

Les œufs de catégorie A

Ressources fabul'œufs'ses pour un apprentissage stimulant

La nutrition



Les œufs de catégorie A

La nutrition

Table des matières

INTRODUCTION À LA NUTRITION

Études de cas : Généralités

Leçon 1 : Survol

Stratégies d'enseignement et d'apprentissage

ÉTUDE DE CAS – *Que* contiennent les aliments que vous mangez?

Activité 1 Quiz éclair – Faits entourant les aliments

Activité 2 Tableau d'un dîner-mystère et feuille de réponses
Tableau sur l'étiquetage des aliments

Leçon 2 : Survol

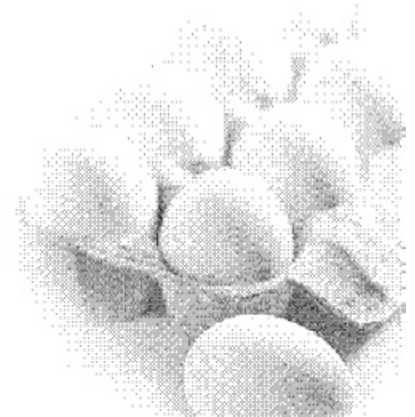
Stratégies d'enseignement et d'apprentissage

ÉTUDE DE CAS – Les œufs sont-ils bons pour *vous*?

Activité 1 Quiz éclair – Vrai ou faux

Activité 2 La nutrition de votre côté

Activité 3 Discussion sur la nutrition



Introduction à la nutrition

Deux études de cas couvrent toute la matière dont vous aurez besoin pour les deux leçons.

Ce sont :

1. **Que** contiennent les aliments que vous mangez?
2. Les œufs sont-ils bons pour **vous**?

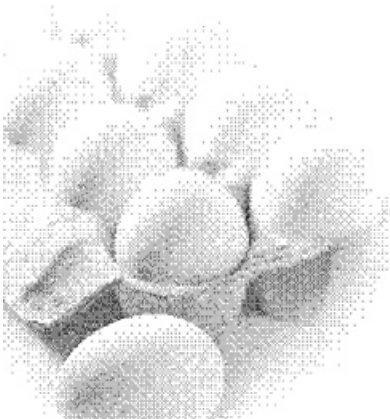
Un plan de cours accompagné d'activités et d'exemples suit chacune des deux études de cas.

Le point de mire général de chaque leçon est le suivant :

1. **Que** contiennent les aliments que vous mangez? - Information nutritionnelle relativement à l'étiquetage des aliments.
2. Les œufs sont-ils bons pour **vous**? – Le rôle des éléments nutritifs essentiels dans le maintien d'une bonne santé.

Nota : chaque leçon débute avec un quiz éclair facile à faire pour familiariser les étudiants aux faits pertinents et à la terminologie. Cet exercice est suivi d'activités plus complexes qui font appel à la recherche et à la réflexion. Le temps requis pour chaque leçon est équivalent à environ trois périodes d'une heure et quelques travaux doivent être effectués à l'extérieur de la salle de classe.

Veillez consulter les sites Web énumérés à l'endos de cet ouvrage pour obtenir de l'information utile qui vous aidera à vous préparer à l'enseignement de ce module. Ces sites contiennent de l'information générale sur la nutrition et les œufs, pour l'enseignement de *La nutrition*.



Les études de cas : Généralités

Les études de cas serviront à couvrir l'information requise pour les deux leçons sur *La nutrition*. Les études de cas prennent la forme d'entrevues.

Voici comment tout a commencé :

James Leghorn, un enquêteur indépendant, est en mission pour le « Grand Coq », chef de l'agence OSE (les œufs sont excellents).

L'OSE est un groupe d'intervention au service de l'industrie canadienne des œufs.

À la suite d'une mission précédente pour l'OSE, James a publié une série de trois articles sur la production d'œufs au Canada. Ces articles avaient pour but de présenter aux jeunes Canadiens et Canadiennes les faits réels entourant la production d'œufs et de mettre un terme au complot du Web visant à ruiner l'excellente réputation de l'industrie des œufs au Canada.

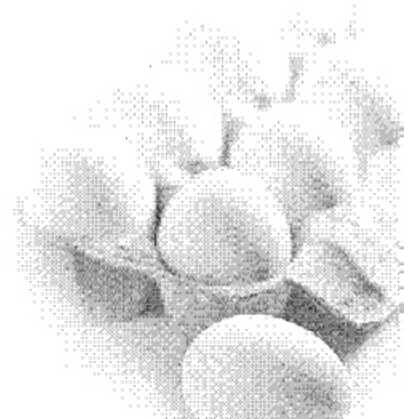
La production était la première cible et le Grand Coq craint que *La nutrition* soit la prochaine! Cette fois, James procède différemment et agit avant que la situation ne devienne incontrôlable. Il rencontre des spécialistes canadiens sur l'étiquetage des aliments, la nutrition et les perceptions face à l'alimentation et publie ses entrevues **exclusives** dans la revue **Info-Ados (IA)**.

IA est une revue très populaire qui porte sur le bien-être général des adolescents.

Le tirage d'**IA** a grimpé en flèche depuis que les jeunes Canadiens et Canadiennes de tout le pays s'intéressent de plus en plus à leur état de santé et prennent plus de responsabilités comme consommateurs.

En publiant ses entrevues dans **IA**, James pourra transmettre l'information nutritionnelle la plus à jour aux adolescents avant même que les « forces du mal » et les mauvaises nouvelles les atteignent.

Nota : cette information de base devrait être présentée aux étudiants en guise d'introduction aux deux études de cas.



Leçon 1 : Que contiennent les aliments que vous mangez? Survol

Les Canadiens et Canadiennes de tous les âges veulent savoir ce qu'ils mangent.

La plupart des étiquettes d'aliments contiennent de l'information nutritionnelle, mais l'interprétation et la compréhension de cette information peuvent parfois être plus difficiles qu'on le croit.

À mesure que les étudiants canadiens deviennent de plus en plus indépendants de la famille, qu'ils font leurs propres achats et qu'ils préparent leurs propres repas, ils doivent assumer la responsabilité de leurs habitudes alimentaires. Pour faire de bons choix alimentaires, ils doivent avoir un peu de connaissances en nutrition et développer les aptitudes nécessaires pour prendre de bonnes décisions.

Point de mire de la leçon

Les étudiants prendront connaissance des sources d'information (tableau de la **Valeur nutritive**, liste d'ingrédients, allégations relatives à la nutrition) qui se trouvent sur les étiquettes de la plupart des aliments préemballés et vendus dans les magasins du Canada.

Ils utiliseront les sources d'information nutritionnelle sur les étiquettes d'aliments pour établir la valeur nutritionnelle des aliments, comparer les produits et faire des choix avisés.

Résultats généraux

Ces résultats reflètent les exigences du cours dans toutes les provinces et les territoires du Canada.

1. Faire preuve d'une bonne compréhension des règlements régissant l'étiquetage des aliments et la publicité.
2. Communication efficace du résultat des demandes.

Liens au programme

Disponibles sur le site www.lesoeufs.ca, dans le Coin de l'enseignant

Matériel requis

1. Introduction à la *nutrition*
2. Les études de cas : Généralités
3. Étude de cas – **Que** contiennent les aliments que vous mangez?
4. Quiz éclair– Faits entourant les aliments
5. Tableau sur un dîner-mystère, feuille de réponses, tableau sur l'étiquetage des aliments – Modèles

Autres ressources utiles :

Livret intitulé L'œuf extraordinaire, pages 9 et 10

L'incroyable aventure de l'œuf, de la ferme à votre table - DVD

Guide alimentaire canadien

Sites Web utiles :

www.lesoeufs.ca

Les sites Web des offices provinciaux de producteurs d'œufs

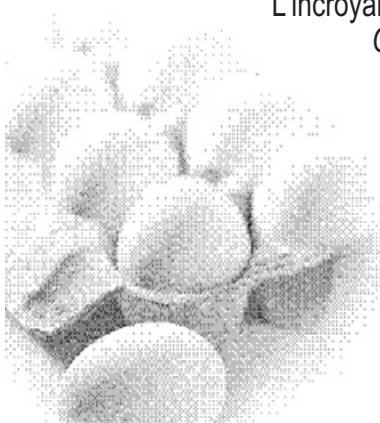
(v. dernière page du présent module)

www.visezsante.org

Santé Canada, Étiquetage :

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/index_f.html

Santé Canada, Guide alimentaire : www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html



Leçon 1 : Que contiennent les aliments que vous mangez? Stratégies d'enseignement et d'apprentissage

Activité 1

Les étudiants lisent l'étude de cas intitulée **Que contiennent les aliments que vous mangez?** L'enseignant demande aux étudiants de répondre au **quiz éclair – Faits entourant les aliments.**

Réponses au quiz : Q1 – colonne 3, Q2 – colonne 2, Q3 - colonne 3, Q4 - colonne 1
Q5 – colonne 2, Q 6- colonne 3, Q7 - colonne 1, Q8 - colonne 2, Q9 - colonne 1,
Q10 - colonne 3, Q11 - colonne 1, Q12 - colonne 3

Les étudiants inscrivent leur note totale en bas de page et partagent ensuite leurs résultats avec le reste de la classe, dans le cadre d'une révision sommaire menée par l'enseignant.

