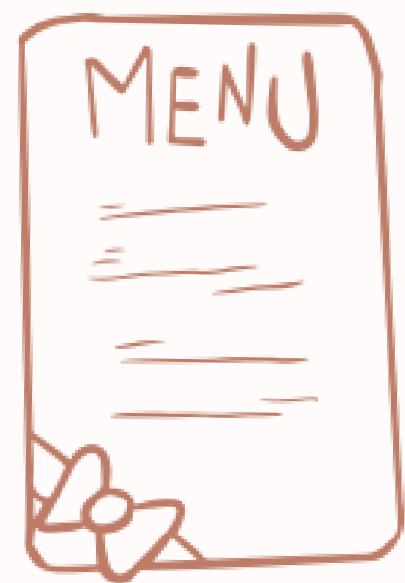




# FONDEMENTS D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Public cible : Responsables de ressources intermédiaires  
(RI), ressources de type familial (RTF) et ressources à  
assistance continues (RAC)  
du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CCSMTL)



Présenté par Mélanie Côté, Dt.P.





Graduée de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ), et j'ai travaillée en restauration pendant dix ans.

Graduée de l'Université McGill en science de la nutrition, je travaille en nutrition depuis 2013.

Je suis chargée de cours à l'Université de Montréal et j'enseigne la science des aliments aux étudiants en nutrition.



# OBJECTIF DES FORMATIONS

Ces présentations s'adressent aux responsables et aux employés des ressources intermédiaires, des ressources de type familial et des RAC.

Elles ont pour objectifs :

- Offrir des outils pratiques pour faciliter la planification des repas.
- Comprendre l'impact de l'alimentation sur la santé physique et mentale.
- Élaborer des menus équilibrés et adaptés aux besoins des résidents.
- Proposer des stratégies simples pour améliorer l'offre alimentaire.



# OFFRE DE SERVICE

## Conférence 1

- Connaître les bases d'une alimentation équilibrée
- Reconnaître les besoins nutritionnels particuliers des usagers
- Comprendre les facteurs qui influencent leurs comportements alimentaires
- Identifier les conditions à mettre en place pour des repas et des collations favorables

## Conférence 2

- Acquérir des outils simples pour planifier des menus santé et adaptés
- Mieux organiser le travail en cuisine
- Gérer les achats et les stocks de façon efficace



# OBJECTIF DE LA FORMATION

- Connaître les fondements d'une saine alimentation
- Reconnaître la spécificités des besoins nutritionnels des usagers.
- Explorer les facteurs influençant les comportements alimentaires des usagers.
- Identifier les conditions à mettre en place lors des repas et collations.

# Les bases d'une alimentation équilibrée

# UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE\*

Le contenu de l'assiette est important



## Fruits et Légumes :

- Glucides
- Fibres alimentaires
- Vitamines
- Minéraux



## Protéines :

- Protéines
- Satiété
- Contrôle glycémique

## Produits céréaliers :

- Glucides
- Fibres alimentaires

# UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



Mais aussi ...

Tout ce qui entoure l'acte de manger





# COLLATIONS

## Raison d'être

- Calment la faim, sans gâcher le repas suivant
- Contribuent à compléter leurs besoins



## Horaire

- 2 à 3 collations par jours
- 1,5 à 2 heures avant le repas suivant



Des idées et exemples de collations santé maisons et commerciaux seront présentés dans la deuxième conférence "Planification de menu"

