

HARMONISATION DES CRITÈRES

CHOIX DES ALIMENTS PRÊTS À MANGER

Les recommandations de cet article sont élaborées pour soutenir la pratique professionnelle des diététistes-nutritionnistes. Les tableaux ont été conçus pour être utilisés comme outil de travail pour faciliter l'enseignement des meilleurs choix **d'aliments prêts à manger pour les personnes vivant avec des maladies chroniques** (p. ex. : maladies cardiovasculaires [MCV], diabète de type 2 [Db2], maladie pulmonaire obstructive chronique [MPOC]). Le plan de traitement nutritionnel doit être individualisé en tenant compte de l'évaluation nutritionnelle qui le précède.

Diététistes-nutritionnistes au Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Capitale-Nationale (CIUSSSCN) et œuvrant au programme Traité Santé au CLSC Limoilou, nos services ont été réduits dans le contexte de COVID-19. Nous avons alors pris du temps pour mettre à jour nos documents d'enseignement sur l'étiquetage nutritionnel.

Nous avons commencé par consulter différentes sources telles que : Diabète Québec (DQ), Société québécoise d'hypertension artérielle (SQHA), Pavillon de prévention des maladies cardiaques de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec — Université Laval (PPMC/IUCPQ), Institut de recherches cliniques de Montréal (IRCM), Protégez-vous, Traité Santé Québec-Nord. Cela nous a permis d'observer des différences dans les recommandations pour les critères des meilleurs choix en épicerie. Notre objectif étant de mettre à jour nos documents et d'uniformiser les recommandations en les basant sur les données les plus récentes, nous avons contacté ces différentes sources pour déterminer « les meilleurs critères ». Ces critères en effet doivent permettre d'améliorer la condition de santé de nos usagers et donc se rapprocher des modèles alimentaires qui ont un impact sur le Db2, l'hypertension artérielle (HTA), les MPOC et les MCAS (p. ex : alimentation méditerranéenne).

Par ailleurs, nous sommes conscientes qu'il demeure essentiel d'ajuster les recommandations aux besoins de chaque patient ou patiente et qu'il est tout aussi important de considérer l'offre alimentaire. Pour cet aspect, madame Véronique Provencher, professeure titulaire à la Faculté des sciences de l'agriculture et de l'alimentation et directrice scientifique de l'Observatoire de la qualité de l'offre alimentaire de l'INAF et son équipe ont identifié pour nous le nombre de produits disponibles selon nos critères pour chacune des catégories d'aliments.



Guylaine Gagnon Dt.P.
Programme Traité santé
Centre intégré universitaire
de santé et de services sociaux de
la Capitale-Nationale (CIUSSSCN)
CLSC Limoilou



Vicky Fleury-D'Anjou, Dt.P.
Programme Traité santé
Centre intégré universitaire
de santé et de services sociaux de
la Capitale-Nationale (CIUSSSCN)
CLSC Limoilou



Au-delà de l'étiquetage nutritionnel, les recommandations de limiter la consommation d'aliments hautement transformés et de cuisiner plus souvent sont bien mises de l'avant dans le Guide alimentaire canadien. C'est pourquoi chacun de nos documents d'enseignement sur les différentes catégories de produits alimentaires inclut une recette avec des aliments peu transformés.

Également, dans notre enseignement sur l'étiquetage nutritionnel, nous voulons aussi attirer l'attention sur les produits alimentaires qui ne contiennent pas d'additifs phosphatés.

Finalement, nous voulons que notre message puisse insister sur l'aliment dans sa globalité plutôt que sur ses nutriments. Le tableau de la valeur nutritive comporte plusieurs limites. Il est en effet important de se rappeler qu'il y a une marge d'erreur pouvant aller jusqu'à 20% pour les valeurs inscrites dans le tableau de la valeur nutritive. La détermination de valeurs chiffrées pour certaines classes d'aliments et pour certains macronutriments et micronutriments a uniquement pour but de donner des « balises » aux diététistes-nutritionnistes dans la recommandation de certaines catégories d'aliments.