L'enseignant amorce une discussion qui porte sur les connaissances des étudiants, leur intérêt personnel et leur attitude générale face à la nutrition, l'étiquetage des aliments et le *Guide alimentaire canadien*.

Questions proposées pour susciter la discussion :

Pourquoi est-il important de connaître les éléments nutritifs et les ingrédients qui se trouvent dans les aliments que nous mangeons?

Quel est le rôle du *Guide alimentaire canadien* dans nos choix d'aliments?

Comment évaluez-vous le tableau de la **Valeur nutritive** comme outil de vérification de la valeur nutritive des aliments?

Portez-vous une attention spéciale aux éléments nutritifs des aliments? Lesquels? Pourquoi?

Vérifiez-vous parfois la liste d'ingrédients avant d'acheter (ou de consommer) un produit?

Pourquoi? Pourquoi pas?

Les allégations nutritionnelles ou alimentaires qui figurent sur les emballages portent-elles à confusion ou sont-elles utiles?

Les allégations inscrites sur les emballages d'aliments influencent-elles ce que vous achetez ou mangez?

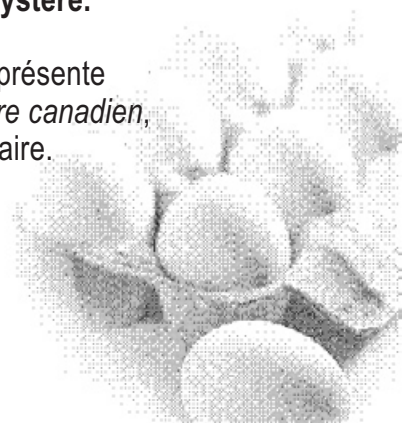
Activité 2

Pour cette activité les étudiants travaillent en groupes de deux pour :

1. Planifier un dîner nutritif et bien équilibré à l'aide du **tableau d'un dîner-mystère**.

En vue de cette activité, l'enseignant revoit le *Guide alimentaire canadien* et présente aux étudiants des exemples de repas équilibrés. À l'aide du *Guide alimentaire canadien*, les étudiants veillent à inclure au menu un aliment de chaque groupe alimentaire.

Les étudiants remplissent le **tableau d'un dîner-mystère** et l'enseignant apporte les modifications qu'il juge opportunes. Un numéro est assigné à chaque équipe pour faciliter l'identification.



Que contiennent les aliments que vous mangez? Stratégies d'enseignement et d'apprentissage (Continué)

2. Trouver les étiquettes pour le plus grand nombre possible d'articles au menu du dîner.

Les étudiants devront obtenir ces étiquettes à même les emballages de produits alimentaires, probablement à la maison.

Les étudiants doivent s'assurer que les étiquettes contiennent le tableau de la **Valeur nutritive** (s'il se trouve sur l'emballage) et la **liste d'ingrédients**, mais pas le nom du produit.

Les étudiants inscrivent ensuite le groupe alimentaire sur chaque étiquette.

3. Trouver ou dessiner l'image de produits alimentaires qui ne portent pas d'étiquettes (comme la laitue).

4. Préparer un sac à lunch en y insérant les étiquettes et (ou) les images en veillant à ce que chaque article inscrit dans le **tableau du dîner-mystère** soit représenté.

Ces tableaux de menus sont remis à l'enseignant une fois le sac à lunch préparé.

5. Échanger le sac à lunch avec un autre groupe d'étudiants.

6. Tenter d'identifier le dîner en examinant l'information contenue dans le sac échangé.

À mesure qu'ils les découvrent, les étudiants inscrivent les articles au menu sur la **feuille de réponses**.

Rappel : un aliment de chaque groupe alimentaire sera inclus dans le sac à lunch.

Une fois que les articles alimentaires sont identifiés (les images), les étudiants utilisent le **tableau sur l'étiquetage des aliments** pour déterminer quels sont les autres.

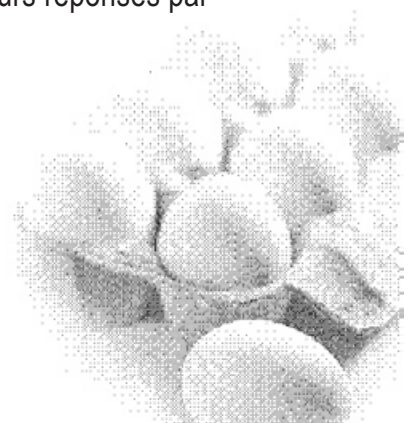
Les étudiants inscrivent toute l'information obtenue à même le tableau de la **Valeur nutritive** et la **liste d'ingrédients** qui se trouvent sur les étiquettes. Forts de cette information et connaissant le groupe alimentaire, les étudiants pourront identifier les produits.

À mesure que les aliments sont identifiés, ils sont ajoutés aux articles au menu sur la **feuille de réponses** et un **x** est inscrit sous le groupe alimentaire approprié (*v. l'exemple*).

Une fois que tous les articles ont été identifiés, les étudiants peuvent vérifier leurs réponses par rapport au **menu du dîner-mystère** que possède l'enseignant.

Un excellent suivi à cette activité consiste à demander aux étudiants de préparer le dîner qu'ils ont planifié et de procéder à un échange de dîners.*

*** Il faut prendre soin d'identifier et de tenir compte des allergies alimentaires des étudiants s'il y a lieu.**



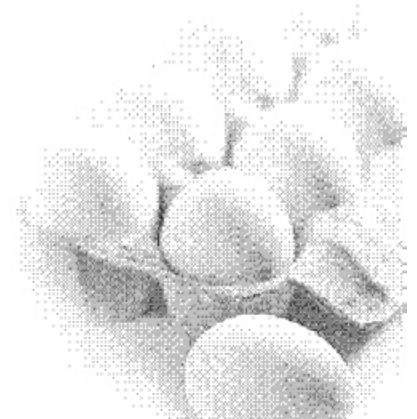
ÉTUDE DE CAS

Que contiennent les aliments que vous mangez?

(Faire connaître les faits et disséminer les bonnes nouvelles au sujet de la nutrition à l'échelle du Canada).

Le Grand Coq à l'OSE demande à James Leghorn, journaliste-enquêteur, de rencontrer le Dr I. Bonnebouffe, spécialiste de la nutrition à la Ligne-Santé.

James publie ensuite sa première d'une série d'entrevues sur la *nutrition* dans la revue **Info-Ados**.



Que contiennent les aliments que vous mangez?

Entrevue **EXCLUSIVE** d'Info-Ados

Est-il facile de vérifier les éléments nutritifs des aliments que vous mangez?

Rencontrez une personne qui en connaît long au sujet de l'alimentation santé.

Chroniqueur invité d'Info-Ados, James Leghorn, rencontre le Dr I. Bonnebouffe.

Dr Bonnebouffe est directeur de l'information sur la nutrition à la Ligne-Santé.

IA. Dr Bonnebouffe, à titre de spécialiste en nutrition, croyez-vous important que les adolescents vérifient l'information nutritionnelle sur les étiquettes d'aliments?

Dr B. Oui, James. Je crois qu'il est très important que les jeunes Canadiens savent exactement ce que contiennent les aliments qu'ils mangent.

IA. Auriez-vous l'obligeance de nous dire pourquoi Dr B?

Dr B. Tout dépend de l'alimentation! Nous avons tous besoin de manger et nous aimons tous manger. C'est un des petits plaisirs de la vie et le repas est souvent le clou des réunions entre amis et membres de la famille. En plus de bien manger, le choix et la préparation attentive des aliments font partie d'un mode de vie sain et actif. Un bon régime alimentaire nourrit l'organisme, nous donne l'énergie nécessaire pour passer la journée et nous aide à contrôler notre poids.

IA. Cela semble logique pour les Canadiens et Canadiennes de tous les âges. Veuillez donc expliquer à nos lecteurs adolescents pourquoi une bonne alimentation est particulièrement importante pour eux.

Dr B. Les adolescents ont un horaire bien chargé - ils vont à l'école, pratiquent une variété de sports, rencontrent des amis, travaillent parfois à temps partiel et doivent à l'occasion faire leur épicerie et préparer leurs propres repas. Il peut être difficile pour les jeunes d'obtenir l'information nutritionnelle dont ils ont besoin **et** de prendre le temps de bien manger.

IA. C'est vrai. Où les jeunes Canadiens peuvent-ils trouver cette information nutritionnelle?

Dr B. Les étiquettes retrouvées sur la plupart des aliments préemballés contiennent trois sources d'information.

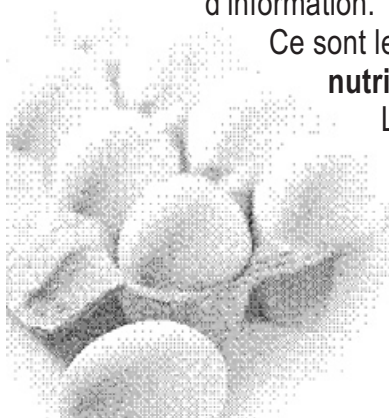
Ce sont le tableau de la **Valeur nutritive**, la **liste d'ingrédients** et les **allégations nutritionnelles**.

Le tableau de la **Valeur nutritive** et la **liste d'ingrédients** sont les sources principales puisqu'ils offrent un aperçu rapide et précis de l'aliment.

Parfois, des **allégations nutritionnelles** sont aussi inscrites sur les emballages.

