

Maladies cardio-vasculaires: facteurs de risques et prévention



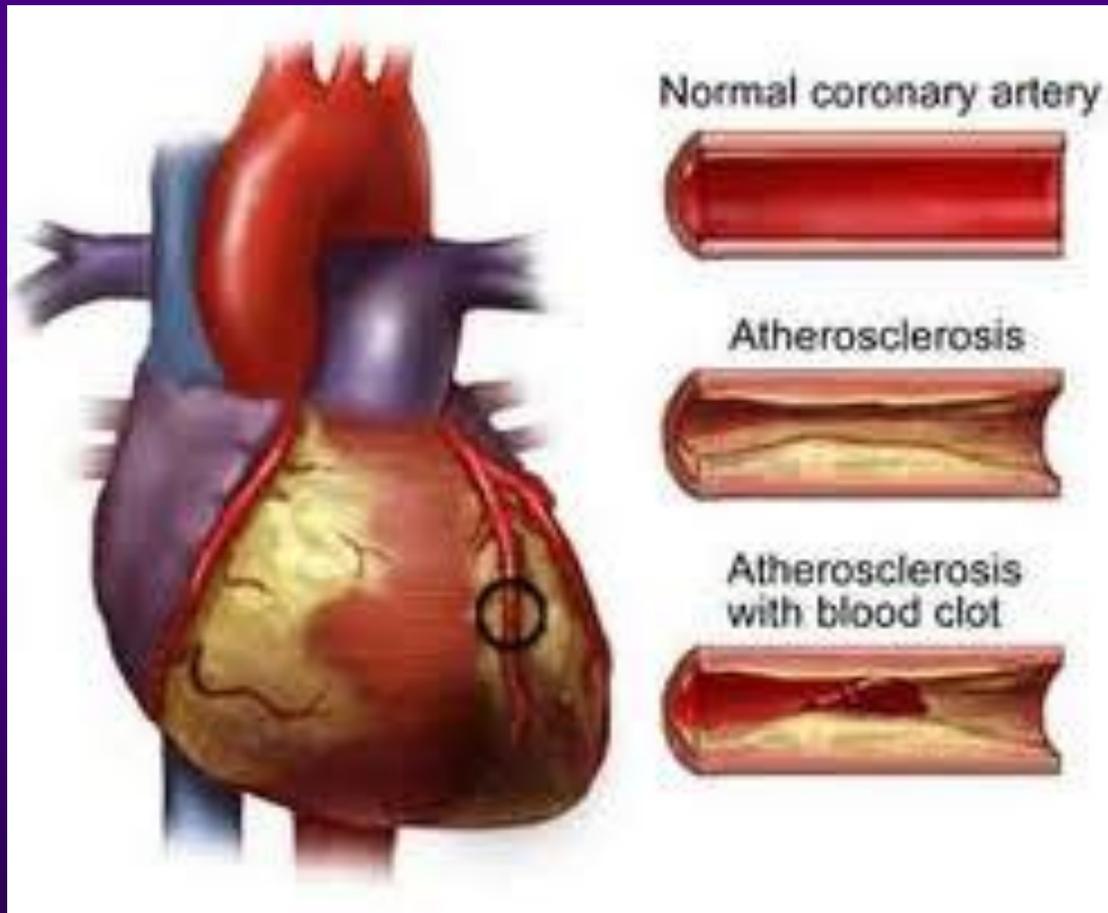
Jean G Dumesnil

CQ, MD, FRCPC, FACC, FASE(Hon),

Professeur émérite, Université Laval, Québec

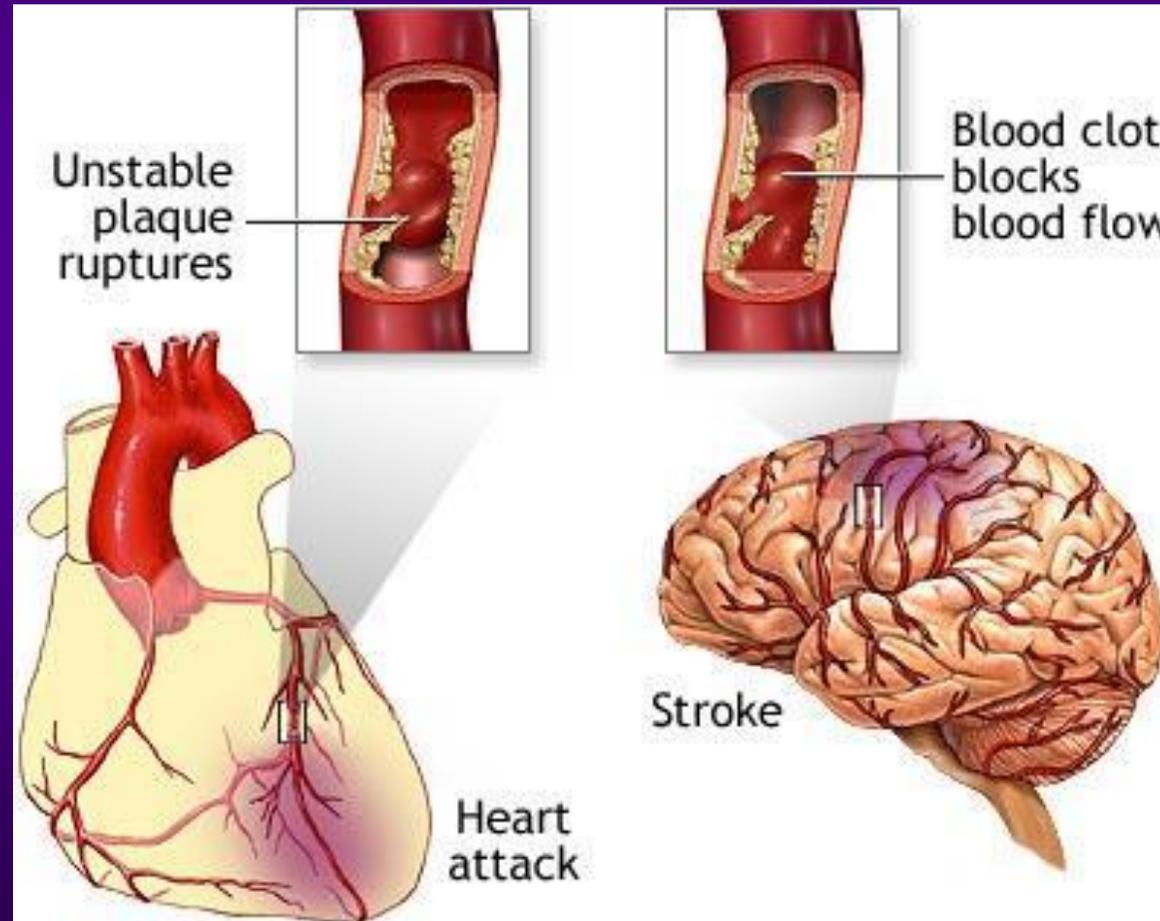


*Maladie coronarienne
athéromateuse (angine, infarctus)*





*Maladies cardio-vasculaires:
affectent coeur, cerveau, rein, etc.*





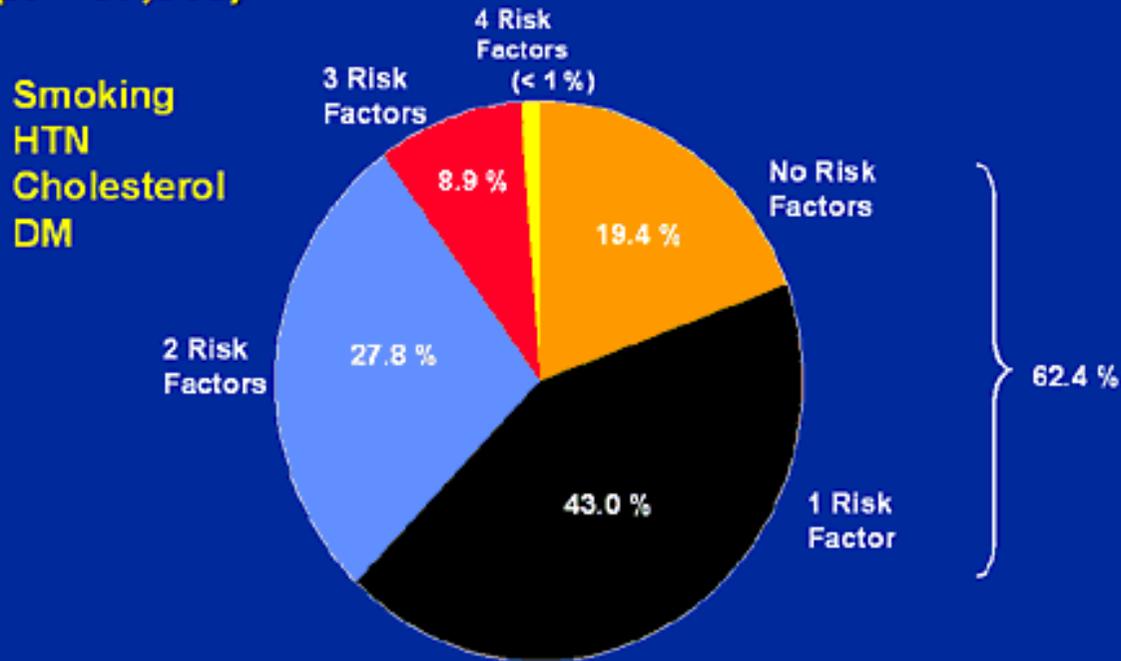
Maladies cardio-vasculaires: facteurs de risques

- ◆ Non modifiables: age, sexe, hérédité
- ◆ Modifiables: tabagisme, cholestérol, hypertension artérielle, sédentarité, (hormonnes)
- ◆ Théoriquement modifiables mais hors de contrôle: troubles liés à une mauvaise alimentation i.e.
 - ◆ Obésité
 - ◆ Diabète



Facteurs de risques pour la maladie coronarienne

Prevalence of Conventional Risk Factors in Patients with Coronary Heart Disease (N = 87,869)



Khot U et al, JAMA 2003;290:898-904



La totale!





Cardiovascular News

American Heart Association Call to Action: Obesity as a Major Risk Factor for Coronary Heart Disease

Robert H. Eckel, MD; Ronald M. Krauss, MD
for the AHA Nutrition Committee

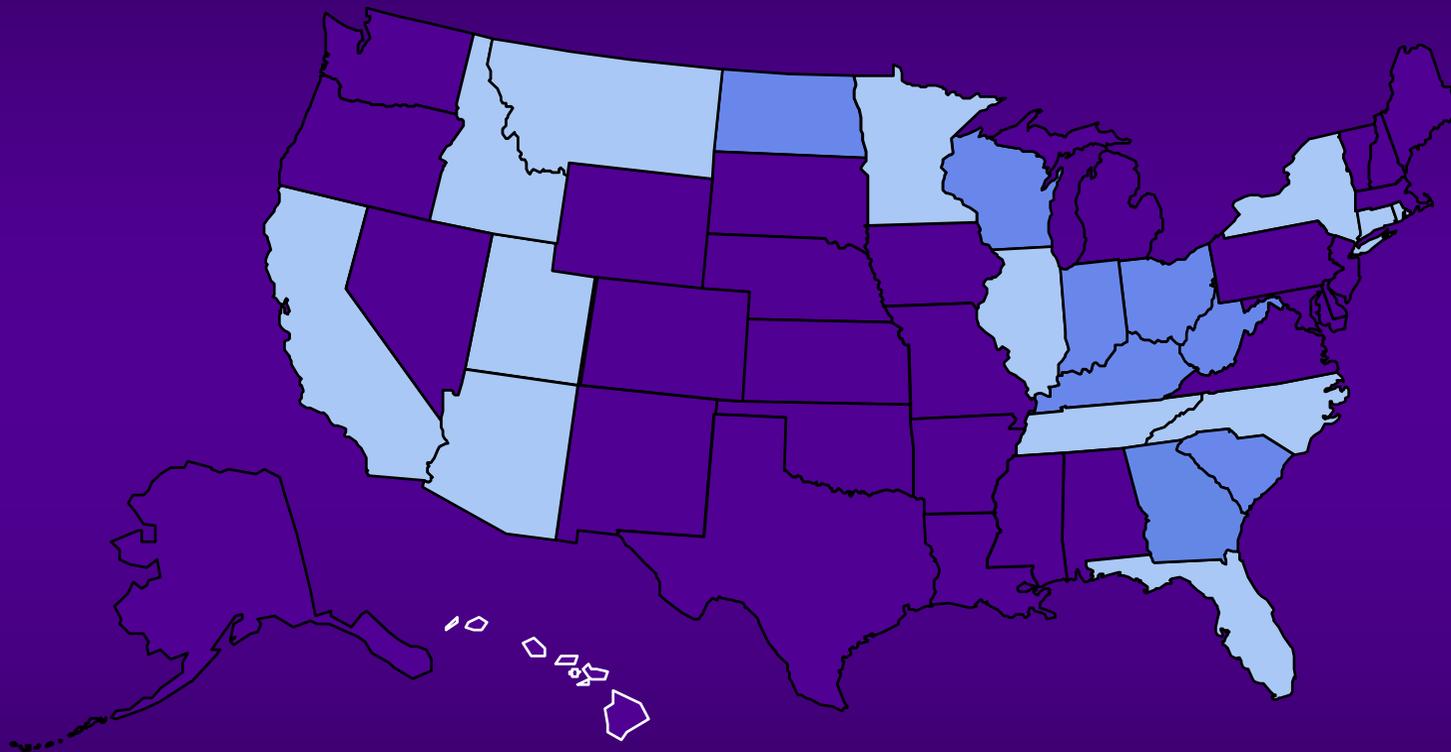
(Circulation. 1998;97:2099-2100.)