# COLLATIONS\*

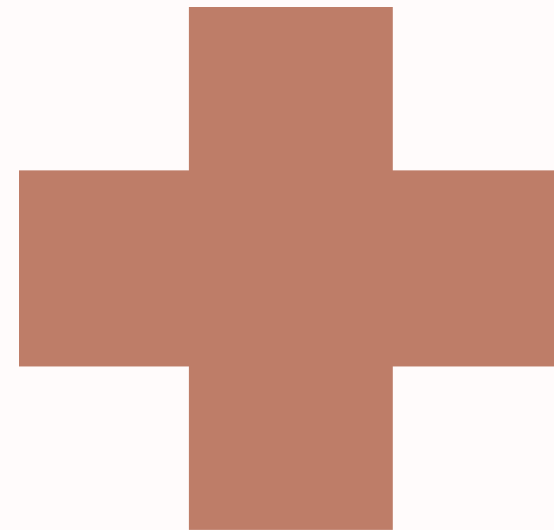
Produits céréaliers



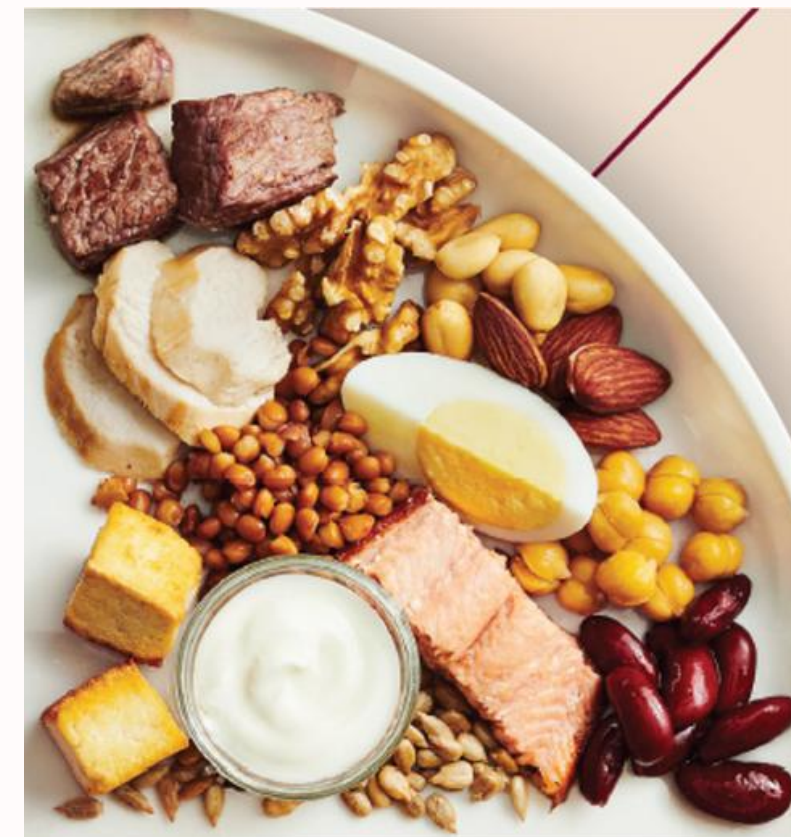
OU



Fruits et légumes



Protéines



2 aliments de 2 groupes alimentaires

- Protéines + Fruits/légumes
- Fruits/Légumes + Produits céréaliers
- Produits céréaliers + Protéines



# HYDRATATION ET BOISSONS

- Lait (non-sucré)
- Boissons végétales non-sucrées
- Thé, tisane
- Aliments : fruits & légumes, soupes

Astuce : rendre l'eau accessible et attrayante !

## 9 Boissons pour s'hydrater comme un nutritionniste

① Un verre d'eau

Verre + Eau =

② Un thé glacé maison

Thé froid + Citron + Miel =

③ Un café glacé maison

Café froid + Lait =

④ De l'eau aromatisée

Eau + Melon d'eau + Romarin =

⑤ Un thé pétillant

Thé vert froid concentré + Eau gazeuse =

⑥ Une boisson gazeuse fruitée

Jus + Eau gazeuse =

⑦ Un smoothie

Lait ou boisson de soya + Fruits + Jus (facultatif) =

⑧ Un bouillon miso

eau froide (un peu) + Pâte de miso + eau chaude (≠ bouillante) =

⚠ Boisson salée

⑨ Du lait au chocolat\*

\*Après un entraînement de plus d'une heure.