Aujourd'hui, un simple coup d'œil sur l'étiquette des aliments permet de déterminer si la teneur d'un élément nutritif quelconque est faible ou élevée.

Les calories et la teneur en éléments nutritifs sont données par portion, ce qui fait qu'il est simple de comparer divers types d'aliments et de faire de bons choix.



L'emplacement et le format de ces trois sources d'information nutritionnelle dépendent de la taille et de la forme des emballages.

Prenons les œufs comme exemple! Sur un contenant en fibres de 12 œufs de catégorie A, l'information nutritionnelle se trouvera sur le rebord du couvercle. Sur un contenant en plastique elle se trouvera sur une étiquette placée à l'intérieur du couvercle transparent.

IA. Je suis certain que nos lecteurs ont vu le tableau de la **Valeur nutritive** sur les contenants d'œufs et qu'ils l'ont aussi constaté sur de plus en plus d'emballages d'aliments. Au Canada, tous les aliments doivent-ils porter une étiquette sur laquelle est inscrite l'information nutritionnelle?

Dr B. Certains aliments sont exemptés de l'étiquetage obligatoire parce qu'il est trop difficile d'étiqueter le produit. Les fruits et les légumes frais sont de cette catégorie.

Produits exemptés

- Fruits et légumes frais
- Viande crue et volaille (sauf sous forme hachée)
- Poisson cru et fruits de mer
- Produits alimentaires préparés à même des mélanges (produits de pâtisserie)
- Les produits ayant de très petites quantités des 13 éléments nutritifs essentiels dans une portion (café, fèves, colorants alimentaires)
- Boissons alcoolisées

IA. Les trois sources d'information nutritionnelle sont-elles maintenant obligatoires sur les étiquettes d'aliments?

Dr B. À la fin de janvier 2008, tous les fabricants d'aliments préemballés devront inclure le tableau de la **Valeur nutritive** sur l'étiquette de leurs produits.

Les allégations nutritionnelles sont optionnelles. La liste d'ingrédients est requise pour tous les aliments préemballés qui contiennent plusieurs ingrédients.

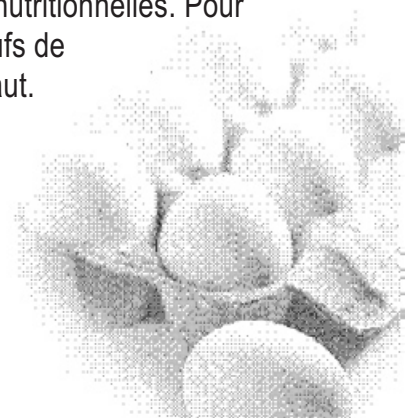
TT: Il existe donc beaucoup d'information nutritionnelle que les consommateurs peuvent consulter!

Dr B. Beaucoup d'information **en effet**, James. Toutefois, maintenant que le tableau de la **Valeur nutritive** a été normalisé sur la plupart des étiquettes, l'information est très facile à lire et à comprendre.

Devrions-nous maintenant présenter à nos lecteurs une « tournée virtuelle » du tableau de la **Valeur nutritive**? Nous regarderons ensuite la liste d'ingrédients et les allégations nutritionnelles. Pour cet exemple, j'utiliserai le tableau de la **Valeur nutritive** d'un contenant d'œufs de catégorie A-Gros. Examinons le tableau de la **Valeur nutritive** à partir du haut.

1. La quantité d'aliments

Toute l'information qui se trouve dans le tableau est fonction d'une portion. Par exemple, un œuf est considéré comme une portion pour un repas. Cependant, la plupart des gens en mangent **deux**. Dans ce cas, il suffit de **doubler** la valeur des calories et de tous les éléments nutritifs.



Prenez l'habitude de comparer la quantité « par portion » indiquée dans le tableau de la **Valeur nutritive** à la taille de la portion que vous consommez. Cela pourrait vous surprendre!

Les quantités sont présentées dans des mesures communes que vous utilisez à la maison comme 1 gros œuf, 1 tasse, 1 tranche de pain. L'équivalence métrique est souvent présentée en grammes ou millilitres (par exemple, 1 gros œuf = 50 g).

2. Les calories et les 13 éléments nutritifs essentiels

La valeur énergétique des aliments est mesurée en calories. La quantité de calories par portion est imprimée tout juste sous la portion. Vous constaterez qu'un gros œuf compte 70 calories par portion. Certains éléments nutritifs comme les vitamines et les minéraux sont exprimés en pourcentage de la **valeur quotidienne**.

Valeur nutritive	
Pour 1 œuf gros (53 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 70	
Lipides 5 g	8 %
saturés 1,5 g	8 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 195 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 1 g	1 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A 10 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 6 %
Vitamine D 15 %	Vitamine E 15 %
Riboflavine 15 %	Niacine 8 %
Vitamine B ₁₂ 50 %	Folate 15 %

3. Pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ)

Cette information révèle si un élément nutritif se trouve en faible ou forte quantité dans l'aliment. La VQ en % prend appui sur les recommandations d'un régime alimentaire équilibré et évalue tous les éléments sur une échelle de 0 à 100. La quantité peut être affichée même si elle est de zéro.

En regardant le % VQ dans le tableau de la **Valeur nutritive**, il est facile de déterminer les éléments nutritifs qui se trouvent en faible ou forte quantité dans l'aliment. Une bonne règle générale consiste à chercher les éléments qui ont un % VQ plus **élevé** et que vous voudrez inclure davantage dans votre régime, comme la vitamine A, le fer ou les protéines.

Ensuite, cherchez les éléments dont le % VQ est plus **faible** et que vous désirez avoir en moins forte quantité dans votre régime comme les gras saturés et *trans*, ou le sodium.

IA. Vous avez très bien expliqué le tableau de la **Valeur nutritive**.

Mais deux points continuent de me chicoter.

1. Pourquoi le % VQ n'est-il **pas** donné pour certains éléments nutritifs?
2. Et pourquoi le tableau de la **Valeur nutritive** des œufs compte-t-il **plus** de 14 éléments?

Dr B. Vous êtes très observateur James! Voici une explication plutôt simple en réponse à votre première question.

Le % VQ de divers éléments nutritifs prend appui sur les lignes directrices alimentaires établies pour une population en santé. Les exemples qui suivent peuvent aider à expliquer pourquoi certains éléments n'ont pas de % VQ.

Calories - La quantité d'énergie quotidienne requise par l'organisme varie largement d'une personne à l'autre et dépend de la taille physique, du sexe et du niveau d'activité.

Par exemple, un régime alimentaire de 2 100 calories peut convenir aux filles de 15 ans qui sont modérément actives alors qu'un régime de 2 800 calories conviendra davantage aux garçons du même âge et qui sont modérément actifs.

Sucres - Il n'existe aucun niveau généralement accepté pour la consommation de sucres au Canada.

Protéines - La plupart des Canadiens ont accès à des aliments qui composent un régime alimentaire quotidien bien équilibré. Pour la majorité des gens, l'ingestion de protéines est habituellement adéquate et ne pose donc pas de problèmes en matière de santé publique.

Cholestérol - Au Canada, l'affichage du % VQ pour le cholestérol est une question de choix. La raison en est que les programmes d'éducation qui visent à réduire les risques de maladies cardiaques ne considèrent pas le cholestérol alimentaire comme un facteur de risque. Ils portent davantage sur les gras saturés et *trans*. En réduisant la consommation quotidienne de ces gras, le niveau de cholestérol alimentaire quotidien devrait également baisser.

En réponse à votre deuxième question ... Oui, les éléments nutritifs autres que les 13 éléments « essentiels » peuvent être ajoutés s'ils figurent sur la liste des éléments autorisés.

Comme vous l'avez mentionné, le tableau de la **Valeur nutritive** des œufs donne aussi un % VQ pour des éléments nutritifs importants comme les vitamines D, B12 et E, ainsi que la riboflavine, la niacine et la folacine.

IA. Parlons maintenant de la liste d'ingrédients Dr B. Quelle information contient-elle?

Dr B. Tous les ingrédients d'un aliment sont présentés en unités de poids décroissant (l'ingrédient en plus forte quantité est nommé le premier). Prenons le beurre d'arachides comme exemple.

La liste d'ingrédients du beurre d'arachides crémeux est :

Cacahuètes choisies grillées, huile végétale hydrogénée, maltodextrine, sucre, dextrose et sel.

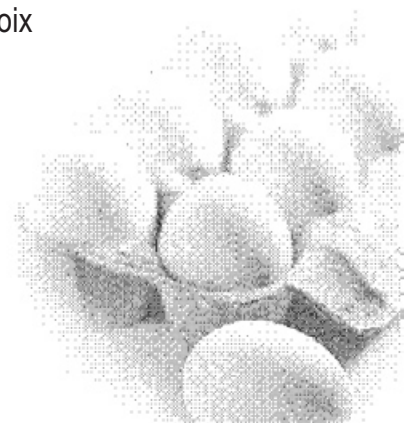
La liste d'ingrédients pour le beurre d'arachides biologique croquant est très courte!

Il n'y a qu'un ingrédient – des cacahuètes biologiques fraîchement grillées.

IA. Comment la liste d'ingrédients peut-elle aider les ados à faire de bons choix alimentaires?