Obesity Trends* Among U.S. Adults

BRFSS, 1985

(*BMI ≥ 30 , or ~ 30 lbs overweight for 5' 4" woman)

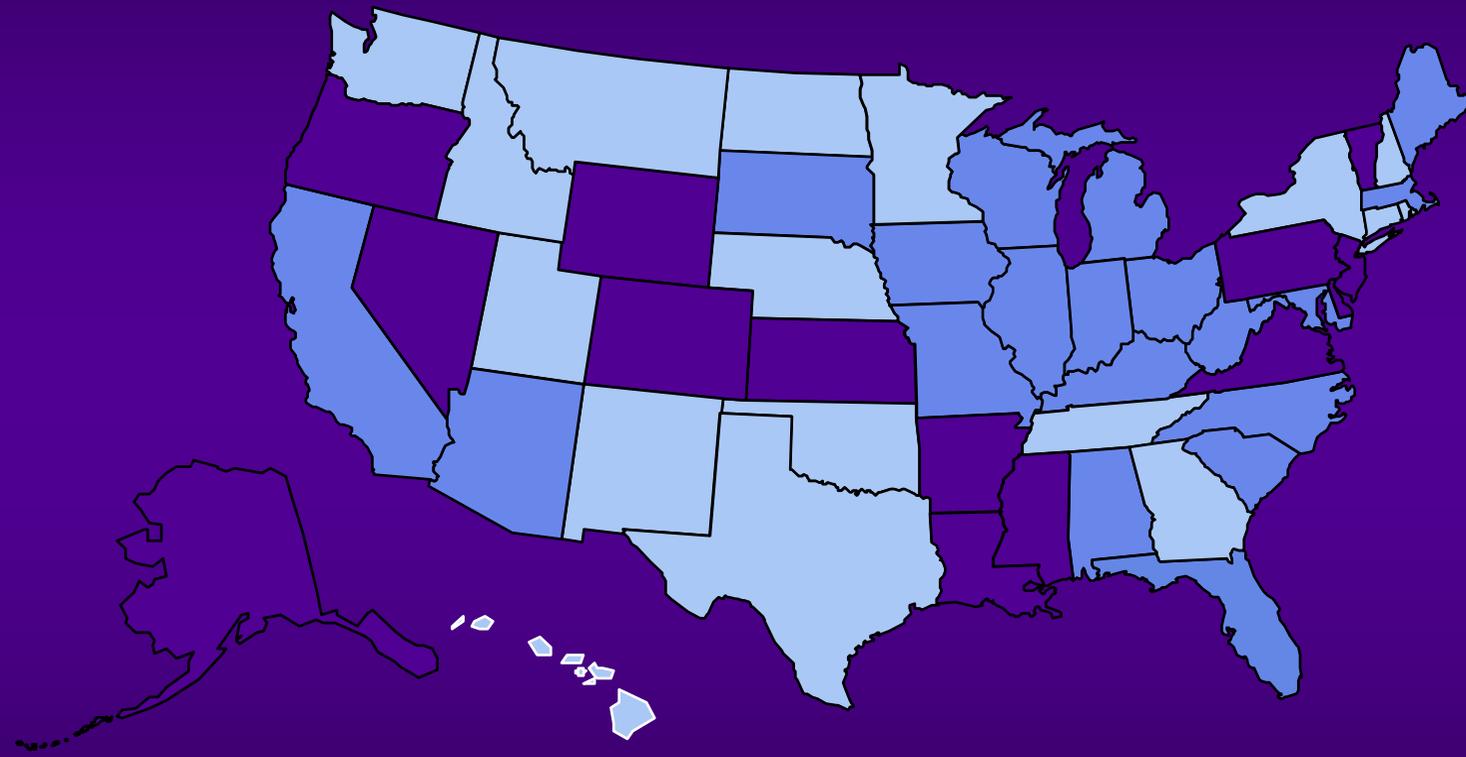




Obesity Trends* Among U.S. Adults

BRFSS, 1988

(*BMI ≥ 30 , or ~ 30 lbs overweight for 5' 4" woman)

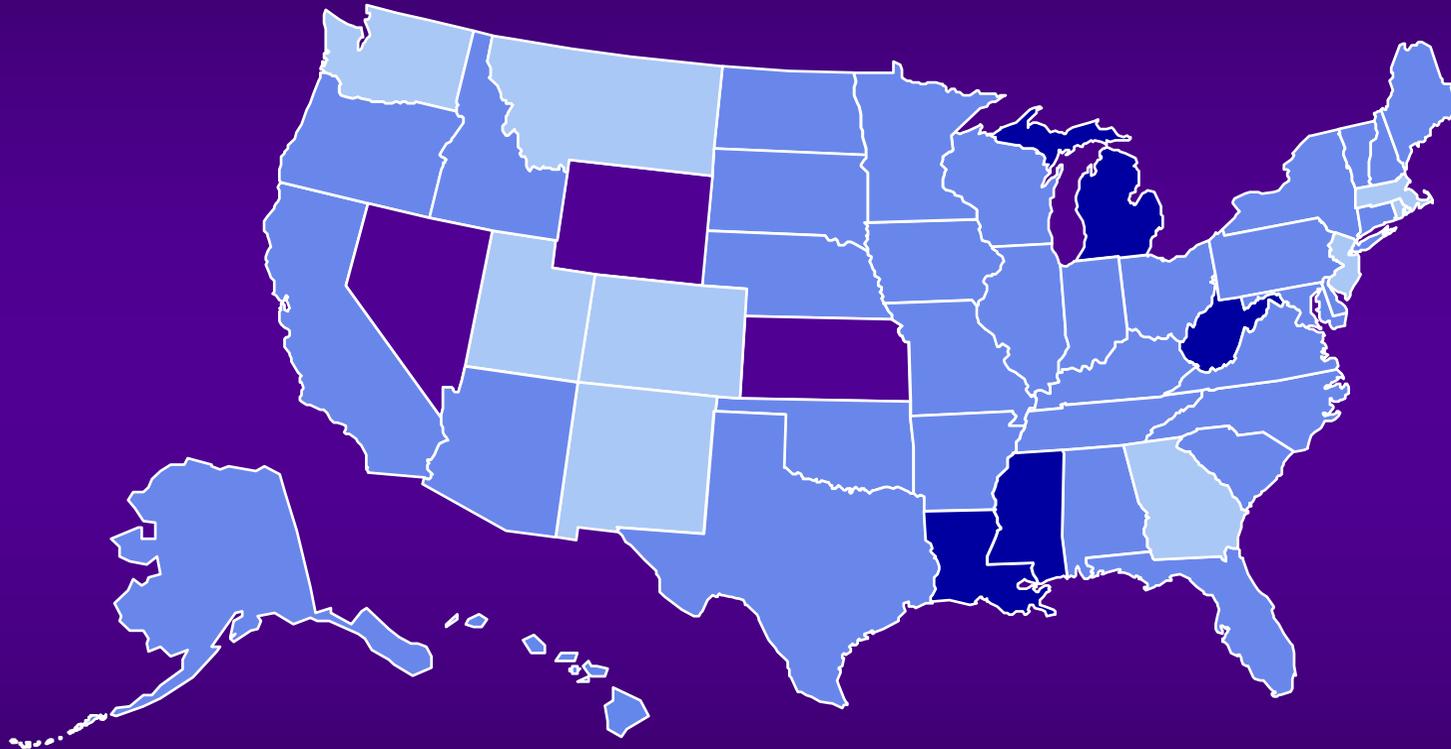




Obesity Trends* Among U.S. Adults

BRFSS, 1991

(*BMI ≥ 30 , or ~ 30 lbs overweight for 5' 4" woman)

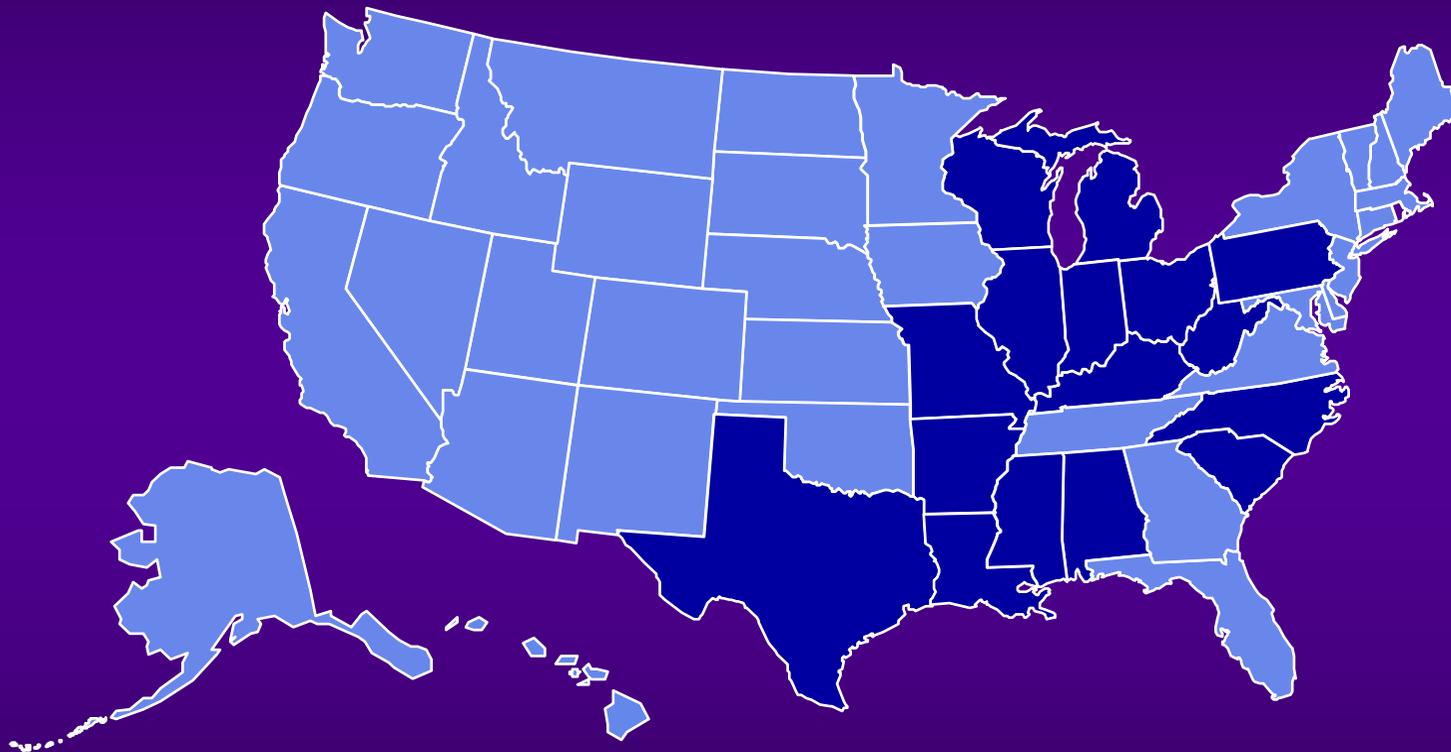




Obesity Trends* Among U.S. Adults

BRFSS, 1994

(*BMI ≥ 30 , or ~ 30 lbs overweight for 5' 4" woman)