⚠ Boisson sucrée

Illustrations : Simon L'Archevêque  
Merci aux nombreuses nutritionnistes qui ont proposé ces idées.

LE NUTRITIONNISTE URBAIN

# HYDRATATION ET BOISSONS

## Limiter

### Alcool

- Pas très efficace comme source d'énergie...
- Nuit à l'hydratation, le sommeil, le stress

### Boissons gazeuses et jus

- Beaucoup de sucre ajouté
- Peu ou pas de fibres
- Certaines peuvent avoir de la caféine

### Caféine

- La caféine stimule le cerveau afin d'augmenter la vigilance et la concentration
- MAIS, elle peut entraîner de l'insomnia, maux de tête, agitation
- Aussi, entraîne dépendance et effets de sevrage
- Recommandation = 400 mg de caféine par jour (3 à 4 tasses de café filtre), idéalement en avant-midi!



# FACTEURS À CONSIDÉRER

Qualités sensorielles :

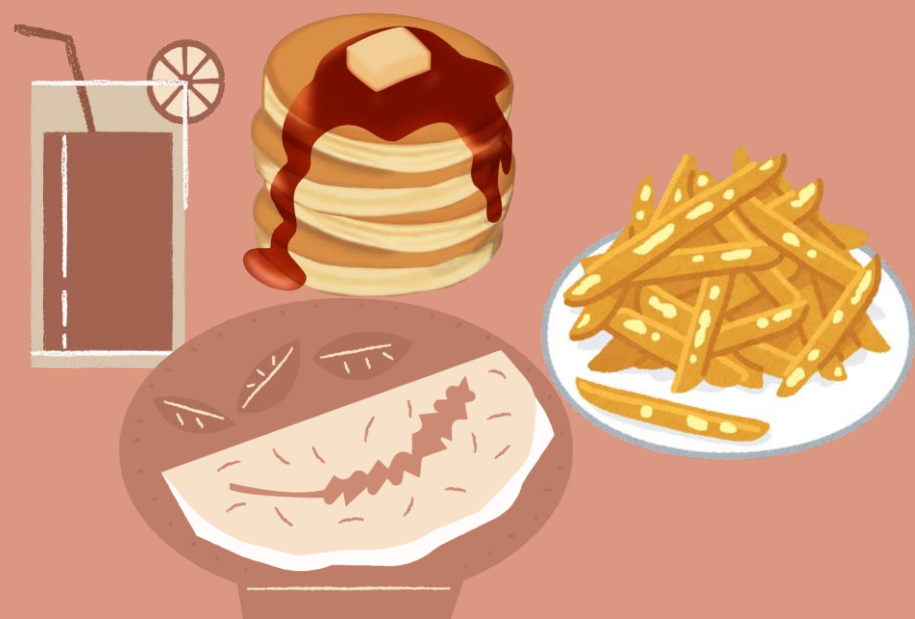
- Saveurs
- Apparence
- Textures
- Odeurs
- Son





# À ÉVITER DANS UN MENU

- Des saveurs fades
- Des saveurs trop similaires
- Des couleurs trop similaires



**Besoins particuliers**



# BESOINS NUTRITIONNELS SPÉCIFIQUES

---

- Risque de carences en certaines **vitamines et minéraux**
- Risque de carences en certains **nutriments**
- Tendance à avoir des **collations riches en calories, sucre simple** et des collations **salées**
- Possible **rigidité alimentaire**
- **Auto-détermination** (sensation de ne plus avoir faim)



