



Toute la vérité sur ce que vous mangez Démâquez les mythes alimentaires

À l'heure où l'information n'a jamais été aussi accessible, il n'est pas rare d'être désorienté en matière de nutrition et de se questionner sur ce qui est vraiment bon pour vous. Cette année, dans le cadre du Mois de la nutrition, les diététistes démasquent les mythes populaires sur les aliments et la nutrition, afin de vous aider à adopter de saines habitudes, pour vous et votre famille. Vous serez ainsi en mesure de prendre de meilleures décisions au moment de la planification des repas.

**Mars est le
Mois de la nutrition**

Les aliments biologiques sont plus santé et plus sûrs.

LA VÉRITÉ : Les aliments biologiques, tout comme les aliments non biologiques, sont nutritifs et peuvent être consommés sans danger dans le cadre d'une saine alimentation basée sur le *Guide alimentaire canadien*. Plusieurs facteurs influencent la valeur nutritive des aliments, entre autres l'endroit où ils ont été produits, entreposés ou expédiés, la façon dont ils l'ont été, et même le mode de cuisson. Ainsi, les aliments biologiques peuvent contenir une quantité de nutriments supérieure, égale ou inférieure à celle contenue dans les aliments non biologiques. De plus, la culture et la production des aliments biologiques ou non biologiques sont soumises à une réglementation très stricte pour assurer qu'ils sont sans danger pour les consommateurs. L'achat d'aliments biologiques est un choix personnel.



« Multigrains » veut dire la même chose que « grains entiers ».

LA VÉRITÉ : Multigrains ne signifie pas toujours grains entiers. Les produits multigrains sont composés de plusieurs grains, mais pas nécessairement de grains entiers. Vous obtiendrez les meilleurs bienfaits santé en consommant des grains entiers. Pour vous assurer qu'un aliment est fait de grains entiers, cherchez le terme «entiers» ou «entières» après le nom de chaque grain dans la liste d'ingrédients de l'étiquetage nutritionnel. Si des grains entiers sont les ingrédients principaux d'un aliment, ils devraient apparaître au début de la liste d'ingrédients. Consommez au moins la moitié de vos portions de produits céréaliers sous forme de grains entiers.

Les légumes et fruits surgelés et en conserve ne sont pas aussi nutritifs que les légumes et fruits frais.

LA VÉRITÉ : Rien ne bat le goût des légumes et fruits frais de saison. Toutefois, les légumes et fruits surgelés et en conserve peuvent être tout aussi nutritifs. En effet, ils sont habituellement cueillis et emballés lorsqu'ils sont au summum de leur maturité, donc lorsque leur teneur en nutriments est la plus élevée. Les légumes et fruits surgelés permettent aux Canadiennes et Canadiens de déguster une variété de fruits et légumes toute l'année et constituent un choix pratique pour les gens vivant en région éloignée. Ils sont parfois aussi un choix plus abordable que les légumes et fruits frais. De plus, ils peuvent vous faire gagner du temps dans la cuisine! Lisez les étiquettes : les choix santé sont les produits qui ne contiennent ni sucre, ni gras, ni sel ajouté.



Les édulcorants artificiels contiennent trop de produits chimiques pour être santé.

LA VÉRITÉ : Les édulcorants artificiels peuvent faire partie d'une saine alimentation. Avant que la vente d'un édulcorant ne soit autorisée au Canada, Santé Canada s'assure de son innocuité. De plus, Santé Canada met au point des directives strictes sur l'utilisation des édulcorants par les fabricants et émet des recommandations sur la quantité quotidienne qui peut être consommée sans danger. Les édulcorants artificiels ajoutent un goût de sucre, tout en limitant le nombre de calories. Ils peuvent être consommés avec modération dans le cadre d'une saine alimentation.

(Source : www.dietetistes.ca)

La fumée secondaire

La **fumée secondaire** est composée de la fumée qui s'échappe directement dans l'air à partir du bout d'une cigarette ainsi que de celle qui est expirée dans l'air par un fumeur. Les 2/3 de la fumée d'une cigarette sont rejetés dans l'environnement sans être inhalés par le fumeur. Les fumeurs ne sont donc pas seuls à fumer leur cigarette.

La fumée secondaire peut :

- irriter les yeux, le nez et la gorge
- causer des maux de tête, des étourdissements et des nausées
- aggraver les symptômes et accélérer la progression des maladies respiratoires
- augmenter les risques d'infections respiratoires:
 - rhume
 - grippe
 - bronchite
 - pneumonie

Au Canada, environ 1107 non-fumeurs meurent chaque année en raison des effets de la fumée secondaire.

(Source : www.famillesansfumee.ca)