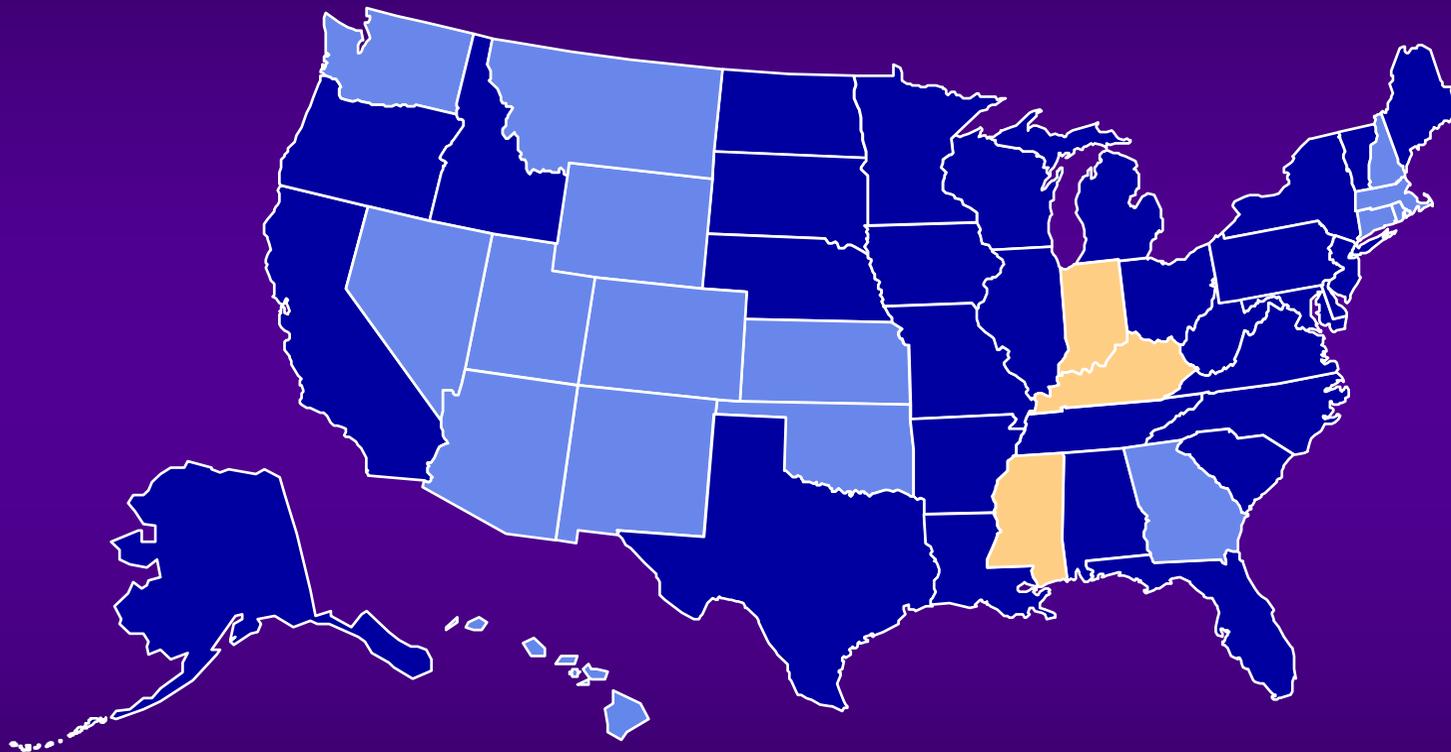




Obesity Trends* Among U.S. Adults

BRFSS, 1997

(*BMI ≥ 30 , or ~ 30 lbs overweight for 5' 4" woman)

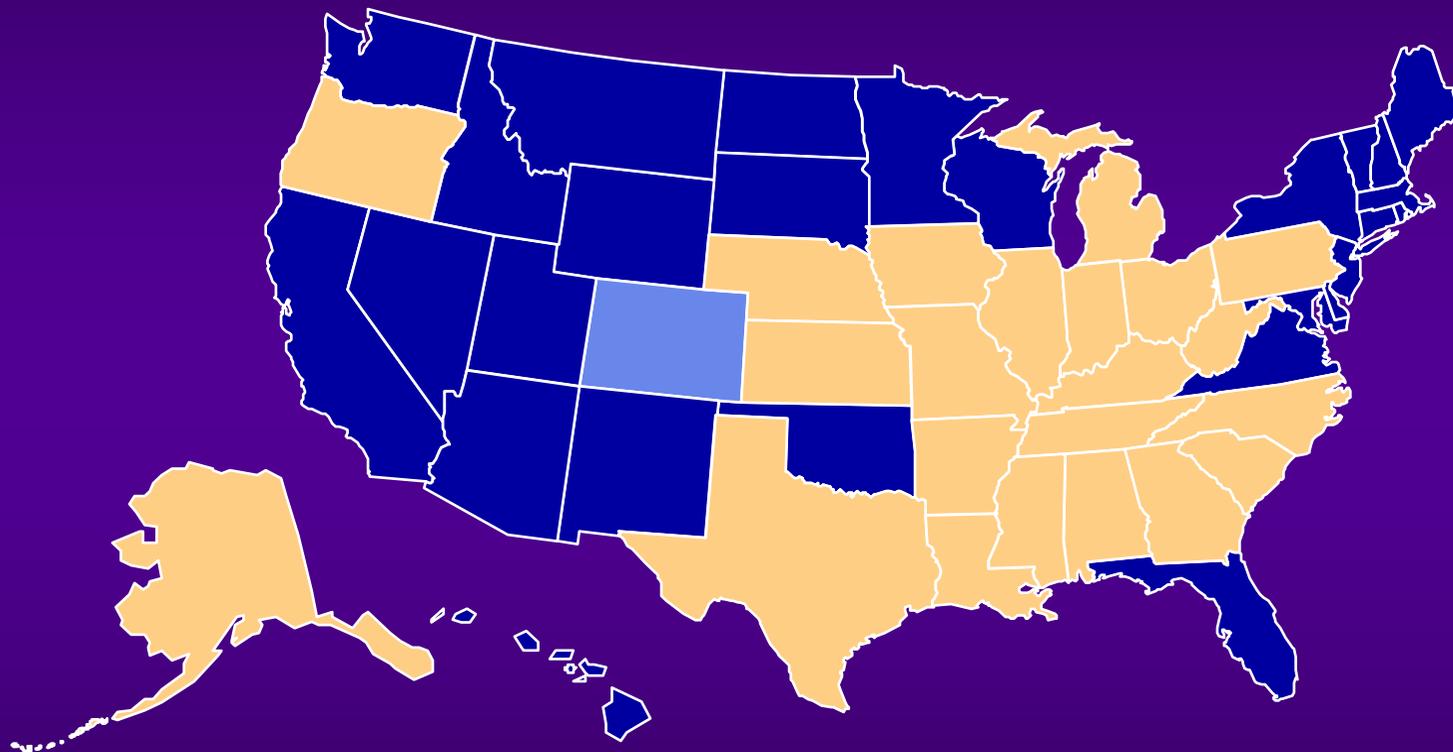




Obesity Trends* Among U.S. Adults

BRFSS, 2000

(*BMI ≥ 30 , or ~ 30 lbs overweight for 5' 4" woman)