Tableau des critères de sélection

Catégories	Portion (Santé Canada (1))	Fibres	Sodium	Sucre	AGS	Nombre de produits disponibles par rapport aux critères cliniques (2)	Exemples de meilleurs choix (Sans additif phosphaté)
Pains tranchés	2 tranches	≥ 6 g (Farine intégrale ou entière 1 ^{er} ingrédient ³)	≤ 240 mg			2021 18 / 340 (3)	<ul style="list-style-type: none"> Les Grains St-Méthode - Club miche 100% blé entiers — St-Méthode Les Grains St-Méthode - Miche 100% Grains entiers — St-Méthode Pain Festin de grains sans sucre, sans gras ajoutés — Bon Matin Les Grains St-Méthode — 9 grains entiers — St-Méthode Ezekiel 4:9 — Grains germés entiers — Food for life Grains anciens — Country Harvest
Céréales à déjeuner	55 g (Fruits, noix, biscuits)	≥ 6 g (Céréales intégrales ou entières 1 ^{er} ingrédient)	≤ 240 mg	≤ 8 g		2021 18 / 392 (4)	<ul style="list-style-type: none"> Post Shredded Wheat & Bran Spoon Size — Post Alpen Muesli, sans sucre ajouté — Post Granola sans sucre ajouté — pommes et baies — Jordans Céréales Kashi^{MC} GOLEAN^{MC} Originales — Kashi Céréales multigrains Grains anciens — PC Biologique
Biscuits	30 g	≥ 2 g		≤ 8 g (sans édulcorant artificiel)	≤ 2 g	2019 22 / 694	<ul style="list-style-type: none"> Praeventia Brisures chocolat noir 70% cacao — Leclerc Biscuits Graham — miel — Sans nom Style de vie — Biscuits aromatisés à l'orange — avoine, canneberges et agrumes — Peek Freans Style de vie — Biscuits aromatisés avec lin — Bleuets-cassonade — Peek Freans Craquelins — La Ménagerie de Barnum — Christie
Barres granola	30 g	≥ 2 g		≤ 8 g	≤ 2 g	2018 70 / 310	<ul style="list-style-type: none"> Barres tendres de céréales entières Moka foncé et amandes — Kashi Barres Petit-déjeuner — beurre d'arachide — Kind Barres tendres mélange de petits fruits — PC Menu Bleu Baies mélangées — MadeGood Chocolat noir, amandes et sel marin — Kashi

³ Nos études montrent que le premier ingrédient est effectivement un indicateur de la qualité nutritionnelle. Même si ce n'est pas intégral, c'est surtout le fait d'avoir une farine de blé entier qui est relié à une meilleure composition nutritionnelle (voir Véronique Provencher et coll., INAF 2023).

Tableau des critères de sélection (suite)

Catégories	Portion (Santé Canada (1))	Fibres	Sodium	Sucre	AGS	Nombre de produits disponibles par rapport aux critères cliniques (2)	Exemples de meilleurs choix (Sans additif phosphaté)
Yogourts	115 g = quantité de référence (Nous prenons 100 g pour simplifier) ^b			≤ 8 g de sucres (sans édulcorant artificiel) ^c	≤ 2 g ^d	2018-19 31 / 380 (Excluant grec et skyr)	Yogourt nature ≤ 2% M.G. Emballage familial: <ul style="list-style-type: none"> • Iögo — 0% M.G. — saveurs: fraise, vanille • Riviera — 2,8% M.G. yogourt ferme réduit en sucre — saveurs: toutes • Great value — 1% M.G. - saveurs: fraise, vanille Emballage 100 g: <ul style="list-style-type: none"> • Iögo — 0% M.G. — saveurs: toutes • PC (Le choix du président) — 1,5% M.G. Crémeux — saveurs: toutes
Craquelins	20 g	≥ 2 g + céréales intégrales ou entières comme 1 ^{er} ingrédient	≤ 120 mg		≤ 2 g	2020 47 / 439	<ul style="list-style-type: none"> • Craquelins faible teneur en sodium — Triscuit • Pain croustillant — seigle et son d'avoine (autres choix possibles) — Ryvita • Croustipain – seigle et levain (autres choix possibles) – Wasa • Melba toast — grains entiers — Dare • Craquelins originaux — Mary's Organic
Soupes prêtes-à-servir	250 ml	≥ 4 g	Meilleurs choix: ≤ 350 mg Bons choix: ≤ 450 mg			2022 9 / 249 12 / 249	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe Campagnarde — Commensal • Soupe Toscane au chou frisé — Commensal • Soupe aux pois cassés biologique 50% moins de sodium — Amy's • Soupe Minestrone 50% moins de sodium — Amy's • Soupe de lentilles et légumes biologiques 50% moins de sodium — Amy's
Repas surgelés	200 g-300 g	≥ 4 g	≤ 600 mg	≤ 10 g de sucre Protéines: ≥ 15 g	≤ 3 g	2018 27 / 386	<ul style="list-style-type: none"> • Boulettes de viande marinara — Healthy Choice Simply Steamers • Macaroni Végé — Commensal • Sauté de poulet et légumes — La cuisine à Christine • Bol énergie — Bol de poulet adobo — Healthy Choice

^b Format portion individuelle (100 g/un) = portion de l'unité se rapprochant du 115 g ou format emballage familial (650 g/un) = portion en mesure domestique ex: 1/2t (120 g) se rapprochant le plus du 115 g.