Dr B. La liste d'ingrédients est plus importante qu'elle le semble James! Avec le tableau de la **Valeur nutritive**, il est possible de déterminer la valeur nutritionnelle des aliments, d'augmenter ou de réduire votre consommation d'un nutriment particulier ou de comparer facilement les produits.

La liste d'ingrédients est aussi utile pour vérifier si un produit contient des ingrédients que le consommateur veut manger moins ou éviter carrément.



Comme exemple, prenons encore une fois le beurre d'arachides.

J'ai deux choix de beurre d'arachides dans mon garde-manger. Après un examen rapide du tableau de la **Valeur nutritive**, lequel semble être le meilleur choix?

IA. Selon la petite « bouchée » d'information que vous avez présentée, je crois que le **no 1** représente le meilleur choix. Par portion, ce beurre d'arachides contient moins de lipides, de calories, de sodium et de glucides que le **no 2**.

Dr B. Vous avez parfaitement raison, James!

Comparaison de beurres d'arachides		
	Beurre d'arachides crémeux no 1	Beurre d'arachides crémeux no 2
Des tableaux de la valeur nutritive *Par portion de 2 c. à table (32 g) pour les deux		
Calories	100	190
Lipides	8 g	17 g
Sodium	0 mg	150 mg
Glucides	3 g	7 g
Sucres	1 g	3 g
Fibres	2 g	1 g
Protéines	3 g	7 g

IA. En dernier lieu, parlez-nous donc des **allégations nutritionnelles**, la troisième source d'information sur les étiquettes.

Dr B. Comme je l'ai dit au début de l'entrevue, les allégations nutritionnelles sont une question de choix. Pour obtenir une image nutritionnelle générale du produit et découvrir le sens exact d'une allégation, les consommateurs doivent consulter le tableau de la **Valeur nutritive** et la liste d'ingrédients.

IA. Si je vois « faible teneur en gras saturés » et « zéro gras trans » sur l'étiquette de craquelins de blé entier, qu'est-ce que cela veut dire exactement?

Dr B. Les allégations peuvent prêter à confusion.

Il existe deux catégories d'allégations : celles qui visent la **teneur en éléments nutritifs** et les **allégations relatives à la santé**.

L'allégation que vous mentionnez a trait à la **teneur en éléments nutritifs** puisqu'elle rehausse le fait que la portion indiquée dans le tableau de la **Valeur nutritive** ne contient que deux grammes ou moins de gras saturés et de gras *trans*.

Voici quelques exemples d'allégations qui rehaussent certaines caractéristiques d'un aliment :

Libre de sodium, Bonne source de calcium, Faible en gras, Réduit en calories, etc.

Je suis convaincu que vous avez déjà vu des étiquettes d'aliments portant ces **allégations nutritionnelles** et bon nombre d'autres encore!

IA. Oui et j'ai déjà vu des allégations qui font un lien entre la maladie et le régime alimentaire.

En voici une que j'ai lue sur ma boîte de flocons de son ce matin.

« Une alimentation saine, pauvre en graisses saturées et en graisses trans, peut réduire le risque de maladie du cœur. »

Est-ce bien une **allégation relative à la santé**?

Dr B. Oui. Ces allégations sont régies par le gouvernement du Canada.

Un autre exemple d'**allégation relative à la santé** est :

« Une alimentation saine, riche en fruits et en légumes, peut réduire les risques de certaines formes de cancer. »

IA. Une dernière question avant de conclure cette entrevue!

J'ai vu ce symbole sur l'étiquette des contenants d'œufs et de plusieurs autres produits.



Qu'est-ce qu'il signifie?

Dr B. C'est le symbole **Visez santé^{MC}**. **Visez santé^{MC}** est un programme mis au point par la Fondation des maladies du cœur du Canada et qui prend appui sur le *Guide alimentaire canadien*.

Le but du programme **Visez santé^{MC}** est d'aider les consommateurs canadiens à faire de bons choix alimentaires. Chaque produit qui porte le symbole **Visez santé^{MC}** doit afficher un tableau de la **Valeur nutritive** sur l'emballage, ainsi qu'un court message explicatif.

Vos lecteurs verront le symbole **Visez santé^{MC}** sur l'étiquette de plusieurs contenants d'œufs en magasin. Au Canada, tous les œufs en coquille sont admissibles à porter le symbole **Visez santé^{MC}** qui dit aux consommateurs que les œufs répondent aux critères nutritionnels établis conformément au *Guide alimentaire canadien*.

IA. Dr Bonnebouffe, vous avez présenté à nos lecteurs une multitude d'informations sur la nutrition. Je vous remercie, ainsi que votre Ligne-Santé. Les jeunes Canadiens et Canadiennes sauront maintenant comment trouver cette information nutritionnelle si importante, la comprendre et l'interpréter. Forts de ces nouvelles connaissances, les adolescents pourront faire leurs propres choix alimentaires avisés.

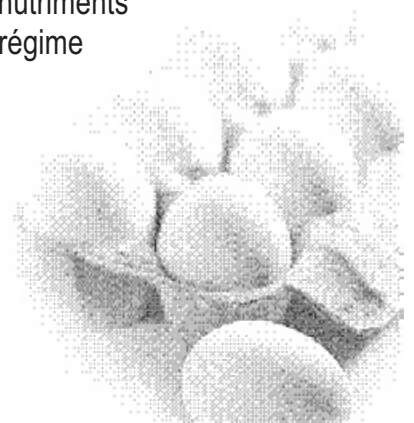
Dr B. Ce fut un plaisir, James. J'espère que les lecteurs d'**Info-Ados** utiliseront cette information et celle du *Guide alimentaire canadien* pour faire de bons choix alimentaires.

IA. En effet, il ne faut pas oublier que le *Guide alimentaire canadien* joue un rôle important dans la planification d'un régime alimentaire bien équilibré et varié. Nous reviendrons sur le sujet dans ma deuxième entrevue sur *la nutrition*. Je rencontrerai Mme Blandœufs, diététiste professionnelle. Nous parlerons des nutriments que contiennent les œufs et les autres aliments et comment les inclure dans un régime alimentaire sain et équilibré.

Je laisse maintenant les lecteurs d'**Info-Ados** sur cette *délicieuse* citation.

Comme mon amie Mme Blandœufs dit toujours :

« Le corps est comme une automobile. Sans essence, l'automobile ne mène nulle part. De même, sans nourriture, vous n'irez nulle part. Meilleure est l'essence, meilleur sera le rendement alors faites le plein! »



Quiz éclair – Faits entourant les aliments				
Choisir la bonne réponse à même les trois suggérées.				
	1	2	3	
1.	Santé Canada exige que cette information figure sur tous les aliments préemballés à compter de janvier 2008.	Symbole Visez santé ^{MC}	Date de péremption (meilleur avant)	Tableau de la Valeur nutritive
2.	Les ingrédients d'un aliment sont présentés dans cet ordre.	Par poids croissant	Par poids décroissant	Alphabétique
3.	Cet aliment fait partie du programme Visez santé ^{MC} .	Croustilles	Rondelles d'oignons	Œufs
4.	Dans le tableau de la Valeur nutritive , la valeur énergétique d'un aliment est présentée sous la rubrique :	Calorie	Glucides	Cholestérol
5.	Dans le tableau de la Valeur nutritive , le % de la valeur quotidienne est utile pour déterminer si un aliment :	Ne contient aucun nutriment	Contient beaucoup de nutriments	Représente une bonne valeur alimentaire
6.	L'information contenue dans le tableau de la Valeur nutritive prend appui sur la quantité d'aliments consommés :	Par jour	Par semaine	Par portion
7.	La liste d'ingrédients est une source fiable d'information pour les gens qui souffrent :	D'allergies	D'une fracture au bras	D'arthrite
8.	Ce nutriment important est retrouvé dans les œufs mais ne fait pas partie des 13 nutriments essentiels.	Protéines	Vitamine B ₁₂	Vitamine A
9.	Les 13 nutriments essentiels retrouvés dans le tableau de la Valeur nutritive sont toujours présentés :	Dans le même ordre	Comme le % de la valeur quotidienne	Par quantité
10.	Au Canada, ces aliments sont exemptés de l'étiquetage alimentaire.	Fruits et légumes en conserve	Craquelins	Fruits et légumes frais
11.	Selon le tableau de la Valeur nutritive , un œuf de catégorie A-Gros contient ce nombre de calories.	70	125	56
12.	Ce groupe a mis au point le programme Visez santé ^{MC} .	L'Agence canadienne d'inspection des aliments	La Société canadienne du cancer	La Fondation des maladies du cœur du Canada

Accordez-vous un point pour chaque bonne réponse. Faites le total et inscrivez-le.

TOTAL _____

9-12 points: Impressionnant! Vous avez une excellente compréhension de l'étiquetage nutritionnel.

6-8 points: Bon travail. Vous êtes sur la bonne voie.

0-5 points: Hmm... Vous devez pratiquer votre lecture des étiquettes!

Leçon 2 : Les œufs sont-ils bons pour vous? - Survol

De nos jours, on parle beaucoup de comment l'alimentation touche la santé. Avec autant d'informations nutritionnelles disponibles, il est parfois difficile de faire la différence entre les faits et tout ce tapage.

Comme les étudiants canadiens commencent de plus en plus à faire leurs propres choix alimentaires, ils ont besoin d'être bien renseignés au sujet du rôle des nutriments essentiels dans le maintien d'une bonne santé. Ils ont aussi besoin d'informations pratiques au sujet des préoccupations liées à la consommation de gras, de calories et de cholestérol **et** sur les attributs positifs de ces nutriments pour l'organisme.