## EFFETS POSSIBLE DE LA MÉDICATION

---

### **Le poids :**

- Altération de l'appétit
- Altération de la soif

### **Le métabolisme :**

- Altération de la glycémie
- Altération du profil lipidique

### **La qualité de vie :**

- Altération des mouvements
- Sédation

### **L'interaction entre les aliments et les médicaments :**

- Altération du goût
- Modification de la composition salivaire



# PISTES DE SOLUTIONS

---

## Rigidité alimentaire

- **Encadrer** la période des repas (prévisibilité)
- Récompenser les efforts et les petites victoires
- Rester dans le **positif**
- Penser aux aliments **déjà aimés**
- **Décrire** le **nouvel aliment** afin de le rendre plus familier
- Miser sur **l'influence des pairs**
- **Réexposer** régulièrement au nouvel aliment
- Faire **connaître le menu** à l'avance

## Auto-détermination

- Offrir les repas et collations à des **heures régulières**
- Offrir des **collations équilibrées** entre les repas
- Faire des **portions raisonnables** et les réviser au besoin
- Les **desserts** ne devraient **pas** être donnés **en récompense**, car cela peut entraîner de mauvaises associations
- Encourager la perception des **signaux de faim** et de sensation de ne plus avoir faim



# PISTES DE SOLUTIONS

---

## Prise de poids

- Offrir **l'assiette équilibrée** à tous les repas
- Offrir des **collations équilibrées**
- Augmenter la consommation de **fibres** (légumes, fruits, grains entiers)
- **Prioriser l'eau** comme breuvage
- Offrir des **desserts à base de lait, de fruits, de produits céréaliers**

## Constipation

- Augmenter la **consommation de fibres** (légumes, fruits, grains entiers)
- **S'hydrater adéquatement**
- Pratiquer régulièrement **l'activité physique**
- Créer une **habitude de défécation**



# PISTES DE SOLUTIONS

---

## Dyslipidémie

- Diminuer les **gras saturés et trans**
- Diminuer les **aliments ultra-transformés**
- Augmenter la consommation de **fibres** (légumes, fruits, grains entiers)

## Bouche sèche

- Consommer des **aliments riches en eau**
- Ne pas attendre d'avoir soif avant de **boire**
- **Prioriser l'eau** comme breuvage
- Diminuer la **consommation d'alcool, café**, et certaines **boissons gazeuses**

## Diabète

- Offrir les repas et collations à des heures **régulières**
- Augmenter la consommation de **fibres** (légumes, fruits, grains entiers)
- Diminuer les **sucres simples**, la consommation de **boisson gazeuse, énergisante**
- Prioriser les fruits entiers à la place des jus

## Sédation

- Favoriser l'alimentation lors des **périodes d'éveil**
- S'assurer que l'usager est **suffisamment alerte** avant l'alimentation
- Offrir des **collations** afin de combler les besoins nutritionnels de la journée
- Offrir les repas et collations à des heures **régulières**

# Facteurs qui influencent les comportements alimentaires



Comportements  
alimentaires

Environnement  
socio-économique

Facteurs  
individuels

Environnement  
physique

Conditions favorables à  
une alimentation  
équilibrée

# Partage des responsabilités

## RESPONSABLE



## USAGER



# Astuces pour ajuster l'alimentation



# STRATÉGIES GAGNANTES AUX REPAS :

---

- **Encadrer** la période des repas (prévisibilité)
- Avoir une **attitude positive**
- Faire des **portions raisonnables** et les réviser au besoin
- Les desserts ne devraient pas être donnés en récompense
- Respecter le **partage des responsabilités**
- Récompenser les efforts et les petites victoires
- Penser aux **aliments déjà aimés**
- **Décrire le nouvel** aliment afin de le rendre plus familier
- Si possible **faire participer** l'usager dans la **préparation** d'un repas ou collation
- Miser sur l'**influence des pairs**
- **Réexposer** régulièrement au nouvel aliment
- **Faire connaître** le menu à l'avance

# Fruits et Légumes

- Servir des petites portions
- Présenter les légumes de différentes manières (crus, cuits, râpés, coupés, entiers)
- Offrir des légumes et fruits frais et colorés
- Accompagner les légumes de trempette
- Assaisonner les légumes (cuisson dans du bouillon, épices, fines herbes, gratiner)
- Impliquer les usagers dans la préparation (si possible en certaines occasions)
- Camouflage alimentaire : avec précaution !
- Mettez-y au moins un légume vert foncé ou orangé chaque jour
- Priorisez les fruits entiers vs jus.



