



Côté sain & Côté gourmand

PROGRAMME MIEUX-ÊTRE **chroniques sur la saine alimentation**

Laurence Da Silva Décarie, nutritionniste, Programme Mieux-être

Avril 2019- numéro 04

Santé dentaire et saine alimentation

Avril est le mois de la santé dentaire. Une belle opportunité pour parler de la santé bucco-dentaire et des saines habitudes de vie. Les habitudes alimentaires ont certainement un impact. Plusieurs facteurs peuvent influencer la santé de notre bouche et par le fait même, notre santé globale. Une saine alimentation aide à fortifier les dents et les gencives. Inversement, un apport élevé en sucre aura une influence négative. Le sucre et l'amidon modifié contenu dans les aliments entrent en contact avec les bactéries naturellement présentes dans la bouche. Un acide se forme et attaque les dents pouvant causer la carie dentaire, caractérisée par la perte de minéraux des dents.

Voici quelques astuces afin de diminuer votre apport en sucre au quotidien, favoriser la santé de vos dents et améliorer votre alimentation!

Sucré + non-sucré = Moins sucré

Plus on mange sucré, plus on veut manger sucré. Pour parvenir à diminuer sa consommation de sucre, il est préférable de faire des changements graduels qui perdurent dans le temps. Une bonne technique est de **diminuer graduellement** l'apport en sucre et **d'habituer nos papilles** à une intensité moindre de sucre. Voici quelques exemples pratico-pratiques :



- Diluer les jus de fruits avec de l'eau ou de l'eau pétillante
- Mélanger les céréales à déjeuner sucrées avec une céréale de son
- Ajouter au gruau commercial des flocons d'avoine nature
- Mélanger le yogourt aromatisé avec un yogourt nature ou essayer les versions moins sucrées disponibles sur le marché



Le saviez-vous... ??

Plusieurs aliments **contiennent naturellement de l'amidon** comme la pomme de terre, les pâtes et le riz. L'amidon est un type de glucide complexe, peu cariogène. Or, lors de la **transformation industrielle**, l'amidon est modifié. Il est cuit à haute température ou encore raffiné pour en faire par exemple des céréales à déjeuner, des craquelins, des barres tendres, etc. Contrairement à l'amidon naturellement présent, **l'amidon modifié** est facilement utilisé par les bactéries de la bouche, au même titre que le sucre blanc, la cassonade, le sirop d'érable ou le miel. Cette utilisation du sucre par les bactéries favorise ainsi la carie.



Le plus naturel possible

Dans une optique de choisir des produits le moins transformés ou le moins raffinés possible, optez pour les **versions intégrales**. Ainsi, en choisissant des produits à base de céréales entières, vous diminuerez votre apport en amidon modifié, en plus d'avoir **plus de fibres** dans votre alimentation!

Une touche de chimie alimentaire

Si vous cuisinez vos pâtisseries, sachez que vous pouvez **diminuer du quart à la moitié** le sucre des recettes. Ainsi, vos muffins, pains aux fruits, galettes et biscuits contiendront moins de sucre. Le résultat final reste **très satisfaisant**. Vous pourrez toutefois remarquer des changements en comparaison avec la version originale dans la couleur de la croûte, le niveau d'humidité et la forme. **Remplacer le sucre raffiné** par une compote de pomme non-sucrée ou encore une purée de dattes est aussi une option intéressante. Tant qu'à y être, pourquoi ne pas utiliser une farine entière!

Pour vous simplifier la vie, voici une recette tirée du livre électronique *Viens manger*, créé par le Département de nutrition de l'Université de Montréal où ces concepts ont été appliqués.

Par Stéphanie Côté, Marie-Pierre Léger, Marie-Pier Leroux et Amélie Loisel
Sous la direction de Marie Marquis, Département de nutrition, Université de Montréal.

Galettes à l'avoine

Temps de préparation : 8 minutes | Temps de cuisson : 12 minutes
Portions 5 galettes

Ingrédients :

125 ml (½ tasse)	de purée de dattes
60 ml (¼ tasse)	de yogourt à la vanille
15 ml (1 c. à soupe)	d'huile de canola
1	œuf
5 ml (1 c. à thé)	d'extrait de vanille
125 ml (½ tasse)	de flocons d'avoine à cuisson rapide (grau)
125 ml (½ tasse)	de farine de blé entier
2,5 ml (½ c. à thé)	de poudre à pâte
2,5 ml (½ c. à thé)	de cannelle moulue
	garnitures au choix: noix, fruits séchés ou frais, épices, chocolat...

Préparation :

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un grand bol, combiner la purée de dattes, le yogourt, l'œuf, la vanille et l'huile. Mélanger.
3. Ajouter les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte et la cannelle. Mélanger délicatement.
4. Sur une plaque à biscuits, un peu huilée, former 5 boules de pâte d'environ 60 ml (¼ tasse) chacune. Écraser de manière à former des galettes.
5. Ajouter les garnitures de votre choix.
6. Cuire au four 12 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient dorées.
7. Servir et déguster.

Le livre électronique est disponible gratuitement.
Simplement cliquer [ici](#).



Un peu de lecture à l'épicerie

Au moment de choisir vos produits transformés à l'épicerie tels que les céréales à déjeuner ou les barres de céréales, portez attention à la liste d'ingrédients. Les ingrédients sont énumérés en **ordre décroissant**. Le premier est celui qui est présent en plus grande quantité. Si voyez rapidement des mots comme : sucre blanc, sucre brun, sucre de canne, sucrose, sirop de glucose ou de maïs, glucose, glucose-fructose,... c'est possiblement très sucré, ce qui ne représente pas le meilleur choix.

Le saviez-vous... ??

D'ici 2022, les fabricants devront se conformer à la nouvelle réglementation sur l'étiquetage alimentaire de Santé Canada. Ils devront rassembler toutes les sources de sucres de leur produit. Ceci aura pour effet de représenter l'apport réel en sucre. D'ici là, soyez vigilant, si plusieurs mots voulant dire « sucre » se retrouvent dans la liste, il est fort probable que le sucre soit l'un des principaux ingrédients de cet aliment.



Un petit coup de pouce?

Vous avez l'impression de consommer une grande quantité de sucre? Une consultation nutritionnelle pourrait vous aider. Vous bénéficierez d'une approche personnalisée.

Prenez rendez-vous avec la nutritionniste du Programme Mieux-Être du Centre de promotion de la santé, offert aux employés du CHU Sainte-Justine et du CRME.

Pour plus d'informations, contactez nous au poste 2346 ou à l'adresse suivante:

promotion.sante.hsj@ssss.gouv.qc.ca.

PROGRAMME
MIEUX-ÊTRE

**consultations
nutritionnelles**