Point de mire de la leçon

Les étudiants se familiariseront avec le rôle des nutriments essentiels dans le maintien d'une bonne santé. Ils comprendront les avantages, pour la santé, d'inclure des œufs dans leur régime alimentaire. Par la recherche, les étudiants seront en mesure d'identifier clairement le rôle du gras, des calories et du cholestérol dans le corps humain et seront donc plus en mesure de choisir des aliments qui leur permettront de rester en santé.

Résultats généraux

Ces résultats reflètent les exigences du cours dans toutes les provinces et les territoires du Canada.

1. Identifier les nutriments (et leurs sources) nécessaires au maintien d'une bonne santé à divers niveaux du cycle de vie.
2. Communication efficace du résultat des demandes.

Liens au programme

Disponibles sur le site www.lesoeufs.ca, dans le Coin de l'enseignant

Matériel requis

1. Étude de cas – Les œufs sont-ils bons pour **vous**?
2. Quiz éclair – Vrai ou faux

Autres ressources utiles :

Livret intitulé L'œuf extraordinaire, page 10

L'incroyable aventure de l'œuf, de la ferme à votre table – DVD

Le Guide alimentaire canadien

Sites Web utiles

www.lesoeufs.ca

Les sites Web des offices provinciaux de producteurs d'œufs
(v. dernière page du présent module)

Santé Canada, Étiquetage :

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/index_f.html

Santé Canada, Guide alimentaire :

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html



Leçon 2 : Les œufs sont-ils bons pour vous? Stratégies d'enseignement et d'apprentissage

Activité 1

Les étudiants lisent l'étude de cas intitulée **Les œufs sont-ils bons pour vous?**

L'enseignant demande aux étudiants de répondre au **quiz éclair – Vrai ou faux**

L'enseignant revoit les réponses au quiz avec les étudiants.

Réponses au quiz :

Les énoncés 1, 2, 3, 5, 6, 8, 10, 12, et 13 sont **vrais**.

Les énoncés 4, 7, 9, 11, 14 et 15 sont **faux**.

Activité 2

Les étudiants travaillent en groupes de deux et préparent une courte présentation (cinq minutes) sur l'un des sujets suivants. Pour guider leur présentation, des « points à discuter » sont proposés pour chaque sujet.

L'enseignant encourage les étudiants à utiliser des aides visuels comme des tableaux, des photos, des graphiques et des diapositives.

1. L'importance de lire les étiquettes d'aliments

Points à discuter :

- Ce que l'on peut apprendre
- Sources d'information
- Utilisation de l'information pour faire ses propres choix alimentaires

2. Le gras dans le régime alimentaire

Points à discuter :

- Où commencer?
- Comparaison des types de gras
- Remplacer le « mauvais » gras par de « bons » gras

3. Allégations nutritionnelles et de santé

Points à discuter :

- Celles qui sont autorisées
- Différence entre la fiction et la réalité
- Nuisibles ou utiles pour un choix avisé

4. L'avantage de consommer des œufs

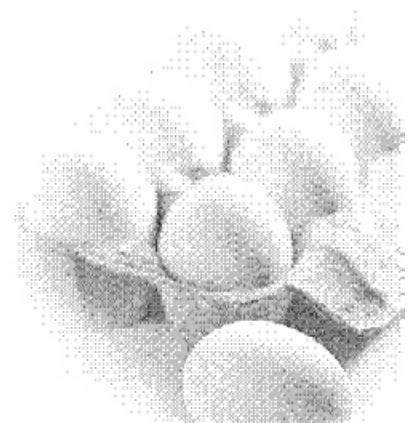
Points à discuter :

- Nutriments essentiels retrouvés dans les œufs
- Avantages de manger des œufs
- Œufs de spécialité

5. Bien comprendre le cholestérol

Points à discuter :

- Sources de cholestérol
- Rôle du cholestérol dans le corps humain
- Contrôle des niveaux de cholestérol



Activité 3

L'enseignant lit les énoncés suivants en classe. En posant les questions qui suivent, l'enseignant encourage les étudiants à discuter les énoncés. Les étudiants doivent considérer comment l'information contenue dans les présentations et la leçon peut accroître leur attention et les aider à apporter des changements positifs dans leur régime alimentaire et mode de vie.

Questions proposées pour susciter la discussion :

1. Dans cette leçon, vous avez obtenu beaucoup d'information sur la nutrition.

Croyez-vous que vous prendrez le temps de lire les étiquettes avant de faire vos choix alimentaires? Expliquez votre réponse.

2. Compte tenu du vaste choix de produits alimentaires et du grand nombre d'allégations nutritionnelles et de santé, il peut être difficile de faire l'épicerie.

*Avez-vous des suggestions pour réduire la confusion des consommateurs au supermarché (p. ex. : la recherche du symbole **Visez santé**^{MC})?*

3. L'alimentation rapide et les aliments préemballés font partie de notre culture moderne.

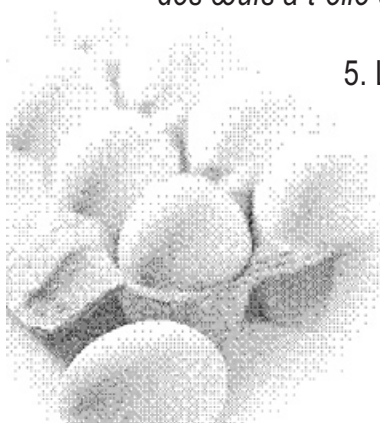
Lorsque vous commandez des aliments pour emporter ou que vous commandez un repas dans un restaurant, êtes-vous préoccupé par la quantité de gras trans ou saturés, de sodium, ou de calories que contient votre repas? Suggérez quelques rechanges-santé retrouvés sur le menu d'un établissement de repas rapide ou disponibles au supermarché. (p. ex : fajitas, salade jardinière et vinaigrette à faible teneur en gras).

4. Les œufs sont probablement un aliment de base qui se trouve dans votre frigo.

Sont-ils un bon choix nutritionnel? Sur une échelle de un à dix, quelle note leur donnez-vous? Justifiez votre réponse (p. ex., faible en calories, haute teneur protéique). Comment votre opinion des œufs a-t-elle changé depuis que vous possédez toute cette information nutritionnelle?

5. Le cholestérol est un sujet nutritionnel qui fait souvent l'objet de débats.

Êtes-vous préoccupé par votre niveau de cholestérol sanguin ou croyez-vous que le sujet vous inquiétera lorsque vous serez plus vieux? Que pouvez-vous faire dès maintenant pour prévenir les problèmes de santé qui risquent de surgir plus tard?



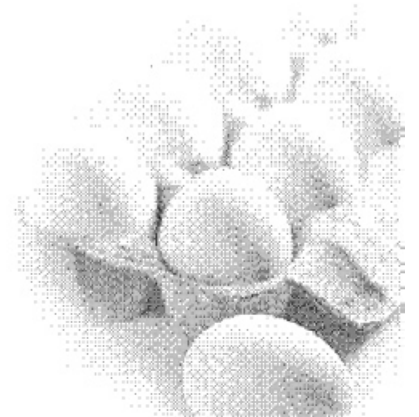
ÉTUDE DE CAS

Les œufs sont-ils bons pour vous?

(Faire connaître les faits et disséminer les bonnes nouvelles au sujet de la nutrition à l'échelle du Canada).

Toujours en mission sur ordre du Grand Coq à l'OSE, James Leghorn poursuit sa série d'entrevues sur la nutrition pour le compte de la revue **Info-Ados**.

James tient sa deuxième entrevue avec Mme Vanna Blandœufs, diététiste professionnelle.



Les oeufs sont-ils bons pour vous?

Entrevue exclusive d'Info-Ados

Vous craignez le gras? Vous vous préoccupez des calories? Vous êtes confus au sujet du cholestérol?

Voici une personne qui sait faire la différence entre la réalité et la fiction dans le domaine de l'information nutritionnelle.

Chroniqueur invité de Info-Ados, James Leghorn, rencontre Mme Vanna Blandœufs, diététiste professionnelle.

Mme Blandœufs partage son temps entre sa pratique privée et son rôle de consultante en nutrition à la populaire émission « La roulette des rumeurs ».

IA. Mme Blandœufs, nos lecteurs associent votre nom à l'émission « La roulette des rumeurs »! Comment êtes-vous devenue associée au monde de la télévision?

VB. Pas besoin de formalités James, vous pouvez m'appeler Vanna.

Ma carrière comme diététiste et consultante à cette émission est à la fois fascinante et enrichissante. Je crois fermement dans les avantages positifs d'un régime alimentaire bien équilibré pour les jeunes Canadiens et j'adore les aider à obtenir l'information nutritionnelle dont ils ont besoin pour faire de bons choix alimentaires.

Cependant, il est parfois difficile de joindre les ados et de leur transmettre de l'information nutritionnelle pratique, utile et qui convient à leur mode de vie souvent chargé.

Lorsque les réalisateurs de l'émission m'ont demandé d'agir comme consultante en nutrition, j'ai accepté sans même hésiter! Je savais que je pourrais alors joindre facilement le public adolescent et lui transmettre les nouvelles les plus utiles et récentes en matière de nutrition.