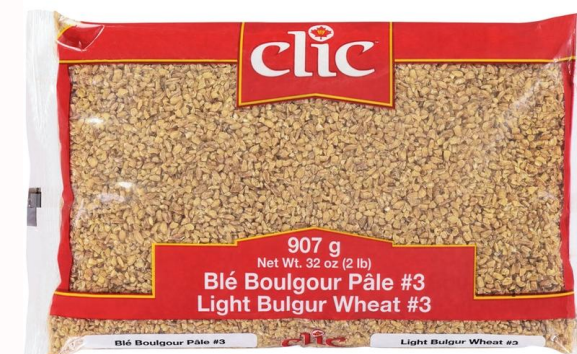
# Produits céréaliers de grains entiers

- Offrir des produits céréaliers dont le premier ingrédient est un grain entier
- Intégrer de la farine de blé entier, du son, chia ou lin dans les desserts
- Variez les sources : blé, avoine, sarrasin, boulgour, riz
- Mettez 1 féculent à grains entiers par jour.
- Priorisez les grains entiers vs grains raffinés.
  - Avoine: Avoine entière, gruau d'avoine entière.
  - Riz: Riz brun, riz sauvage.
  - Blé: Pain de blé entier, pâtes de blé entier, boulgour.
  - Autres: Quinoa, sarrasin, orge, seigle, maïs, millet, épeautre, amarante, freekeh.

« Enrichie »

La farine de blé raffinée est obligatoirement enrichie au Canada en : Thiamine, riboflavine, niacine, acide folique et fer

Pâtes alimentaires enrichies des mêmes nutriments que la farine



Source : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

Source image : [https://www.provigo.ca/fr/orge-perle/p/20630492\\_EA](https://www.provigo.ca/fr/orge-perle/p/20630492_EA)

[https://www.maxi.ca/fr/boulgour-de-bl-l-ger/p/20186760\\_EA](https://www.maxi.ca/fr/boulgour-de-bl-l-ger/p/20186760_EA), [https://www.maxi.ca/fr/gruau-canadien-grains-entiers-100-gros-flocons-d-a/p/20923994\\_EA](https://www.maxi.ca/fr/gruau-canadien-grains-entiers-100-gros-flocons-d-a/p/20923994_EA)

# Protéines végétales

- Offrir un aliment protéiné à chaque repas et collation
- Intégrer la protéine végétale texturée (PVT), le tofu émietté ou soyeux, les légumineuses ou les oeufs à vos plats (ex: soupe, sauce, desserts)
- Variez les protéines : poulet, veau, légumineuses, tofu, fromage, oeufs
- Mettez-y 1 poisson et 1 protéine végétale / semaine.
- Priorisez les protéines végétales vs viandes rouges
  - **Légumineuses :**
    - lentilles, pois chiches, haricots
  - **Produits de soja :**
    - Tofu, Tempeh, Protéines végétales texturées (PVT), Edamame
  - **Noix et graines :**
    - Amandes, Noix de Grenoble, Graines de tournes
  - **Autres sources :**
    - Quinoa, Graines de chia, Graines de lin

Source image : <https://sciencefourchette.com/dossier-et-tops/comment-cuisiner-la-pvt-proteine-vegetale-texturee/>  
<https://www.simplyforliferiviereduloup.com/bobs-red-mill-pvt-proteine-vegetale-texture-340g.html?srltid=AfmBOorVZ1VfzoKmaFuNifukKNYy16pFS6aLKf6HIjfeAVxoSQH3R4bc>  
<https://revolutionfermentation.com/blogs/tempeh-soya-cereales/tempeh-sans-soya/>  
<https://www.maxi.ca/fr/edamames/p/20308556> EA