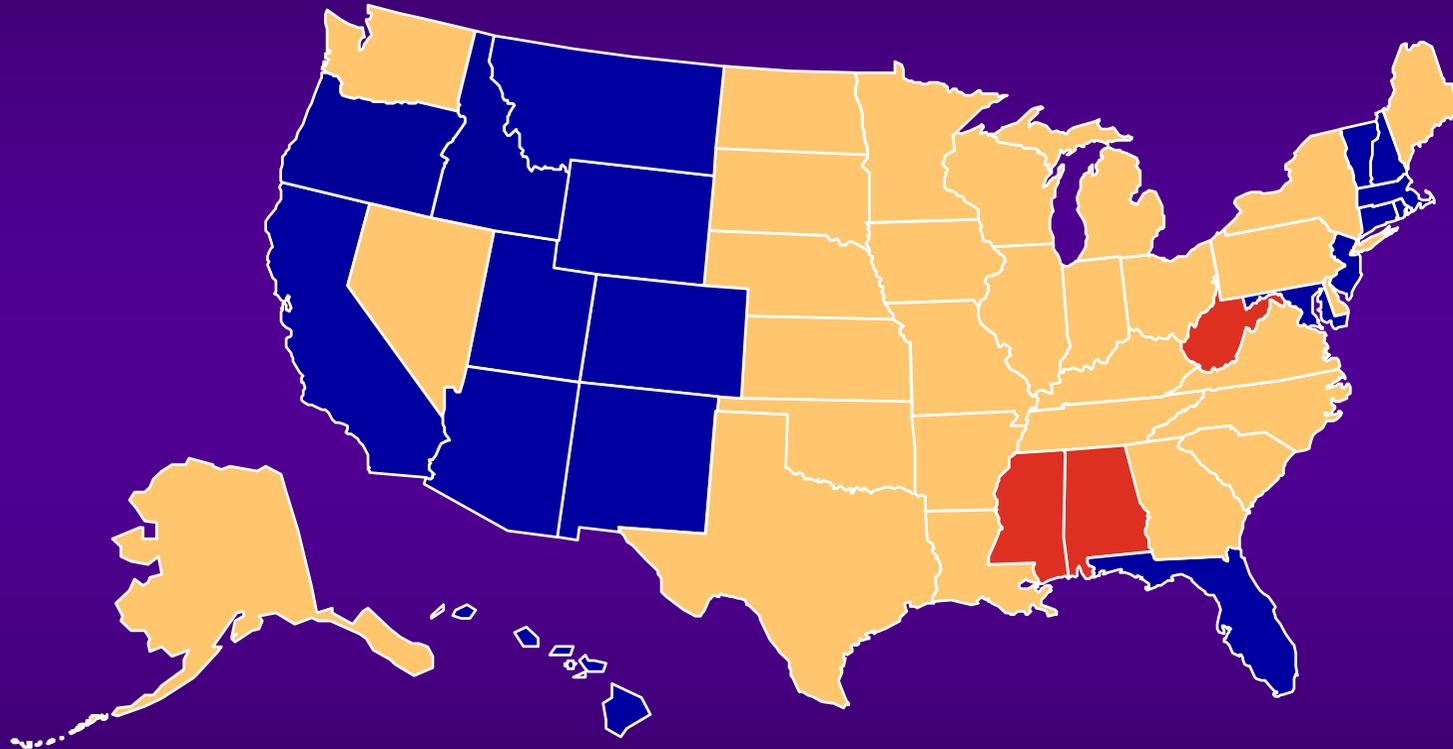




Obesity Trends* Among U.S. Adults

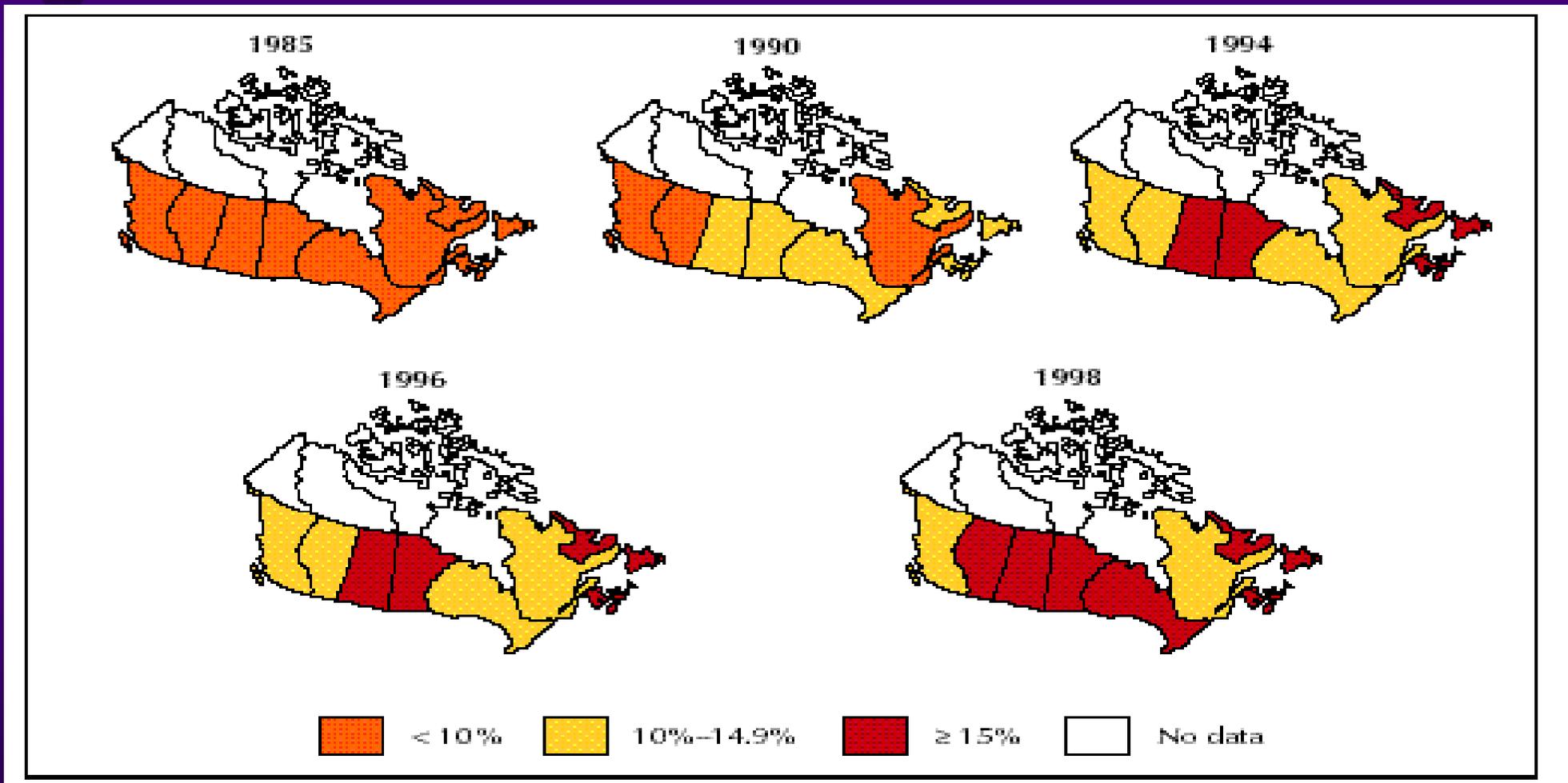
BRFSS, 2002

(*BMI ≥ 30 , or ~ 30 lbs overweight for 5' 4" woman)



Source: Behavioral Risk Factor Surveillance System, CDC

L'épidémie d'obésité au Canada 1985-1998

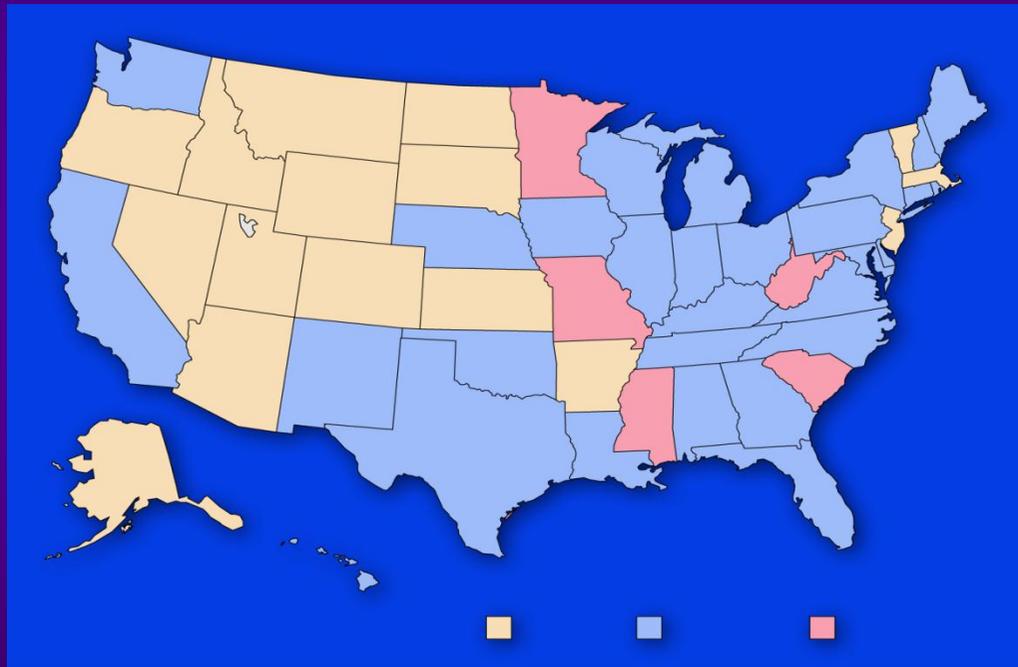




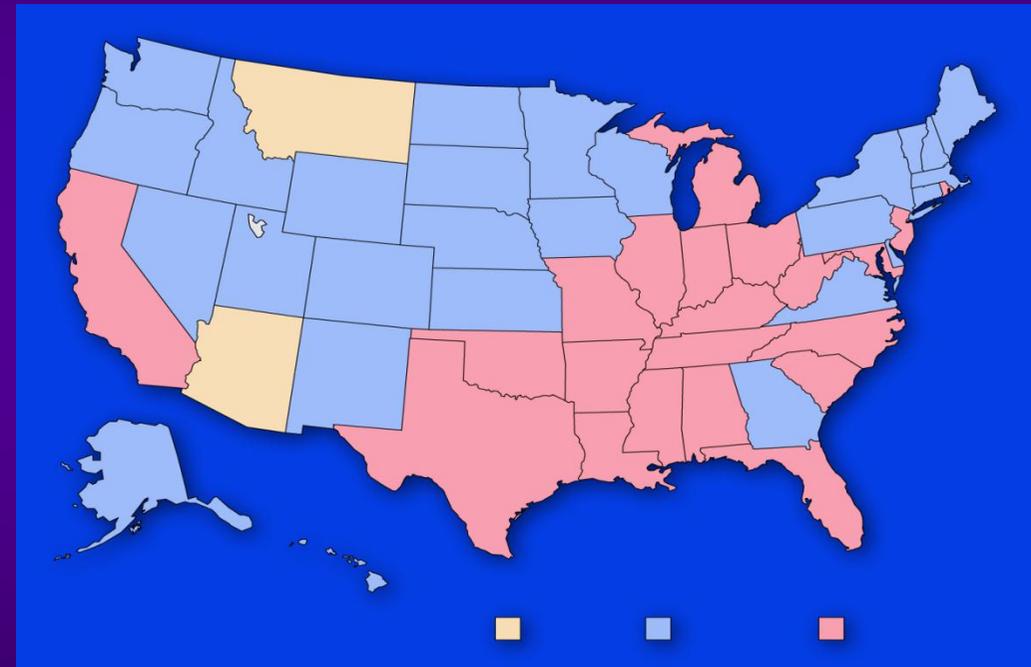
Prévalence du Diabète Type II aux USA

1990

1997-1998



<4% 4-6% >6%



<4% 4-6% >6%



Recommandations traditionnelles pour prévenir l'obésité, le diabète et les maladies cardiaques

- ◆ Diminuer les graisses (30% or moins de l'apport total)
- ◆ Augmenter les sucres (55% ou plus de l'apport total)
- ◆ Éviter les mauvaises graisses (saturées) et le cholestérol
- ◆ Privilégier les fruits frais, les légumes et les céréales entières
- ◆ Pas de recommandation par rapport aux mauvais sucres (sucre, farine blanche, pommes de terre, etc.)

Guide alimentaire canadien 1992-2009

 Santé Canada
 Health Canada

Le guide alimentaire

CANADIEN
POUR MANGER SAINEMENT
 À L'INTENTION DES
 QUATRE ANS ET PLUS

Savourez chaque jour
 une variété d'aliments
 choisis dans chacun de
 ces groupes.

Choisissez de
 préférence des aliments
 moins gras.



Produits céréaliers

5 à 12
 PORTIONS PAR JOUR

1 portion		2 portions	
	1 tranche		Céréales craquées 175 mL 3/4 tasse 30 g
	1 beignet, pain pita ou petit pain		Pâtes alimentaires ou riz 250 mL 1 tasse

Légumes et fruits

5 à 10
 PORTIONS PAR JOUR

1 portion		1 portion	
	1 légume ou fruit de grosseur moyenne		Légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve 125 mL 1/2 tasse
	250 mL 1 tasse		Jus 125 mL 1/2 tasse

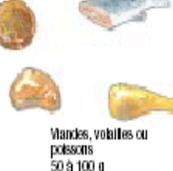
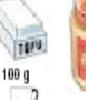
Produits laitiers

PORTIONS PAR JOUR
 Enfants (4 à 9 ans) : 2 à 3
 Jeunes (10 à 16 ans) : 3 à 4
 Adultes : 2 à 4
 Femmes enceintes
 ou allaitant : 3 à 4

1 portion		1 portion	
	250 mL 1 tasse		Fromage 3 po x 1 po x 1 po 50 g
	175 g 3/4 tasse		Beurre d'arachides 2 c. à table 30 mL

Viandes et substituts

2 à 3
 PORTIONS PAR JOUR

1 portion		1 portion	
	Viandes, volailles ou poissons 50 à 100 g		Haricots 125 à 250 mL 1/3 à 2/3 bouteille 50 à 100 g
	1 à 2 oeufs		100 g 1/3 tasse

Autres aliments

D'autres aliments
 et boissons qui ne
 font pas partie des
 quatre groupes
 peuvent aussi
 apporter saveur
 et plaisir. Certains
 de ces aliments ont
 une teneur plus
 élevée en gras ou
 en énergie.
 Consommez-les
 avec modération.