^c Important: dans les yogourts avec une saveur, des 8 g de sucres environ 5 g proviennent des sucres ajoutés et 3 g proviennent du lactose.

^d Compter 2 g AGS/100 g de yogourt pour un yogourt à 2% M.G.

Légende

AGS: acides gras saturés M.G.: matières grasses

Tableaux des recommandations pour les aliments spécifiques

Recommandations – œufs					
	HARMONISATION	IUCPQ	IRCM	Diabète Québec	Société québécoise hypertension artérielle (5)
Pour la population générale	Maximum 7 œufs et moins/semaine	Jusqu'à 7/7 ou 7 œufs et moins/semaine (doc. TMAO)	Modérer la consommation d'œufs, privilégier les blancs d'œufs, produits de blancs d'œufs liquides ou préparés. Important: limiter la consommation d'œufs sans mettre un chiffre. Donner seulement un message de modération.		
Pt à risque de maladies cardiovasculaires ou Db	Maximum 3 œufs/semaine (Modérer la consommation d'œuf, viser un maximum de 3 jaunes d'œufs par semaine et privilégier les produits de blancs d'œufs)	Ne pas dépasser 2 à 4 œufs/semaine (doc. TMAO)			
Pt Db				DQ recommande 2-3 œufs/semaine si diabète.	
Pour la population avec HTA					2-3 œufs/semaine
Pour la population avec DLP (contrôlée ou non)		Jusqu'à 4 œufs/semaine			
Hypercholestérolémie familiale		Jusqu'à 2 œufs/semaine			

Légende

Pt = patient Db = diabète DLP = dyslipidémie TMAO = Triméthylamine N-oxide (oxyde de triméthylamine)

Recommandations – sodium	
HARMONISATION	2300 mg/j
IRCM	Société québécoise d'hypertension artérielle 2000 mg/j. 2300 mg, plus facile à atteindre.
Diabète Québec	Recommande un apport en sodium de moins de 2000 mg/jour pour les personnes vivant avec le diabète, basé sur les Lignes directrices 2018 de Diabète Canada.
IUCPQ	Se base sur 2300 mg/j (dernières lignes directrices IRC), mais nous ne l'utilisons pas en chiffre tel quel avec le patient. Approche plutôt pratico-pratique.
ANREF	Adultes de 14 à 50 ans AS: 1500 mg; AMT: 2300 mg/j - %VQ = basé sur 2300 mg/j

Légende

AMT = Apport maximal tolérable ANREF = Apports nutritionnels de référence AS = Apport suffisant %VQ = Pourcentage de la valeur quotidienne

Recommandations — aliments protéinés de source végétale (peu transformés)	
HARMONISATION	≥ 4 portions/semaine, noix, graines et légumineuses
IRCM	Y aller avec la recommandation du GAC (Manger plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale. Ceux-ci peuvent vous fournir plus de fibres et moins de gras saturés que les autres types d'aliments protéinés. Cela peut être bénéfique pour la santé de votre cœur) + ajouter prendre au minimum 4 fois/semaine.
Diabète Québec	DQ s'appuie sur les recommandations émises par Diabète Canada dans ses Lignes directrices 2018 voulant que différents régimes alimentaires (incluant la consommation régulière de légumineuses) peuvent être envisagés chez les personnes atteintes de diabète de type 2 en tenant compte de leurs préférences, notamment : a. le régime alimentaire méditerranéen ; b. les régimes alimentaires végétaliens ou végétariens ; c. le régime alimentaire DASH ; d. les régimes alimentaires mettant l'accent sur les légumineuses séchées (p. ex. : haricots, pois, pois chiches et lentilles). Cependant, DQ ne fait pas de recommandations spécifiques relativement aux portions ou à la fréquence de consommation de légumineuses.
IUCPQ	Avec les patients, nous visons environ 30 g de noix/j de façon régulière. Ensuite, nous visons l'intégration des légumineuses, soya selon le cas par cas, approche personnalisée afin de favoriser les changements graduels et durables.
DASH (6)	4-5 fois/semaine (légumineuses, noix et graines)
C-Change (7)	« Alimentation riche en légumineuses (≥ 4 portions/semaine) » – 1 portion = 175 ml/¾ tasse
AHA (8)	Légumineuses : Healthy Diet Score (HDS-AHA) recommande la consommation de ≥ 4 portions/semaine de noix, de graines et de légumineuses. Pour les légumineuses, 0,5 tasse équivaut à une portion. Selon le United State Department of Agriculture (USDA), 0,5 tasse de légumineuses équivaut à 80 g. Nous avons donc décidé d'établir une recommandation journalière de 80 g de légumineuses. Ce groupe comprend les haricots, les pois chiches et les lentilles. Noix : Pour les noix et les graines, les mesures HDS-AHA recommandent 90 g par semaine. Pour standardiser les mesures du Cardiovascular Health Diet Index (CHDI), nous avons défini la recommandation comme étant à 12,9 g par jour.