IA. Sans aucun doute.

Pourquoi avez-vous choisi les **œufs** comme aliment-vedette?

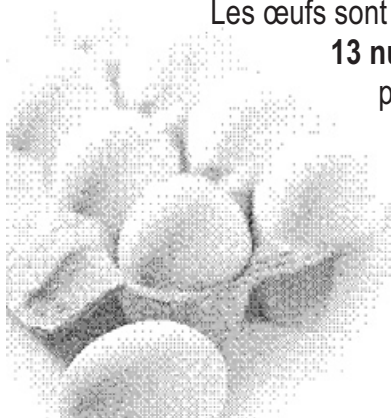
VB. Vous pourriez croire que j'ai un penchant pour les œufs à cause de mon nom de famille, mais cela n'a rien à faire.

Les œufs sont l'un des aliments naturels les plus nutritifs. En effet, les œufs contiennent **13 nutriments essentiels** et sont une source excellente et peu dispendieuse de protéines de qualité élevée.

Les œufs conviennent parfaitement à alimenter le mode de vie actif des ados! Avez-vous entendu ma fameuse comparaison entre l'automobile et le corps humain?

IA. Oui, plus d'une fois.

Pourquoi les protéines sont-elles si importantes dans un régime alimentaire bien équilibré?



VB. Les protéines sont des nutriments « bâtisseurs ». Elles sont nécessaires pour bâtir et réparer les tissus corporels et sont essentielles à la croissance et au développement. Cette fonction est particulièrement importante pour les adolescents en pleine maturation.

Les muscles, la peau, les cheveux, les organes, les anticorps et mêmes les hormones sont tous composés de protéines.

IA. Aujourd'hui, les ados parlent beaucoup du gras, des calories et du cholestérol. Plusieurs s'inquiètent de leur image et de la quantité de gras, de calories et de cholestérol qui se trouve dans les aliments qu'ils mangent tous les jours. Quelle est la place des œufs dans ce contexte?

VB. Pour les œufs, toutes les nouvelles sont bonnes. Tiens, faisons tourner la roue pour voir sur quelle catégorie elle s'arrête d'abord : les gras, les calories ou le cholestérol. Allons-y! Ça y est, la roue s'arrête sur **Calories**.

IA. Parlez-nous donc des œufs et des calories.

VB. Pour commencer, saviez-vous qu'un gros œuf ne compte que 70 calories? Vous pouvez vérifier ce fait en consultant le tableau de la **Valeur nutritive** qui se trouve sur la plupart des contenants d'œufs. Les calories sont divisées comme suit : les 3/4 se trouvent dans le jaune et le quart restant dans le blanc de l'œuf.

IA. Très peu de calories en effet! Comme le Dr Bonnebouffe le disait dans l'entrevue qu'il a accordée à **IA**, un régime alimentaire de 2 100 calories par jour donnerait suffisamment d'énergie à une jeune fille de 15 ans modérément active alors qu'un régime de 2 800 calories conviendrait à un garçon du même âge.

**Les neuf acides aminés essentiels
Tous contenus dans
les œufs!**

Les protéines sont formées de 20 acides aminés (AA) différents. Neuf de ces AA ne peuvent être produits par l'organisme et doivent donc provenir des aliments. Ces neuf AA sont essentiels et sont tous contenus dans les œufs.

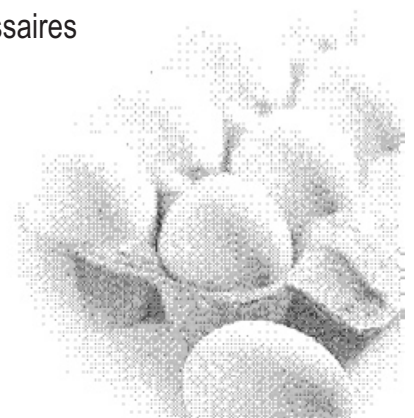
Les neuf acides aminés essentiels

- Valine
- Leucine
- Thréonine
- Isoleucine
- Histidine
- Tryptophane
- Phénylalanine
- Méthionine
- Lysine

VB. Les œufs sont exemplaires! Non seulement sont-ils faibles en calories, mais ils contiennent d'importantes quantités de vitamines, de minéraux et **neuf acides aminés essentiels**. Les aliments qui contiennent les neuf acides aminés essentiels sont considérés comme des **aliments protéiques complets**.

Plus tard, je parlerai de ces vitamines et minéraux et j'expliquerai comment ils sont nécessaires pour l'organisme.

IA. Vanna, vous êtes une fontaine de connaissances en matière de nutrition. Si vous le voulez bien, passons maintenant à la prochaine catégorie.



VB. D'accord, faites tourner la roue!

Et la prochaine, c'est le **gras**.

Le gras a souvent une mauvaise réputation. Les gens ne réalisent pas que le gras est un nutriment essentiel et qu'il donne à l'organisme l'énergie dont il a besoin sous forme de calories et d'acides gras essentiels. Le gras est aussi nécessaire pour absorber les vitamines A, D, E et K.

IA. Pourquoi les gens considèrent-ils le gras comme étant mauvais lorsqu'en fait, il fait tant de bonnes choses pour l'organisme?

VB. Malheureusement, plusieurs Canadiens mangent trop de gras, surtout des gras saturés et des gras *trans*. Ces gras se trouvent habituellement dans l'alimentation rapide et les aliments préemballés. Les produits à teneur élevée en gras saturés et en gras *trans* sont souvent ceux que de nombreux ados choisissent pour grignoter! Pour vous donner une idée de la quantité de gras que nous devrions consommer tous les jours : la valeur quotidienne recommandée pour un homme moyen est de 90 grammes alors qu'elle est de 65 grammes pour la femme moyenne.

Regardons la teneur en gras de certains aliments typiques que choisissent les adolescents. Les lecteurs d'**IA** pourront

rapidement voir la quantité de gras qui se trouve dans les aliments habituellement servis au petit déjeuner.

Quelle quantité de gras au petit déjeuner?		
Portion unique	Aliment	Teneur approx. en gras (grammes)
53 g	Œuf 1 gros	5 g
1	Muffin (du magasin)	12 g
125 ml	Granola (régulier)	12 g
125 ml	Yogourt et fruits congelés (6.3 % gras)	5 g
15 ml	Beurre d'arachides	8 g
15 ml	Beurre/margarine	11 g
250 ml	Lait 2 %	5 g

IA. La différence dans la teneur en gras de ces aliments de déjeuner est élevée!

Vous avez déjà mentionné la quantité quotidienne recommandée de gras pour les adultes. Quelles sont les recommandations pour les enfants et les adolescents?

VB. C'est bien différent pour les enfants, les ados et les adultes. Les adultes devraient obtenir environ 30 % de leurs calories quotidiens à même les gras alors que les enfants ont besoin de plus de gras pour leur croissance et leur développement.

En très bas âge, les enfants devraient obtenir 50 % de leurs calories à même les gras et diminuer ensuite graduellement leur consommation de gras à mesure qu'ils approchent l'adolescence.

Vers la fin des années de l'adolescence, lorsque l'organisme a atteint sa taille adulte, les ados devraient voir à maintenir leur consommation de gras autour de 30 %.

Valeur nutritive			
Pour 1 œuf gros (53 g)			
Teneur	% valeur quotidienne		
Calories	70		
Lipides	5 g		8 %
saturés	1,5 g		8 %
+ trans	0 g		
Cholestérol	195 mg		
Sodium	65 mg		3 %
Glucides	1 g		1 %
Fibres	0 g		0 %
Sucres	0 g		
Protéines	6 g		
Vitamine A	10 %	Vitamine C	0 %
Calcium	2 %	Fer	6 %
Vitamine D	15 %	Vitamine E	15 %
Riboflavine	15 %	Niacine	8 %
Vitamine B ₁₂	50 %	Folate	15 %

IA. Comment est-il possible de connaître les **types** et la **quantité** de gras que contiennent les aliments que nous mangeons?

VB. C'est facile ... il suffit de consulter l'information nutritionnelle qui se trouve sur l'emballage. Vous y trouverez aussi le type de gras ou de lipides que contient l'aliment en question. Prenons les œufs par exemple.

Un gros œuf contient seulement 5 g de gras dont seulement 1,5 g sont des gras saturés. L'œuf ne contient pas de gras *trans*.

IA. Je suis encore confus au sujet des types de gras dans les aliments. Pour moi, du gras c'est du gras tout simplement.

VB. Ce n'est pas aussi simple que cela!
J'explique.

Il y a trois catégories principales de gras :

les gras insaturés, les gras saturés et les gras trans.

Il est important de nous rappeler que les différentes catégories de gras touchent la santé de façons différentes.

Les gras **insaturés** (les deux types sont polyinsaturés et monoinsaturés) peuvent aider à **réduire** le niveau de cholestérol dans le sang.

Les gras **polyinsaturés** se trouvent sous forme liquide à la température de la pièce.

Ce type de gras se trouve dans les huiles de maïs, de soya, de carthame, de tournesol et de sésame, ainsi que dans les margarines molles.

Les acides gras **oméga-3** sont un type important de gras polyinsaturé.

On retrouve les acides gras oméga-3 dans des aliments comme du poisson, la graine de lin et les œufs enrichis en oméga-3.

Les aliments qui contiennent des gras polyinsaturés et des acides gras oméga-3 sont excellents pour le cœur et la santé en général.