Recommandations nutritionnelles: résultats après 30 ans

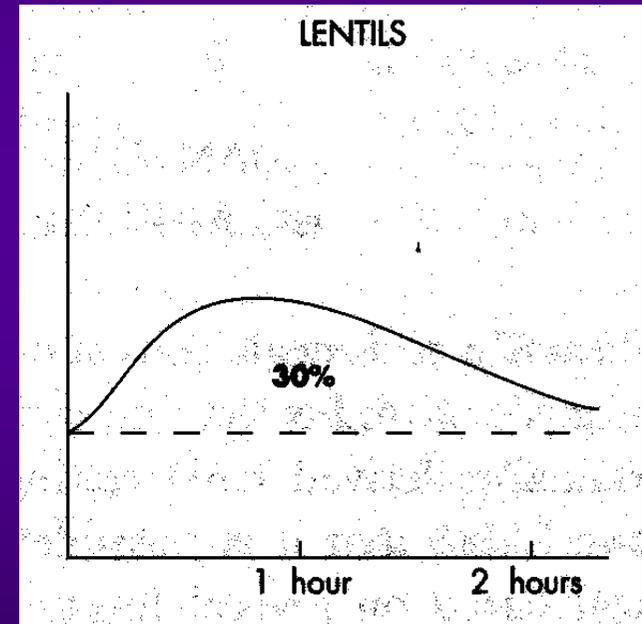
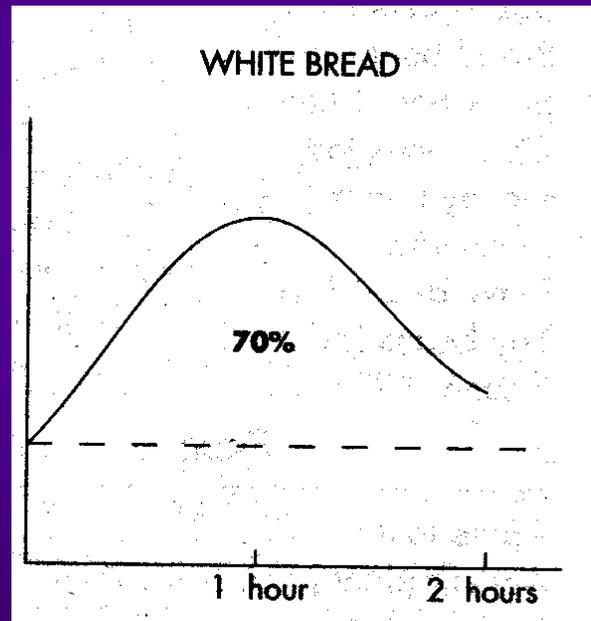
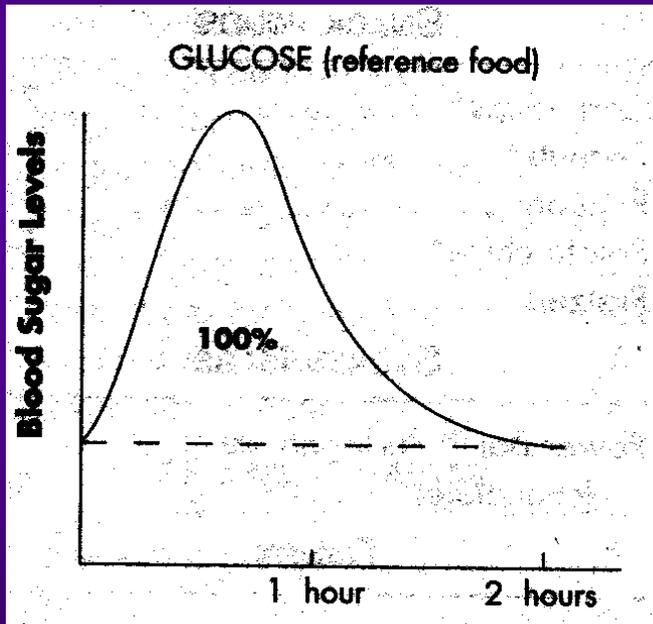
- ◆ ↓ apport en graisses de 42% à 34% de l'apport total+déficit en oméga-3
- ◆ ↑ apport en sucres (glucides), particulièrement ceux à index glycémique élevé (sucre, farine blanche, pommes de terre)
- ◆ ↓ 10% du niveau sanguin de cholestérol total
- ◆ ↑ apport total en nourriture
- ◆ ↑ épidémiologie de l'obésité et du diabète type II



“You did a little better on your diet this month—you only gained two pounds.”



Un nouveau joueur: l'Index Glycémique(I.G.)





Les index glycémiques

- ◆ Concept développé par Jenkins (années 80) puis utilisé par Montignac pour traiter obésité
- ◆ Rationnelle : Les grands coupables de l'obésité ne sont pas les graisses mais bien l'hyperglycémie et l'hyperinsulinémie
- ◆ Solution : Éviter les aliments qui font beaucoup augmenter les taux de sucre et d'insuline



L'Étude de l'Université Laval

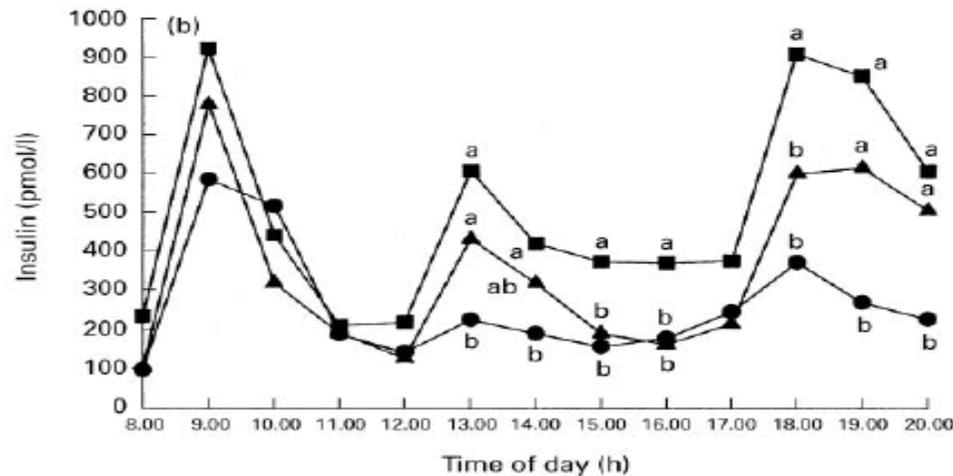
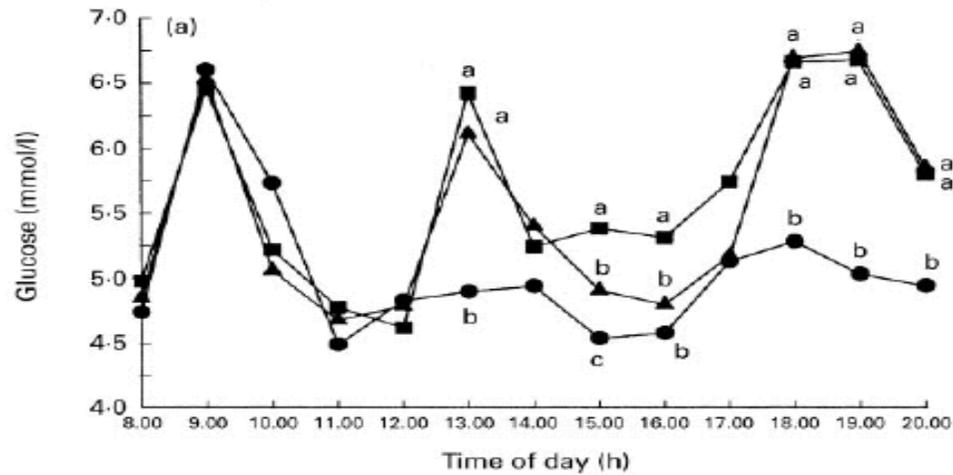
Dumesnil et al, British Journal of Nutrition (2001), 86, 557–568

- ◆ Douze volontaires mâles en santé (47 ± 11 ans)
- ◆ IMC = 33 ± 3.5 , (poids = 103.5 ± 11.6 kg)
- ◆ Trois régimes de 6 jours :
 - ◆ 1: Diète de l'AHA (gras = 30%) à volonté
 - ◆ 2: Méthode Montignac (gras = 30%) à volonté
 - ◆ 3: Diète de l'AHA (gras = 30%) restreinte au nombre de calories ingérées durant régime 2



Effet des trois régimes sur les niveaux de glucose et d'insuline

Dumesnil et al,
British Journal of
Nutrition (2001),
86, 557–568





Conclusions de l'étude de l'Université Laval

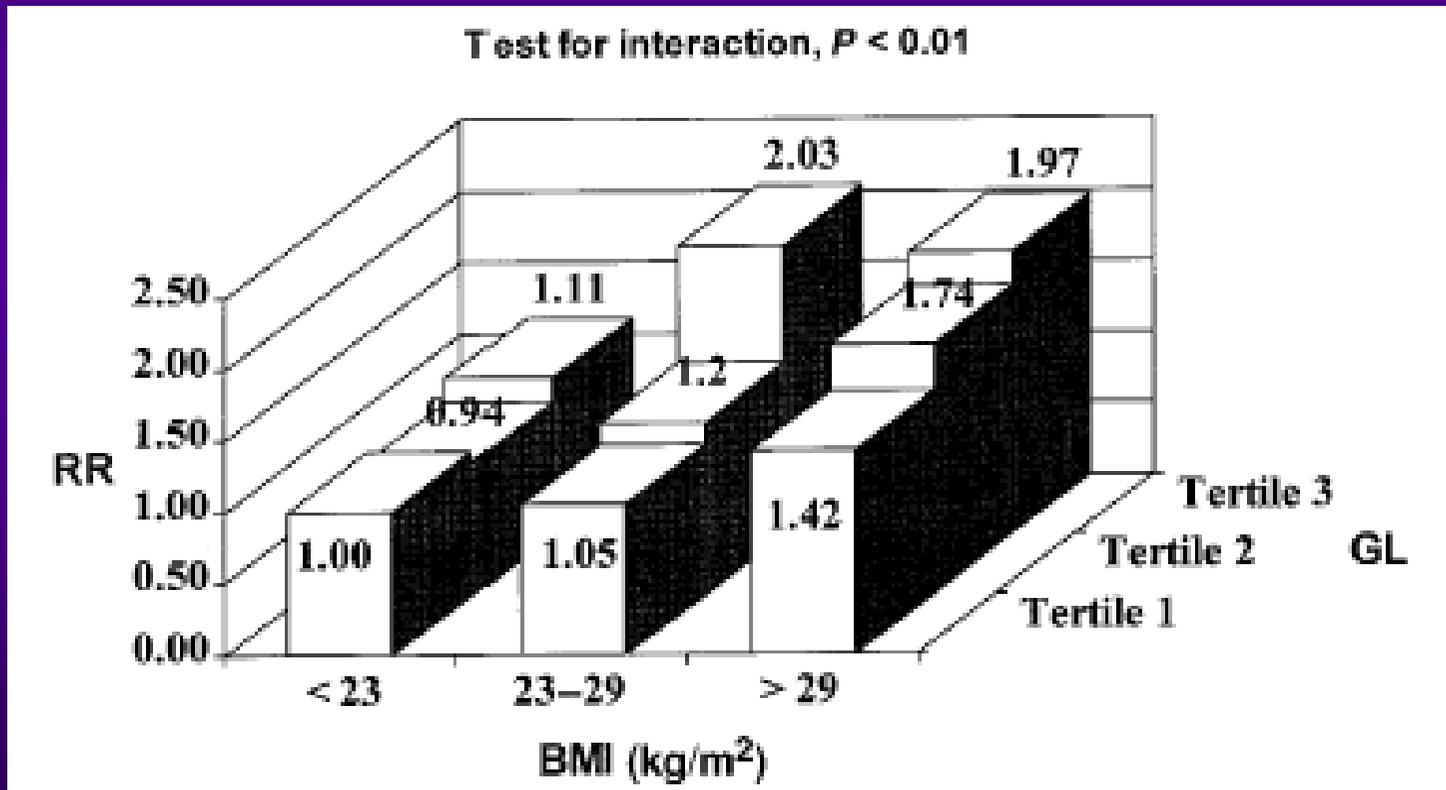
Un régime à IG bas (e.g. Montignac) produit:

- ◆ Une diminution marquée (25%) de l'apport calorique à volonté sans augmenter la faim
- ◆ Un effet bénéfique marqué sur les variables du profil métabolique alors que le régime traditionnel (e.g. AHA) produit une détérioration



Effets à long terme : Nurses' Health Study (75 521 femmes, 38–63 ans)

Liu, Willet et al, Am J Clin Nutr 2000;71:1455–61.



RR: Risque Relatif de MCAS (Décès+Infarctus), GL: Glycemic Load



The Nurses' Health Study (75 521 Femmes âgées 38–63 ans)

Although almost all existing dietary guidelines advise the substitution of complex carbohydrates for simple sugars or fat (55, 56), data that directly relate types of carbohydrate to CHD risk are limited. Our findings cast doubt on the usefulness of the simple versus complex classification of carbohydrates. A better measure would be the glycemic index of carbohydrates, which, in the present study, was more closely related with CHD risk—

Simin Liu, Walter C Willett et al, Am J Clin Nutr 2000;71:1455–61.