# Comparatif prix aliments protéinés

	Prix moyen au kg
Lait et boissons végétales	2,90 \$ (prix au litre)
Légumineuses	4,60 \$
Oeufs	3,40 \$
Tofu	8,80 \$
Noix et graines	9,07 \$
PVT	9,54 \$ *
Viandes	21,10 \$
Poissons	17,50 \$

\* Prix du PVT réhydraté

Prix Septembre 2025

# Comparatif prix grains entiers et raffinés

	Prix moyen au kg
Farine de blé *	2,70 \$
Riz blanc	4,30 \$
Riz complet (brun)	4,30 \$
Pain en tranches blanc	5,20 \$
Pain en tranches de blé entier	5,20 \$
Pain pita	8,90 \$
Spaghetti blanc	10,60 \$
Spaghetti de blé entier	10,60 \$

\* Farine tout-usage ou farine de blé entier



## Trucs pour diminuer la consommation de boissons sucrées

- Servir de l'eau à chaque repas, collation et facilement accessible.
- Offrir des alternatives (Eau avec des fruits, lait non-sucré, thé, tisane)
- Diminuer peu à peu les boissons sucrées et gazeuses.
- Garder les boissons sucrées moins visibles.

## Trucs pour diminuer la consommation d'aliments très salés

- Choisir des aliments transformés avec moins de 15 % de sodium
- Ajouter des herbes et épices dans vos recettes pour diminuer le sel
- Diminuer l'apport en viandes froides
- Diminuer l'utilisation de bouillon ou préparation en poudre commercial

## Trucs pour diminuer la consommation d'aliments ultra-transformés

- Choisir des aliments commerciaux avec le moins d'ingrédients possibles
- Éviter les aliments commerciaux qui ont des ingrédients imprononçables
- Avoir un menu cyclique, bien planifier avec une bonne mise en place

## Comment choisir des produits commerciaux

- La liste des ingrédients
- Tableau de la valeur nutritive
- Logos santé et allégations nutritionnelles\*



\*Attention pas toujours synonymes de meilleurs choix

# La liste des ingrédients

Indique tous les ingrédients contenus dans l'aliment

En ordre décroissant de poids

Allergies, intolérance alimentaire

Le moins d'ingrédients possible



# Tableau de la valeur nutritive

- Portion
- % valeur quotidienne
  - 5 % c'est peu
  - 15 % c'est beaucoup

## Diminuer ( $\leq 5\%$ ou $10\%$ ):

- Lipides saturés et trans
- Sodium
- Sucre

## Augmenter ( $\geq 15\%$ ):

- Fibres

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour 1 tasse (250 mL) Per 1 cup (250 mL)	
Calories 110	% valeur quotidienne % Daily Value
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	
Glucides / Carbohydrate 26 g	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 22 g	22 %
Protéines / Protein 2 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 450 mg	0 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 0 mg	0 %











Exemples de produits vendus en magasin

LES CÉRÉALES DU COMMERCE





Choix d'exception	Bons choix	Meilleurs choix																																																																																																																														
<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X						X																									X	<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X				X						X				X					X				X					X				<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
		X																																																																																																																														
						X																																																																																																																										
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
X						X																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
	X				X																																																																																																																											
			X																																																																																																																													
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
X	X	X	X		X	X																																																																																																																										
X		X	X	X	X	X																																																																																																																										
	X	X	X	X	X	X																																																																																																																										
X		X	X	X	X																																																																																																																											
X	X	X		X	X	X																																																																																																																										
<div></div> <div></div> <div></div> <div></div>	<p>Essayez des mélanges 50% choix quotidiens et d'exception pour faire une transition !</p>	<div></div> <div></div> <div></div>																																																																																																																														