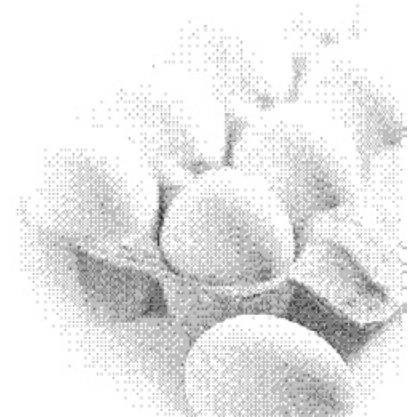
Par ailleurs, les gras **monoinsaturés** se trouvent dans les huiles d'olive, de canola et d'arachides, ainsi que dans les margarines qui contiennent ces huiles, les noix et les graines. Ces gras se trouvent habituellement sous forme liquide à la température de la pièce.

Du point de vue goût et de santé, ils sont un rechange idéal aux gras saturés.

Les gras **saturés** peuvent **élever** les niveaux de cholestérol sanguin plus que tout autre élément retrouvé dans votre régime alimentaire. Les gras saturés se trouvent dans les produits d'origine animale comme les viandes, la volaille, le beurre et les fromages. Ils sont aussi présents dans certaines huiles comme de palmier et de coco et les margarines dures. Les gras saturés se trouvent habituellement sous forme solide à la température de la pièce.

Jamais assez d'oméga-3!

Tous les œufs en coquille contiennent ces gras. Les œufs de spécialité tels ceux qui sont enrichis en oméga-3 contiennent un niveau encore plus élevé d'acides gras polyinsaturés oméga-3. Les gras oméga-3 sont des nutriments essentiels que l'organisme **ne peut** produire. Ils **doivent** donc venir des aliments que vous consommez. Ces gras contribuent de façon importante à la bonne santé, à la croissance, à la vision et au développement cérébral.



Les gras **trans** sont maintenant les nouveaux coupables dans le milieu de la nutrition!

Comme les gras saturés, ils augmentent les niveaux de cholestérol sanguin.

Ils se forment lorsque les gras insaturés passent de la forme liquide à solide dans le cadre d'un processus que l'on appelle **hydrogénation**. Si des huiles hydrogénées se trouvent sur la liste d'ingrédients, soyez assuré que le produit contient des gras **trans**. Les produits de pâtisserie, les biscuits, les frites, les croustilles et certaines margarines ont une teneur élevée en gras **trans** ou hydrogénés.

La consommation d'aliments qui ont des niveaux élevés de gras saturés et **trans** augmente les risques de maladies cardiaques, d'obésité et de certains types de cancer.

IA. Sûrement toutes de bonnes raisons pour couper dans le gras!

Il est sensé de réduire la consommation de gras **saturés** et **trans** en réduisant la consommation **totale** de gras.

J'aurais deux autres petites questions au sujet du gras.

Que signifient les allégations « Sans gras » ou « Teneur réduite en gras » que l'on voit sur les étiquettes d'aliments?

Ces aliments sont-ils un meilleur choix?

VB. Ce sont des **allégations nutritionnelles**, James. Il me semble que le Dr Bonnebouffe en a parlé dans son entrevue.

Il faut jouer au détective et chercher les faits dans le tableau de la **Valeur nutritive** et la liste d'ingrédients.

Les aliments qui disent être **faibles en gras** sont peut-être **faibles en nutriments**.

Les aliments qui disent être **sans gras** peuvent avoir une teneur élevée en **sucres** ou en **calories**.

Pour être certain de ce que vous mangez, il faut consulter l'information nutritionnelle qui se trouve sur l'étiquette!

Le tableau de la **Valeur nutritive** indiquera la teneur en gras par portion et nommera ensuite les divers types de gras (lipides).

Dans la liste d'ingrédients, il faut chercher des mots comme graisse, huile ou beurre de coco, beurre de cacao, parce qu'ils contiennent des gras saturés. Si vous voyez le mot hydrogéné dans la liste d'ingrédients, vous saurez alors que le produit contient des gras **trans**.

IA. Merci pour les précisions. C'est le temps de faire tourner la roue encore une fois Vanna!

VB. La dernière catégorie, le **cholestérol**.

Comme le gras, le cholestérol est un nutriment essentiel souvent mal compris. Il est en fait très utile pour l'organisme. Le cholestérol est une substance cireuse qui ressemble au gras et qui isole les fibres nerveuses, s'accroche aux parois cellulaires et produit de la vitamine D, les sucs digestifs et certaines hormones. Environ 80 % du cholestérol sanguin est produit par l'organisme alors que le reste vient de l'alimentation.

IA. Peut-on manger des aliments qui contiennent du cholestérol tout en maintenant un régime alimentaire sain et équilibré?

VB. Bien sûr, James! Plusieurs aliments contiennent du cholestérol alimentaire comme les viandes et les produits laitiers par exemple. Ces aliments nutritifs sont inclus dans le *Guide alimentaire canadien* et sont considérés comme faisant partie d'un régime alimentaire sain et bien équilibré. Si vous ne mangez pas ces aliments, il vous manquera d'importants nutriments! Chez la plupart des gens, le cholestérol alimentaire influence très peu le cholestérol sanguin.

Pour réduire votre niveau de cholestérol sanguin, le changement le plus important que vous pouvez apporter dans vos habitudes alimentaires est de réduire les gras saturés et les gras *trans*. Ce sont certains types de gras et **non** le cholestérol alimentaire qui contribue le plus à élever les niveaux de cholestérol sanguin. Les gras saturés et *trans* sont les véritables coupables.

IA. Quels sont les autres points qui peuvent influencer les niveaux de cholestérol sanguin et augmenter les risques de maladies cardiaques?

VB. En plus des niveaux de cholestérol sanguin, plusieurs autres choses influencent les risques de maladies cardiaques.

IA. J'ai souvent acheté des articles comme des croustilles ou des craquelins qui portent la mention « Sans cholestérol » ou « Faible teneur en cholestérol ». Cela veut-il dire que l'aliment est sans gras?

VB. Il s'agit d'une autre **allégation nutritionnelle** qu'il est maintenant interdit d'utiliser sur les emballages au Canada.

Encore une fois, il faut consulter l'information nutritionnelle qui se trouve sur l'emballage. Les aliments qui disent être faibles en cholestérol ont souvent une teneur très élevée en gras saturés ou *trans*! N'oubliez pas qu'il est préférable de surveiller ces « mauvais » gras plutôt que d'éviter le cholestérol.

IA. Il me semble que la meilleure façon de rester en santé est de réduire la consommation **totale** de gras. Cela permet de réduire les gras saturés et *trans* dans le régime alimentaire **et** prévient un niveau trop élevé de cholestérol dans le sang.

VB. Je crois que vous avez compris!

Rappelez-vous que de petites quantités du « bon » type de gras (insaturé) font partie d'un régime alimentaire sain et équilibré.

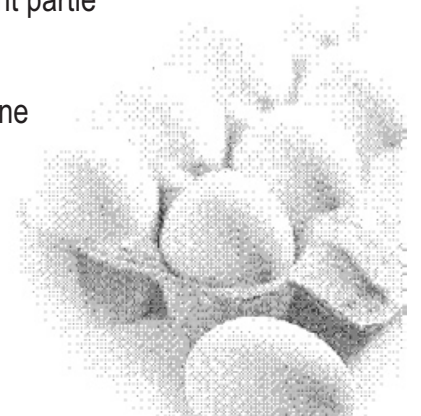
VB. L'heure de l'émission approche Vanna. Allez-vous faire tourner la roue une autre fois?

VB. Comment puis-je résister? Allons-y! Et la nouvelle catégorie est ... « **les fabuleux nutriments que contiennent les œufs** ».

Comme je l'ai dit plus tôt, les œufs sont une véritable forteresse de vitamines, de minéraux et d'autres nutriments essentiels. Voici ce qu'ils font pour vous.

La maladie de cœur – bien plus que les habitudes alimentaires!

- Les antécédents familiaux,
 - l'âge et le sexe,
 - le poids et l'état corporel général,
 - le niveau d'activité physique
- sont tous des facteurs qui ont une incidence sur le niveau de cholestérol sanguin.



Fabuleux nutriments que contiennent les œufs	
Nutriment	Rôle
Vitamine A	Contribue à la santé de la peau et des tissus oculaires. Aide à la vision de nuit.
Vitamine D	Contribue au maintien de la structure osseuse et dentaire
Vitamine E	Protège les cellules contre les sous-produits dommageables (ou les oxydants) qui se forment dans l'organisme
B ₁₂ et Folacine	Contribuent à la production des globules rouges
Riboflavine	Contribue à la santé des tissus corporels en leur permettant de bien « respirer »
Fer	Transporte l'oxygène aux cellules et contribue à la santé du système sanguin
Niacine	Aide à dégager l'énergie et suscite la bonne fonction nerveuse
Choline	Joue un rôle important dans le développement cérébral et de la mémoire (un œuf fournit la moitié des besoins quotidiens)
Lutéine et zéaxanthine	Maintiennent la santé des yeux (réduisent les risques de cataractes et de dégénérescence maculaire associée à l'âge)

Il est donc évident que presque tous les nutriments essentiels au fonctionnement du corps humain se cachent sous la coquille des œufs!

