les pois ont en commun ?* Les faits sur les fibres (feuillet informatif).
7. FONDATION QUÉBÉCOISE DU CANCER. *Bien manger pour mieux vivre. Conseils diététiques pour la personne en traitement contre le cancer*, 5^e édition, Montréal, Fondation québécoise du cancer, 1995, p. 15.
8. SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, Ottawa, ministre des Approvisionnements et Services, 1992.
9. STANDING COMMITTEE ON THE SCIENTIFIC EVALUATION OF DIETARY REFERENCE INTAKES. *Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride*, Prepublication Copy, Washington, D.C., Institute of Medicine, Food and Nutrition Board, National Academy Press, 1997.
10. SOCIÉTÉ D'OSTÉOPOROSE DU CANADA. *L'ostéoporose à l'approche du troisième millénaire : les priorités en matière de prévention et de traitement* (feuillet informatif).
11. LES PRODUCTEURS LAITIERS DU CANADA. *Voyage dans l'appareil digestif, une aventure qui vous prend aux tripes : l'allergie au lait et l'intolérance au lactose* (feuillet informatif).

12. INTERNATIONAL CONFERENCE ON HIGHLY UNSATURATED FATTY ACIDS IN NUTRITION AND DISEASE PREVENTION. *Program and Abstracts Fats of Life*, Barcelone, Espagne, 1996, 161 p.

13. STANDING COMMITTEE ON THE SCIENTIFIC EVALUATION OF DIETARY REFERENCE INTAKES. *Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B6, Folate, Vitamin B12, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline*, Prepublication Copy, Washington, D.C., Institute of Medicine, Food and Nutrition Board, National Academy Press, 1998.

Valeur nutritive des aliments

- BRAULT-DUBUC, M. et CARON-LAHAIE, L. *Valeur nutritive des aliments*, 8^e édition, Saint-Lambert, Société Brault-Lahaie, 1998, 285 p.
- BÉLANGER, Philip G. et coll. *Traité des connaissances des fromages canadiens et leur utilisation en fine cuisine*, Montréal, Les Éditions de la Chenelière inc., 1992, 203 p.
- WHITNEY ET ROLFES. *Understanding Nutrition*, Saint Paul (Minnesota), 6^e édition, West Publishing Company, 1993, 655 p.





Gouvernement du Québec
Santé Québec

<http://www.msss.gouv.qc.ca>