Dr Jean G. Dumesnil
Michel Montignac



Bon
poids
Bon
cœur

Bon
poids
Bon
cœur
au quotidien

Dr Jean G. Dumesnil et Madeleine Cloutier



De l'épicerie à la table:
conseils et recettes



Bons sucres, mauvais sucres

TABLEAU II

LES BONS ET LES MAUVAIS SUCRES

Index glycémique bas (< 20) • À consommer à volonté

Légumes (la plupart)	Yogourt nature (aromatisé ou non de fruits frais)
Tomate	Noix (amandes, noix de Grenoble, etc.)
Salade	Graines (soya, tournesol, etc.)
Concombre	Arachide
Champignon	

Index glycémique Intermédiaire (entre 20 et 50) Ne pas consommer avec des graisses

Pains 100 % blé entier	Fruits (sauf banane, ananas, mangue)
Spaghettis (blé entier cuits <i>à dents</i>)	Riz sauvage
Shredded Wheat de blé entier	Orge
Muesli sans sucre	Légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves, haricots, etc.)
Céréales All Bran ou Fibre 1	

Index glycémique élevé (> 50) • À éviter

Pomme de terre	Pâtes alimentaires (sauf de blé entier et cuites <i>à dents</i>)
Riz (la plupart)	Banane
Pain avec farine blanche et/ou sucre	Ananas
Craquelins	Bolsson gazeuse avec sucre
Sucre	Jus d'orange sucré
Miel	Bolsson énergisante (exemple : Gatorade)
Maïs	Barre de céréales (presque toutes sucrées)
Céréales avec sucre	Biscuits de fabrication Industrielle
Yogourt aux fruits avec sucre	Barre énergisante
Chocolat (sauf > 70 % cacao)	Punch aux fruits



Bonnes graisses, mauvaises graisses

TABLEAU III LES BONNES ET LES MAUVAISES GRAISSES	
Bonnes graisses	Principales sources
Acides gras monoinsaturés	Huiles d'olive, de canola, de maïs, de soya, de tournesol, graisse d'ole et de canard
Acides gras polyinsaturés	
– série oméga 3	Huiles de canola, de noix et de soya, poissons gras (thon, sardine, saumon sauvage, maquereau, hareng, anchois)
– série oméga 6	Huiles de tournesol, de maïs, de soya, de canola, d'olive, graisse d'ole et de canard

Mauvaises graisses	Principales sources
Acides gras saturés	V viande, charcuterie, abats, peau de volaille, beurre, crème, huiles de noix de coco, de palme, de palmiste et de friture, margarine solide, shortening
Acides gras hydrogénés et/ou trans	Huile raffinée ou chauffée, plusieurs produits industrialisés solides (margarine dure, biscuit, barre de céréales, brioches, pâtisserie, poudre pour sauce ou soupe instantanée, etc.)
Acides gras peroxydés	Huile exposée à la lumière ou la chaleur



Exemple d'un aliment "Santé"

"Cracked Wheat Bread"

INGREDIENTS: ENRICHED WHEAT FLOUR, CRACKED WHEAT, WHOLE WHEAT FLOUR, BROWN SUGAR, YEAST CORN SYRUP, BARLEY MALT EXTRACT, VEGETABLE OIL, SALT, HONEY, SODIUM STEAROYL-2-LACTYLATE, DIACETYL TARTARIC ACID ESTERS OF MONO AND DIGLYCERIDES, CALCIUM PROPIONATE, CALCIUM SULPHATE, CALCIUM IODATE.

MAY CONTAIN DAIRY PRODUCTS, SOYA, SESAME AND POPPY SEEDS.

PERCENTAGE OF RECOMMENDED DAILY INTAKE (%) PER 64 g SERVING

Thiamine	16%	Magnesium	12%
Riboflavin	2%	Iron	12%
Niacin	9%	Zinc	9%
Folacin	5%		

NUTRITION INFORMATION		PER SERVING 2 SLICES (64 g)
Energy	Cal/kJ	152/630
Protein	g	5.4
Fat	g	2.2
polyunsaturates	g	0.8
monounsaturates	g	1.3
saturates	g	0.1
cholesterol	mg	0
Carbohydrate	g	29
sugars	g	2.0
starch	g	24
dietary fibre	g	3.2

- SOURCE DE FIBRES
- FAIBLE EN GRAS



- SOURCE OF FIBRE
- LOW IN FAT

VISEZ SANTÉ^{MC}

† Ce pain est une source de fibres. Donner une grande part aux produits céréaliers tels que le pain et augmenter les fibres sont des composantes d'une alimentation saine. Bon Matin appuie financièrement le programme éducatif Visez santé^{MC} de la Fondation des maladies du cœur. Ceci n'est pas une approbation de produits. Pour plus de renseignements, voir www.visezsante.org

HEALTH CHECKTM

† This bread is a source of fibre. Emphasizing grain products such as bread and increasing fibre intake are components of healthy eating. Bon Matin financially supports the Health CheckTM education program of the Heart and Stroke Foundation. This is not an endorsement. For more information, see www.healthcheck.org



Exemple d'un aliment "Santé"

INGREDIENTS:
MILK INGREDIENTS, SUGAR,
RASPBERRIES, BOYSENBERRIES, ACTIVE
BACTERIAL CULTURE, MILK SERUM
PROTEINS, MODIFIED CORN STARCH,
NATURAL AND ARTIFICIAL FLAVOURS,
PECTIN, CONCENTRATED LEMON JUICE,
COLOUR.

INGRÉDIENTS : SUBSTANCES
LACTIÈRES, SUCRE, FRAMBOISES, MÛRES
DE BOYSEN, CULTURE BACTÉRIENNE
ACTIVE, PROTÉINES LACTOSÉRIQUES,
AMIDON DE MAÏS MODIFIÉ, ARÔMES
NATURELS ET ARTIFICIELS, PECTINE, JUS
DE CITRON CONCENTRÉ, COLORANT.

NUTRITION INFORMATION
INFORMATION NUTRITIONNELLE
PORTION 125 g SERVING

ENERGY/ÉNERGIE :	104 Cal 440 kJ
PROTEIN/PROTÉINES :	4.2 g
FAT /MATIÈRES GRASSES :	1.2 g
CARBOHYDRATE/GLUCIDES :	19 g

**PERCENTAGE OF RECOMMENDED
DAILY INTAKE /POURCENTAGE DE
L'APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ**

CALCIUM :	13%
-----------------	-----

KEEP REFRIGERATED / GARDER AU RÉFRIGÉRATEUR



Déjeuners "Santé"

MINI-BOWLS



MINI-BOLS

Shreddies

COR
114

45g

CEREAL/CÉRÉALES

INGREDIENTS: WHOLE WHEAT, CORN SYRUP, SUGAR, NATURAL FLAVOUR, SALT.

VITAMINS & MINERALS: THIAMINE MONONITRATE (B₁), PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE (B₆), NIACINAMIDE, FOLIC ACID, CALCIUM PANTOTHENATE, IRON. BHT IS ADDED TO PACKAGE MATERIAL TO HELP MAINTAIN FRESHNESS. (D023B). PERCENTAGE OF RECOMMENDED DAILY INTAKE: THIAMINE 46%, NIACIN 9%, VITAMIN B₆ 10%, FOLACIN 8%, PANTOTHENATE 7%, IRON 29%.

INGRÉDIENTS : BLÉ ENTIER, SIROP DE MAÏS, SUCRE, ARÔME NATUREL, SEL.

VITAMINES ET MINÉRAUX : MONONITRATE DE THIAMINE (B₁), CHLORHYDRATE DE PYRIDOXINE (B₆), NIACINAMIDE, ACIDE FOLIQUE, PANTHOTHÉNATE DE CALCIUM, FER. BHT AJOUTÉ AU MATÉRIEL D'ÉMBALLAGE POUR PROLONGER LA FRAÎCHEUR DU PRODUIT. POURCENTAGE DE L'APPORT QUOTIDIEN RECOMMANDÉ : THIAMINE 46%, NIACINE 9%, VITAMINE B₆ 10%, FOLACINE 8%, PANTHOTHÉNATE 7%, FER 29%. *REGISTERED TRADE-MARK USED UNDER LICENSE BY/MARQUE DÉPOSÉE UTILISÉE SOUS LICENCE PAR KRAFT CANADA INC., DON MILLS, ONTARIO M3C 3J5.

INGREDIENTS: WHOLE WHEAT, RAISINS (COATED WITH SUGAR, HYDROGENATED VEGETABLE OIL), WHEAT BRAN, SUGAR/GLUCOSE-FRUCTOSE, SALT, MALT (CORN FLOUR, MALTED BARLEY), VITAMINS (THIAMIN HYDROCHLORIDE, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE, FOLIC ACID, d-CALCIUM PANTOTHENATE), MINERALS (IRON, ZINC OXIDE).

INGRÉDIENTS : BLÉ ENTIER, RAISINS SECS (ENROBÉS DE SUCRE, D'HUILE VÉGÉTALE HYDROGÉNÉE), SON DE BLÉ, SUCRE/GLUCOSE-FRUCTOSE, SEL, MALT (FARINE DE MAÏS, ORGE MALTE), VITAMINES (CHLORHYDRATE DE THIAMINE, CHLORHYDRATE DE PYRIDOXINE, ACIDE FOLIQUE, PANTHÉNATE DE d-CALCIUM), MINÉRAUX (FER, OXYDE DE ZINC).

Kellogg's

Two Scoops
Raisin Bran
deux pelletées

INGREDIENTS: FLAKED MILLED CORN, SUGAR/GLUCOSE-FRUCTOSE, MALT FLAVOURING, SALT, COLOUR, VITAMINS (THIAMIN HYDROCHLORIDE, NIACINAMIDE, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE, FOLIC ACID, d-CALCIUM PANTOTHENATE), IRON. BHT ADDED TO PACKAGE MATERIAL TO MAINTAIN PRODUCT FRESHNESS. **CONTAINS TRACES OF SOYBEANS.**

INGRÉDIENTS : MAÏS EN FLOCONS MOULU, SUCRE/GLUCOSE-FRUCTOSE, ARÔME DE MALT, SEL, COLORANT, VITAMINES (CHLORHYDRATE DE THIAMINE, NIACINAMIDE, CHLORHYDRATE DE PYRIDOXINE, ACIDE FOLIQUE, d-PANTHÉNATE DE CALCIUM), FER. POUR CONSERVER LA FRAÎCHEUR DU PRODUIT, DU BHT A ÉTÉ AJOUTÉ AU MATÉRIEL D'ÉMBALLAGE. CONTIENT DES TRACES DE SOYA.

Kellogg's **CORN FLAKES***



Sélection du Reader's Digest

Février 2004

Faut-il suivre le Guide?

Et si les recommandations de
Santé Canada en matière d'alimentation
étaient **totalemment dépassées?**

PAR KHEIRA CHAKOR



Feb 24, 2004

Diet dilemma: Are cardiologists going loco for low-carb?



Dr Jean Dumesnil

Dumesnil, an echocardiographer specializing in valvular diseases, admits he was no nutrition expert to begin with but became a major advocate for low glycemic-index-eating after his own success. He teamed up with obesity/lipid experts from his institution to study the effects of a low-glycemic-index diet on lipid parameters, calorie consumption, appetite, and insulin levels.[8]

Dumesnil, as well as Agatston, Westman, and Foster, all have separate studies under way attempting to flesh out the data on low-carb/low-glycemic-index diets over the long term. Of these, Foster's will no doubt carry the most clout: it is funded by the US **National Institutes of Health** and will randomize 360 people to either a low-fat or low-carbohydrate diet for at least two years and look at a range of end points, including hunger, convenience, endothelial function, exercise tolerance, bone mass, and kidney function.

8. Dumesnil JG, Turgeon J, Tremblay A, et al. Effect of a low-glycaemic index--low-fat--high protein diet on the atherogenic metabolic risk profile of abdominally obese men. *Br J Nutr* 2001 Nov; 86(5):557-68. [PUBMED](#)



La Presse, 25 mai 2003

- ◆ « Faudrait-il faire subir le même genre de cure de rajeunissement au *Guide alimentaire canadien*? Convenons, à tout le moins, qu'une sérieuse réflexion s'impose. Sans blâmer les diététistes, il faut reconnaître que les méthodes actuelles se sont soldées par un échec. »
- ◆ “ Mais l'entreprise sera complexe. “
- ◆ « L'automne dernier, le président de l'Ordre des diététistes, Paul-Guy Duhamel, s'est fait clouer au pilori quand il a eu le malheur d'évoquer une réalité un peu gênante: le *Guide alimentaire canadien* est le résultat d'un consensus politique. Les preuves scientifiques sont importantes, certes, mais les puissants lobbies alimentaires tirent aussi la couverture de leur côté.”