Non seulement les œufs répondent-ils aux besoins nutritionnels de base, mais ils jouent un rôle de premier plan dans le développement de l'organisme.

IA. Mais il existe tant de variétés d'œufs dans les supermarchés aujourd'hui!

VB. Oui, et c'est une tendance plutôt intéressante! Les consommateurs veulent plus de choix au supermarché en réponse à leurs modes de vie, leurs préoccupations de santé, voire même en appui à une cause environnementale.

Et les producteurs d'œufs du Canada ont relevé le défi avec brio!

La recherche a mené au développement d'**œufs de spécialité** alors les consommateurs ont effectivement un plus grand choix de produits à base d'œufs.

IA. Pour la plupart d'entre nous, un œuf c'est un œuf! En plus d'être petit ou gros, brun ou blanc, quelles sont les autres différences!

VB. Il **existe** de nombreuses différences dans les œufs de spécialité! Ces œufs peuvent avoir une valeur nutritive différente de celle des œufs réguliers ou peuvent provenir de poules logées ou nourries d'une façon particulière. Il est aussi possible que les œufs de spécialité coûtent un peu plus cher que les œufs classiques. Peu importe, il existe des œufs qui conviennent à tous les goûts!
J'explique.



Les œufs de spécialité ... Tant de choix	
Œufs enrichis en oméga-3	Proviennent de poules dont le régime alimentaire contient entre 10 et 20 pour 100 de graines de lin. Le lin contient des acides gras oméga-3 polyinsaturés qui sont associés à la réduction des risques de maladies cardiaques.
Œufs à teneur plus élevée en vitamines	Proviennent de poules qui consomment de la moulée à teneur plus élevée en certains nutriments (vitamines E, B, B12, folacine). Ces œufs contiennent donc une quantité plus élevée de ces nutriments.
Œufs biologiques	Ces œufs sont produits par des poules auxquelles on sert une moulée de grains biologiques certifiés. Les œufs organiques ont la même teneur nutritive que les œufs classiques.
Œufs végétariens	Proviennent de poules dont le régime alimentaire contient uniquement des ingrédients d'origine végétale. La teneur nutritive de ces œufs est la même que celle de l'œuf classique.
Œufs de qualité supérieure	Ces œufs sont particulièrement choisis à même la production de jeunes poules à l'apogée de leur cycle de ponte. La coquille étant plus rigide et les blancs plus épais, ces œufs dépassent les normes de classement de la catégorie A.
Œufs produits en liberté	Proviennent de poules qui peuvent circuler sur toute la surface du poulailler. La teneur nutritive de ces œufs est la même que celle de l'œuf classique.
Œufs produits en libre parcours	Proviennent de poules qui peuvent circuler sur toute la surface du poulailler et qui ont accès à un parcours extérieur. Ces œufs ont une valeur nutritive identique à celle des œufs classiques.

IA. Ouf! Tant de choix pour tous les goûts en effet!

Selon ce que vous m'avez dit aujourd'hui, il est simple de voir comment la consommation d'œufs améliore l'alimentation en général. Et maintenant, la question d'un million de dollars! **Combien d'œufs par jour les gens devraient-ils manger?**

VB. Un tour de roue ne peut répondre à cette question! Il n'y a pas de chiffre magique. Le nombre d'œufs que vous consommerez dépendra de facteurs tels ce que vous aimez manger, votre état général de santé et votre mode de vie.

Certains mangent des œufs tous les jours alors que pour d'autres, une fois par semaine suffit. Le plus important est de manger une variété d'aliments tirés de **chaque** groupe alimentaire et ce, **tous** les jours!

Le Guide alimentaire canadien recommande deux à trois portions par jour du groupe des viandes et substituts. Les œufs font partie de ce groupe étant donné leur teneur élevée en protéines.



PORTIONS DU GUIDE ALIMENTAIRE RECOMMANDÉES CHAQUE JOUR									
	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18 ans		19-50 ans		51+ ans	
	Filles et garçons			Filles	Garçons	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
<i>Légumes et fruits</i>	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
<i>Produits céréaliers</i>	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
<i>Lait et substituts</i>	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
<i>Viandes et substituts</i>	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Le modèle d'alimentation inclut également une petite quantité (de 30 à 45 mL ou environ 2 à 3 c. à table) de lipides insaturés chaque jour.

IA. Eh bien à toutes fins pratiques, voilà qui conclut la question, Vanna.

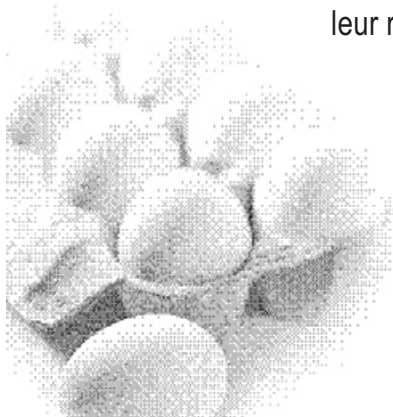
Lorsque l'on parle de bonne valeur nutritive, d'aspect pratique, de facilité de préparation, d'excellente valeur par rapport au budget alimentaire **et** de bon goût, les œufs sont toujours gagnants.

J'espère que vous continuerez à tourner cette « roue des rumeurs » encore longtemps!

VB. J'en ai bien l'intention James! J'ai bien hâte de lire vos documentaires dans la revue **Info- Ados!**

IA. Merci d'avoir partagé vos connaissances en nutrition avec nous, Vanna.

Je suis convaincu que nos lecteurs sont maintenant bien au courant du rôle des nutriments essentiels dans le maintien d'une bonne santé **et** des avantages d'inclure les œufs dans leur régime alimentaire!



Quiz éclair - Vrai ou Faux

Lisez attentivement chacun des énoncés suivants.

L'étude de cas « Les œufs sont-ils bons pour Vous? » servira de référence pour déterminer lesquels des énoncés sont vrais et ceux qui sont faux.

Pour répondre, inscrivez un X dans la case appropriée.

Énoncés	Vrai	Faux
<i>Exemple : Une jeune fille de 15 ans en santé a besoin d'un régime alimentaire de 3 100 calories par jour.</i>		X
1. Les œufs sont un exemple d'aliment « protéique complet ».		
2. Idéalement, environ 30 % de nos calories doivent provenir des gras.		
3. Le gras donne à l'organisme l'énergie dont il a besoin sous forme de calories.		
4. Les différents types de gras touchent la santé de la même façon.		
5. Les gras saturés, les gras <i>trans</i> et les gras insaturés sont les principaux types de gras.		
6. La consommation d'aliments qui contiennent des niveaux élevés de gras saturés et <i>trans</i> augmente les risques de certaines maladies.		
7. Les gras polyinsaturés se retrouvent dans les produits d'origine animale comme la volaille, le beurre et les fromages.		
8. La consommation d'aliments à forte teneur en gras saturés et <i>trans</i> augmente les risques de maladies cardiaques, d'obésité, de diabète et de certaines formes de cancer.		
9. Les acides gras oméga-3 sont des nutriments essentiels que produit l'organisme.		
10. Les produits de pâtisserie et les frites contiennent des gras <i>trans</i> .		
11. La consultation des étiquettes d'aliments est intéressante mais pas trop utile pour obtenir de l'information nutritionnelle au sujet d'un aliment.		
12. La liste d'ingrédients qui se trouve sur l'étiquette indique le type de gras que contient l'aliment.		
13. Les allégations nutritionnelles ou de santé figurent sur l'étiquette pour vous inciter à acheter le produit.		
14. Le niveau de cholestérol sanguin est influencé uniquement par les aliments que vous consommez.		

Pour de plus d'informations, visitez www.lesoeufs.ca ou communiquez avec :

British Columbia Egg Marketing Board
150-32160, chemin Fraser Sud
Abbotsford (Colombie-Britannique) V2T 1W5
www.bcegg.com

Alberta Egg Producers
101-90, boulevard Freeport NE
Calgary (Alberta) T3J 5J9
info@eggs.ab.ca
www.eggs.ab.ca

Saskatchewan Egg Producers
C.P. 1263, Station Main
Regina (Saskatchewan) S4P 3B8
www.saskegg.ca

Manitoba Egg Producers
18-5, boulevard Scurfield
Winnipeg (Manitoba) R3Y 1G3
www.eggs.mb.ca

Egg Farmers of Ontario
7195, promenade Millcreek
Mississauga (Ontario) L5N 4H1
www.getcracking.ca

Fédération des producteurs d'œufs de
consommation du Québec
555, boulevard Roland-Therrien, bureau 320
Longueuil (Québec) J4H 4E7
www.oeuf.ca

Les Producteurs d'œufs du Nouveau-Brunswick
275, rue Main, bureau 101
Fredericton (Nouveau-Brunswick) E3A 1E1
www.nbegg.ca

Nova Scotia Egg Producers
C.P. 1096
Truro (Nouvelle-Écosse) B2N 5G9
www.nsegg.ca

Egg Producers of Prince Edward Island
420, avenue University
Charlottetown (Île-du-Prince-Édouard) C1A 7Z5
www.eggspei.ca

Egg Producers of Newfoundland and Labrador
C.P. 8453
St-John's (Terre-Neuve) A1B 3N9
www.nleggs.ca

Office canadien de commercialisation des œufs

112, rue Kent, bureau 1501
Ottawa, Ontario K1P 5P2
www.lesoeufs.ca