LES PRODUITS LAITIERS/SUBSTITUTS  
DU COMMERCE





Aliment d'exception	Aliment d'occasion	Aliment quotidien																																																																																																																														
<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X						X																									X	<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X				X						X				X					X				X						X			<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
		X																																																																																																																														
						X																																																																																																																										
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
X						X																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
	X				X																																																																																																																											
				X																																																																																																																												
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
X	X	X	X		X	X																																																																																																																										
X		X	X	X	X	X																																																																																																																										
	X	X	X	X	X	X																																																																																																																										
X		X	X	X	X																																																																																																																											
X	X	X		X	X	X																																																																																																																										
<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div>Sans sucre ajouté</div> <div></div>																																																																																																																														

# Exemples de produits vendus en magasin

## LES CRAQUELINS/BISCOTTES DU COMMERCE








Choix d'exception	Bons choix	Meilleurs choix																																																																																																																														
<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X						X																									X	<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X				X						X				X					X				X						X			<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
		X																																																																																																																														
						X																																																																																																																										
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
X						X																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
	X				X																																																																																																																											
				X																																																																																																																												
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
X	X	X	X		X	X																																																																																																																										
X		X	X	X	X	X																																																																																																																										
	X	X	X	X	X	X																																																																																																																										
X		X	X	X	X																																																																																																																											
X	X	X		X	X	X																																																																																																																										
<div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div>																																																																																																																														

## LES COMPOTES/COUPES DE FRUITS DU COMMERCE

Choix d'exception	Bons choix	Meilleurs choix																																																																																																																														
<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X						X																								X		<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X				X						X				X					X				X					X				<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
		X																																																																																																																														
					X																																																																																																																											
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
X						X																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
	X				X																																																																																																																											
			X																																																																																																																													
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
X	X	X	X		X	X																																																																																																																										
X		X	X	X	X	X																																																																																																																										
	X	X	X	X	X	X																																																																																																																										
X		X	X	X	X																																																																																																																											
X	X	X		X	X	X																																																																																																																										
<div></div> <p>Dans de la gelée ou sans sucre ajouté (présence d'édulcorants)</p> <div></div>	<div></div> <p>Dans du jus de fruits ou sirop léger</p>	<div> </div> <p>Sans sucre ajouté</p> <div></div>																																																																																																																														

Exemples de produits vendus en magasin

LES BARRES TENDRES DU COMMERCE

Choix d'exception	Bons choix	Meilleurs choix																																																																																																																														
<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X						X																								X		<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X				X						X				X					X				X						X			<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
		X																																																																																																																														
					X																																																																																																																											
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
X						X																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
	X				X																																																																																																																											
				X																																																																																																																												
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
X	X	X	X		X	X																																																																																																																										
X		X	X	X	X	X																																																																																																																										
	X	X	X	X	X	X																																																																																																																										
X		X	X	X	X																																																																																																																											
X	X	X		X	X	X																																																																																																																										
 	 	  																																																																																																																														

LES BISCUITS/GALETTES DU COMMERCE

Choix d'exception	Bons choix	Meilleurs choix																																																																																																																														
<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X						X																								X		<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>X</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S				X				X						X				X					X				X					X				<table><tr><td>D</td><td>L</td><td>M</td><td>M</td><td>J</td><td>V</td><td>S</td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td></tr><tr><td>X</td><td>X</td><td>X</td><td></td><td>X</td><td>X</td><td>X</td></tr></table>	D	L	M	M	J	V	S	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X		X	X	X
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
		X																																																																																																																														
					X																																																																																																																											
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
X						X																																																																																																																										
			X																																																																																																																													
	X				X																																																																																																																											
			X																																																																																																																													
D	L	M	M	J	V	S																																																																																																																										
X	X	X	X		X	X																																																																																																																										
X		X	X	X	X	X																																																																																																																										
	X	X	X	X	X	X																																																																																																																										
X		X	X	X	X																																																																																																																											
X	X	X		X	X	X																																																																																																																										
<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div><div></div></div>																																																																																																																														

# Remplacement en cuisine

## Substitution en pâtisserie

### Ajouter des fibres

Remplacer une tasse de farine par...