Katia Gagnon



Most nutrition products break federal regulations Unapproved ingredients, improper labels top inspectors' concerns, documents show

By PAUL WALDIE
Monday, May 2, 2005 Updated at 3:24 AM EST
From Monday's Globe and Mail



Guide alimentaire canadien 1982-1991

Guide alimentaire canadien

Mangez chaque jour des aliments choisis dans chacun de ces groupes

lait et produits laitiers
Enfants jusqu'à 11 ans 2-3 portions
Adolescents 3-4 portions
Femmes enceintes et allaitantes 3-4 portions
Adultes 2 portions

viande, poisson, volaille et substituts
2 portions

pains et céréales
3-5 portions
à grains entiers ou enrichis

fruits et légumes
4-5 portions
Inclure au moins deux légumes

Santé et Bien-être social / Health and Welfare Canada
© Ministère des Approvisionnement et Services Canada 1983
N° de cat. H59-32/1983 2F

Guide alimentaire canadien

Variété

Mangez des aliments choisis dans chacun des groupes, selon le nombre et la grosseur de portions recommandés dans le Guide.

Équilibre énergétique

Les besoins énergétiques varient selon l'âge, le sexe et le type d'activité. Vous pouvez conserver un poids idéal en maintenant l'équilibre entre l'énergie fournie par les aliments, et l'énergie dépensée par l'exercice physique. Les aliments recommandés dans le Guide

Modération

Choisissez de préférence des aliments qui contiennent peu de gras, de sucre et de sel et limitez la quantité de ceux-ci dans les préparations culinaires. Consommez de l'alcool en quantité modérée seulement.

lait et produits laitiers

Enfants jusqu'à 11 ans 2-3 portions
Adolescents 3-4 portions
Femmes enceintes et allaitantes 3-4 portions
Adultes 2 portions

Prendre du lait écrémé, partiellement écrémé ou entier, du lait de beurre, du lait en poudre ou évaporé, comme boisson ou comme ingrédient principal dans d'autres plats. On peut également remplacer le lait par du fromage.

Quelques exemples d'une portion
250 mL (1 tasse) de lait
175 mL (¾ tasse) de yogourt
45 g (1 ½ once) de fromage cheddar ou de fromage fondu

Les personnes qui consomment du lait non enrichi devraient prendre un supplément de vitamine D.

viande, poisson, volaille et substituts

2 portions

Quelques exemples d'une portion
60 à 90 g (2 à 3 onces) de viande maigre, de poisson, de volaille ou de foie, après cuisson.
60 mL (¼ c. à table) de beurre d'arachide
250 mL (1 tasse) de pois secs, de fèves sèches ou de lentilles, après cuisson
125 mL (½ tasse) de noix ou de graines
60 g (2 onces) de fromage cheddar
125 mL (½ tasse) de fromage cottage
2 oeufs

fruits et légumes

4-5 portions

Inclure au moins deux légumes

Manger des légumes et des fruits variés — cuits, crus ou leur jus. Choisir des légumes jaunes, verts ou verts feuillus.

Quelques exemples d'une portion
125 mL (½ tasse) de légumes ou de fruits — frais, congelés ou en conserve
125 mL (½ tasse) de jus — frais, congelé ou en conserve
1 pomme de terre, carotte, tomate, pêche, pomme, orange ou banane, de grosseur moyenne

pains et céréales

3-5 portions

à grains entiers ou enrichis. Choisir des produits à grains entiers de préférence.

Quelques exemples d'une portion
1 tranche de pain
125 mL (½ tasse) de céréales cuites
175 mL (¾ tasse) de céréales prêtes à servir
1 petit pain ou muffin
125 à 175 mL (½ à ¾ tasse) de riz, de macaroni, de spaghetti ou de nouilles, après cuisson
½ pain à hamburger ou pain à hot dog

fruits et légumes

4-5 portions

Inclure au moins deux légumes

Manger des légumes et des fruits variés — cuits, crus ou leur jus. Choisir des légumes jaunes, verts ou verts feuillus.

Quelques exemples d'une portion
125 mL (½ tasse) de légumes ou de fruits — frais, congelés ou en conserve
125 mL (½ tasse) de jus — frais, congelé ou en conserve
1 pomme de terre, carotte, tomate, pêche, pomme, orange ou banane, de grosseur moyenne

Guide alimentaire canadien 1992-2009

 Santé Canada
 Health Canada

Le guide alimentaire

CANADIEN
POUR MANGER SAINEMENT
 À L'INTENTION DES
 QUATRE ANS ET PLUS

Savourez chaque jour
 une variété d'aliments
 choisis dans chacun de
 ces groupes.

Choisissez de
 préférence des aliments
 moins gras.



Produits céréaliers

5 à 12
 PORTIONS PAR JOUR

1 portion		2 portions	
	1 tranche		Céréales prêtes à servir 175 mL 3/4 tasse 30 g
	1 beignet, pain pita ou petit pain		Pâtis alimentaires ou riz 250 mL 1 tasse

Légumes et fruits

5 à 10
 PORTIONS PAR JOUR

1 portion		1 portion	
	1 légume ou fruit de grosseur moyenne		Légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve 125 mL 1/2 tasse
	Salade 250 mL 1 tasse		Jus 125 mL 1/2 tasse

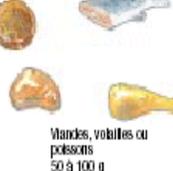
Produits laitiers

PORTIONS PAR JOUR
 Enfants (4 à 9 ans) : 2 à 3
 Jeunes (10 à 16 ans) : 3 à 4
 Adultes : 2 à 4
 Femmes enceintes
 ou allaitant : 3 à 4

1 portion		1 portion	
	Lait 250 mL 1 tasse		Fromage 3 po x 1 po x 1 po 50 g
	Yogourt 175 g 3/4 tasse		2 tranches 50 g

Viandes et substituts

2 à 3
 PORTIONS PAR JOUR

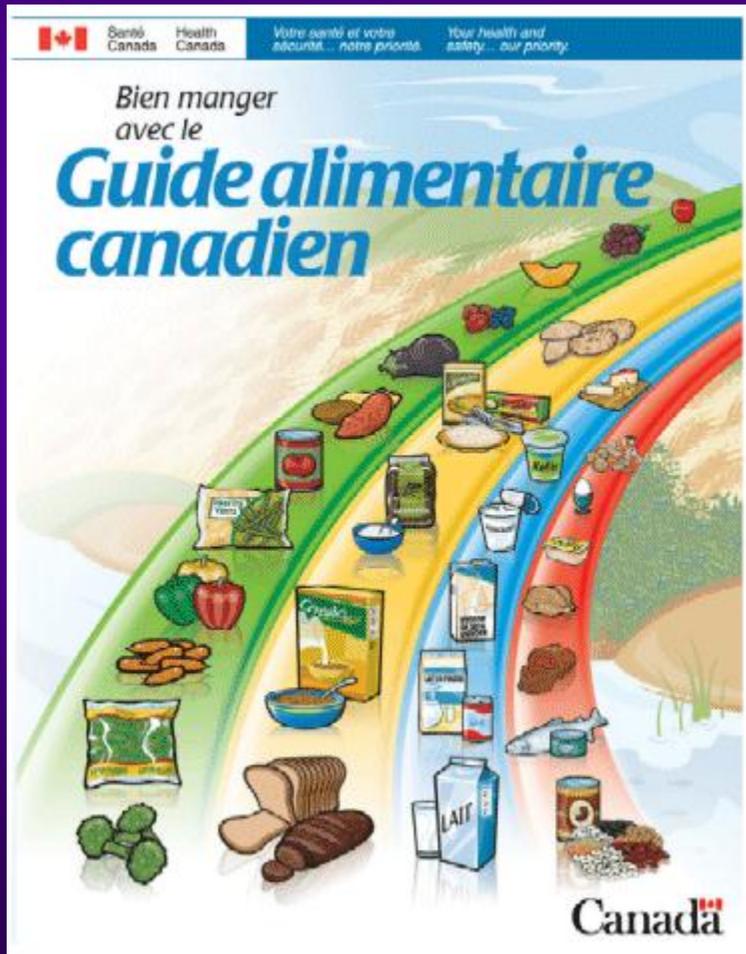
1 portion		1 portion	
	Viandes, volailles ou poissons 50 à 100 g		Haricots 125 à 250 mL 1/3 à 2/3 bouteille 50 à 100 g
	1 à 2 oeufs		100 g 1/3 tasse
	Beurre d'arachides 2 c. à table 30 mL		

Autres aliments

D'autres aliments
 et boissons qui ne
 font pas partie des
 quatre groupes
 peuvent aussi
 apporter saveur
 et plaisir. Certains
 de ces aliments ont
 une teneur plus
 élevée en gras ou
 en énergie.
 Consommez-les
 avec modération.



Guide alimentaire canadien 2009-2012



	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18 ans		19-50 ans		51+ ans	
	Fille et garçon			Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Source : Santé Canada

Guide pratique pour une épicerie santé

	Choix santé	Consommer avec modération
Légumes et fruits	<ul style="list-style-type: none">■ Légumes et fruits frais	<ul style="list-style-type: none">■ Légumes et fruits frits, sautés ou avec une garniture grasse (vinaigrette, mayonnaise, crème, beurre, margarine)
Produits céréaliers	<ul style="list-style-type: none">■ Pains à grains entiers (tranché, pita, baguette, muffins anglais, bagels)■ Pâtes, riz, couscous■ Céréales à déjeuner à grains entiers■ Biscottes faibles en gras, à grains entiers■ Gâteaux maison, biscuits et petits muffins faibles en gras■ Maïs éclaté naturel, bretzels	<ul style="list-style-type: none">■ Croissants■ Pâtes feuilletées■ Gros muffins de type gâteau■ Beignes■ Certains biscuits ou craquelins, comme les craquelins au fromage (choisir ceux ayant moins de 5 g de gras par portion)■ Crêpes, gaufres, pain doré
Lait et substituts	<ul style="list-style-type: none">■ Lait, yogourt, fromage cottage (2 % ou moins de m.g.*)■ Fromage quark ou ricotta léger■ Fromages à 20 % ou moins de m.g.	<ul style="list-style-type: none">■ Lait entier■ Yogourts avec plus de 2 % de m.g.■ Fromages avec plus de 20 % de m.g.■ Crème, crème sûre, crème glacée



Eat, Drink, and Be Healthy

INCLUDING
AN ALL-NEW
FOOD
PYRAMID

THE HARVARD MEDICAL SCHOOL
GUIDE TO HEALTHY EATING



WALTER C. WILLETT, M.D.