Légende

GAC = Guide alimentaire canadien
AHA = American Heart Association

DASH = Dietary Approches to Stopping Hypertension

C-Change = Canadian Cardiovascular Harmonized National Guidelines Endeavour (C-CHANGE)

Remerciements

Chantal Blais, Dt.P., IRCM

Audrey Coulombe, Dt.P., CIUSSSCN

Louise Gagnon, Dt.P., IUCPQ

Julie St-Jean, Dt.P., ÉAD, Diabète Québec

Nathalie Verret, Dt.P., IUCPQ

Observatoire de la qualité de l'offre alimentaire : Véronique Provencher, Dt.P., Ph. D., Sonia Pomerleau, Dt.P., M. Sc., Pierre Gagnon, B. Sc., Ann-Sophie Boucher, auxiliaire de recherche en nutrition

Références

- Santé Canada [En ligne]. Ottawa (ON) : Gouvernement du Canada; 2022. Tableau des quantités de référence pour les aliments [cité le 16 juin 2024]; [environ 4 écrans]. Disponible : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/documents-techniques-exigences-etiquetage/tableau-quantites-reference-aliments.html>
- Provencher V, Pomerleau S, Gagnon P, Boucher AS. Appui à la démarche d'harmonisation des critères de sélection initiée par un groupe de nutritionnistes du programme Traité Santé. Québec (QC) : Observatoire de la qualité de l'offre alimentaire, INAF (Université Laval); 2023 [cité le 16 juin 2024].
- Observatoire de la qualité de l'offre alimentaire [En ligne]. Québec (QC) : L'Observatoire; [date inconnue]. Pains tranchés – Portrait des pains tranchés disponibles au Québec (2016-2017) [cité le 16 juin 2024]; [environ 3 écrans]. Disponible : <https://offrealimentaire.ca/pains-tranches>
- Observatoire de la qualité de l'offre alimentaire [En ligne]. Québec (QC) : L'Observatoire; [date inconnue]. Céréales à déjeuner – Portrait des céréales à déjeuner disponibles au Québec (2016-2017) [cité le 16 juin 2024]; [environ 3 écrans]. Disponible : <https://offrealimentaire.ca/cereales>
- Blais C, Raymond E, Jobin C, Thériault HA. Mon guide nutritionnel pour prévenir et traiter l'hypertension artérielle [En ligne]. Montréal (QC) : Société québécoise d'hypertension artérielle, 2019. Disponible : <https://sqha2.hypertension.qc.ca/wp-content/uploads/2019/04/GuideNutritionnel-3eEdition2019.pdf>
- National Heart, Lung, and Blood Institute [En ligne]. Bethesda (MD) : NHLBI; DASH Eating Plan [Last updated December 29, 2021; cité le 16 juin 2024]; [environ 8 écrans]. Disponible : <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>
- Jain R, Stone JA, Agarwal G, Andrade JG, Bacon S, Bajaj HS, Baker B et al. Canadian Cardiovascular Harmonized National Guideline Endeavour (C-CHANGE) guideline for the prevention and management of cardiovascular disease in primary care: 2022 update. CMAJ. November 07 2022;194 (43) E1460-E1480; DOI: <https://doi.org/10.1503/cmaj.220138>. Erratum publié paru dans : CMAJ. December 19, 2022;194 (49) E1694; DOI: <https://doi.org/10.1503/cmaj.221674>
- Cacau LT, Marcadenti A, Bersch-Ferreira AC, Weber B, de Almeida JC, Rodrigues CCR, Lotufo PA, et al. The AHA Recommendations for a Healthy Diet and Ultra-Processed Foods: Building a New Diet Quality Index. Front Nutr. 2022; 9:804121. doi: 10.3389/fnut.2022.804121