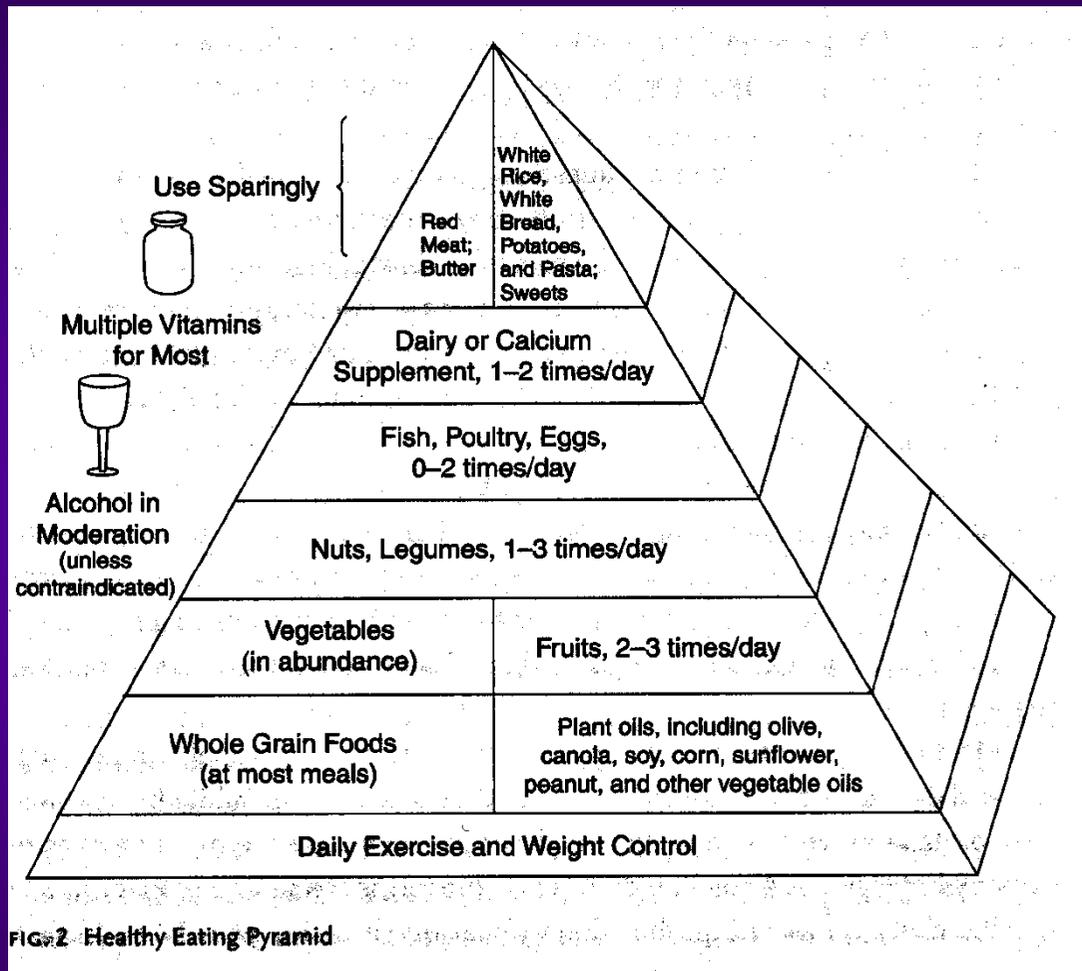


FIG. 2 Healthy Eating Pyramid



Conclusions

- ◆ Les facteurs de risque modifiables qui peuvent être traités avec succès sont le tabagisme, l'hypertension, l'hypercholestérolémie et la sédentarité
- ◆ Les facteurs de risque modifiables qui demeurent hors de contrôle sont ceux reliés à l'alimentation soit l'obésité et le diabète
- ◆ Les recommandations nutritionnelles actuelles demeurent trop timides et en partie inexactes



En pratique...

- ◆ Éviter le tabac
- ◆ Faire prendre sa T.A. régulièrement
- ◆ Connaitre son bilan lipidique et sa glycémie
- ◆ Faire une activité physique régulière (e.g. marche soutenue 30-60 minutes)
- ◆ Surveiller son alimentation en évitant les mauvais gras et les mauvais sucres et en privilégiant les bons gras et les bons sucres

Adresse courriel



jean.dumesnil@med.ulaval.ca



© 2008 Pearson Education, Inc. All rights reserved.

PEARSON EDUCATION, INC., PUBLISHERS



Défibrillateur cardiaque

Roch Massicotte



Défibrillateur dans les lieux publics - disponibilité

WHERE SHOULD PORTABLE DEFIBRILLATORS BE PLACED?

The best place for any portable defibrillator is in a public location such as churches, office buildings or schools. This is because these kind of places are most likely to encounter situations where a portable defibrillator might be useful. However, they can also be installed in homes, especially if there are one or more persons living there known to have cardiac problems of some sort.



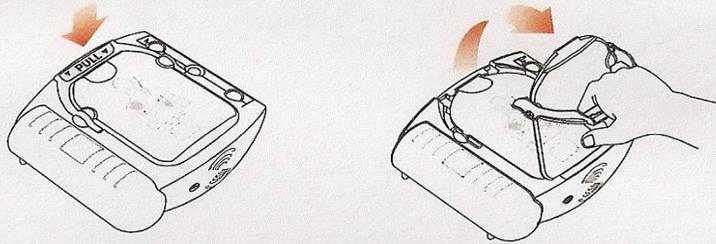
Défibrillateur dans les lieux publics - Utilisation

WHO CAN USE A PORTABLE DEFIBRILLATOR?

In case of an emergency situation where a person needs defibrillation, any person with access to a portable defibrillator can use it, even though they might not have medical training to do so. Most portable defibrillators have clear audio and written instruction as such to make it easy to use by anyone.

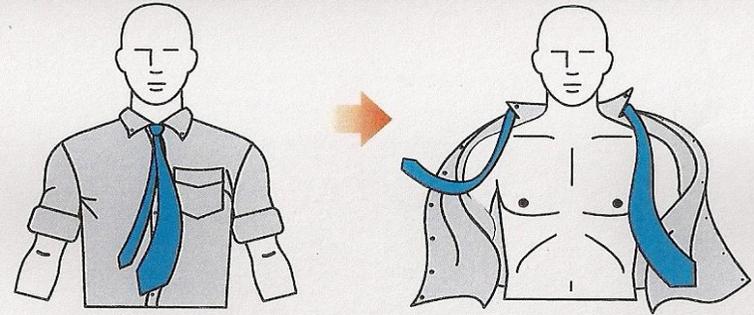
DETAILED INSTRUCTIONS

To start: Pull handle. Remove protective cover.



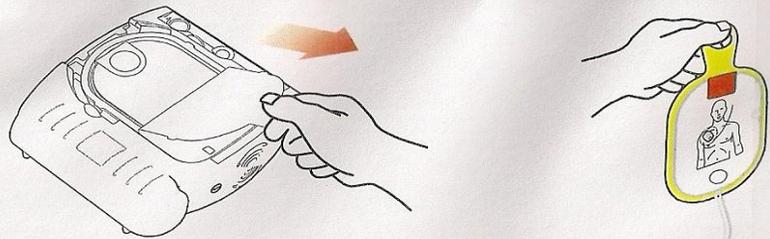
1

Remove all clothes from victim's chest.
Clean and dry skin, if needed.



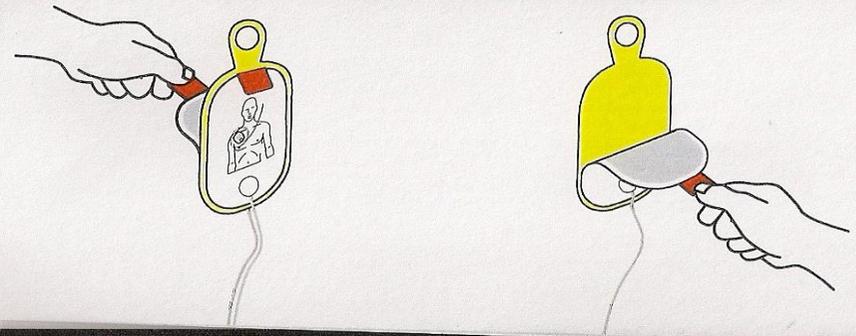
2

Peel off film seal and remove pads.



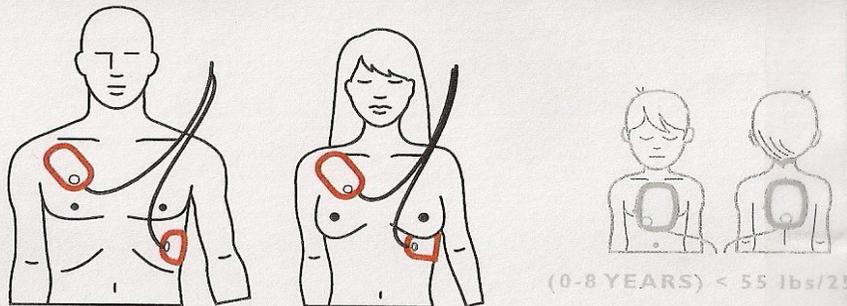
3

Peel each pad from yellow plastic liner.



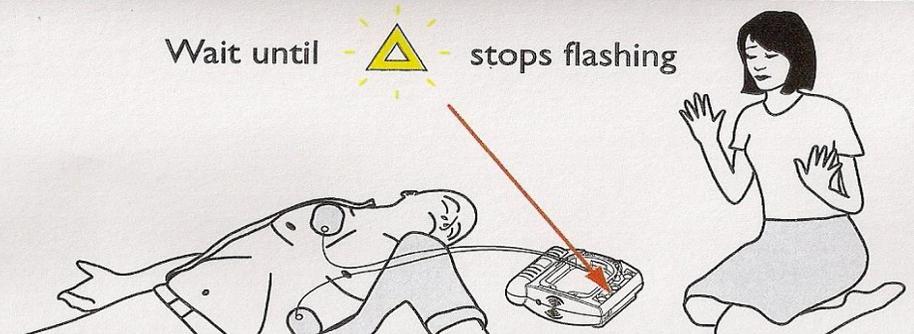
4

Place pads exactly as shown in the picture.



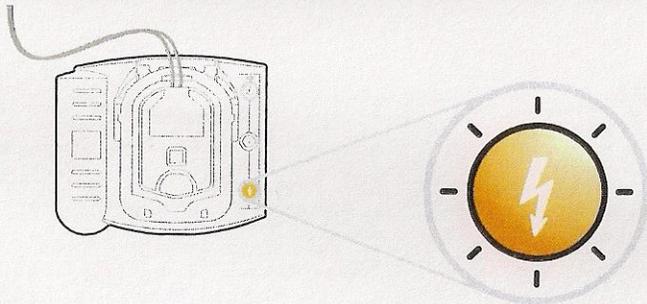
5

Analyzing ... Do not touch the patient!



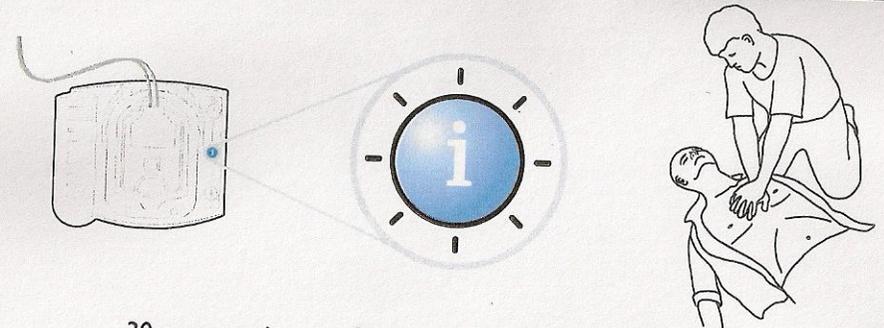
6

To shock: Press flashing **ORANGE** shock button.
Do not touch patient.



7

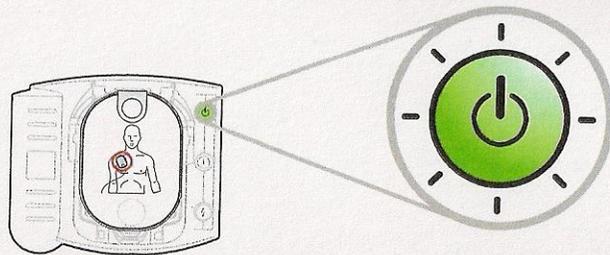
To get help with CPR: Press flashing **BLUE** button.



30 compressions • Pinch nose, tilt head • 2 full breaths

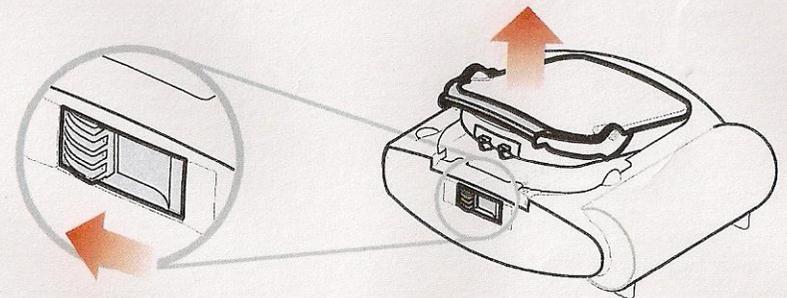
8

To turn ON: Press **GREEN** on/off button.



9

If cartridge needs to be replaced: Slide latch.



10



© 2008 Pearson Education, Inc. All rights reserved.

PEARSON EDUCATION, INC.

PEARSON EDUCATION, INC.