1 t. farine d'avoine OU  
1 1/2 t. flocons d'avoine moulus OU  
1/2 t. farine de blé + 1/2 t. farine tout usage OU  
1/2 t. farine de maïs + 1/2 t. farine tout usage OU  
1/2 t. farine de seigle + 1/2 t. farine tout usage OU  
1/4 t. graine de chia + 3/4 t. farine tout usage OU  
1/4 t. farine de soya + 3/4 t. farine tout usage OU  
1/4 t. de son + 3/4 t. farine tout usage OU  
1/4 t. farine sarrasin + 3/4 t. farine tout usage

### Diminuer les gras

Remplacer La moitié de l'huile par une purée de fruits.  
Remplacer le beurre par la même quantité de compote de fruits  
Remplacer 1 t. de crème sure par 1 t. yogourt nature

### Remplacer un oeuf par...

1 c. à table de graines de chia trempées dans 3 c. à table d'eau pendant 30 minutes  
OU  
1 c. à table de graines de lin moulues dans 3 c. à table d'eau

# Herbes et épices

## **Boeuf/veau**

Ail, Aneth, Cari, Poivre, Basilic, Cari, Cumin, Gingembre, Laurier, Marjolaine, Moutarde, Origan, Paprika, Romarin, Sauge et Thym.

## **Volaille/porc**

Ail, Basilic, Cari, Ciboulette, Coriandre, Cumin, Estragon, Gingembre, Paprika, Romarin, Sauge, Thym et Romarin.

## **Poisson/fruits de mer**

Aneth, Cari, Cerfeuil, Coriandre, Estragon, Fenouil, Moutarde, Paprika et Persil.

## **Légumes**

Ail, Aneth, Basilic, Cari, Coriandre, Fenouil, Moutarde, Origan, Paprika, Persil., Sauge et Thym

## **Fruits**

Cannelle, Cardamome, Clou de girofle, Gingembre, Menthe, Muscade, Poivre et Vanille

# UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

En résumé :



## Alimentation quotidienne :

- 3 repas par jour
- 2 à 3 collations par jour

## De quoi sont composés les repas :

- Plat principal (assiette équilibrée)
- Dessert
- Boisson

## De quoi sont composés les collations :


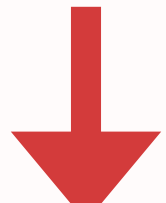
- 2 groupes alimentaires
- Boisson

Des idées et exemples ainsi que de plus amples informations seront présentés dans la deuxième conférence  
“ Planification de menu”

# UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

En résumé :



 À favoriser	 À limiter
Fruits et légumes Protéines végétales et poissons Aliments à grains entiers	Viandes rouges Aliments ultra transformés Boissons sucrées

# Mises en situation



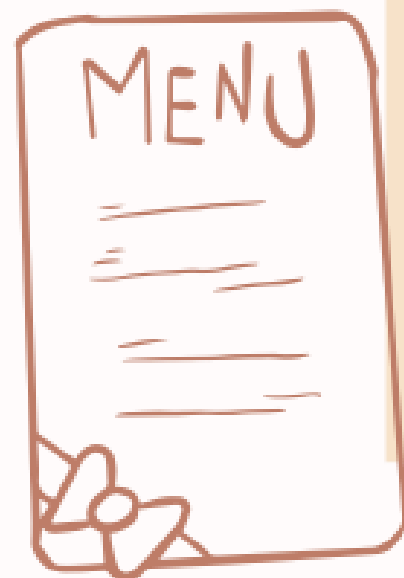
# MISE EN SITUATION

David a un plus petit appétit qu'à l'habitude et manque d'énergie.

Malgré tout, il ne démontre aucun signe de dénutrition.

Quand vient le temps de manger, il se contente de quelques bouchées et repousse rapidement son assiette.

Ses faibles apports alimentaires vous inquiètent !



## COMMENT RÉAGISSEZ-VOUS?





# MISE EN SITUATION

## Piste de solution cas de David



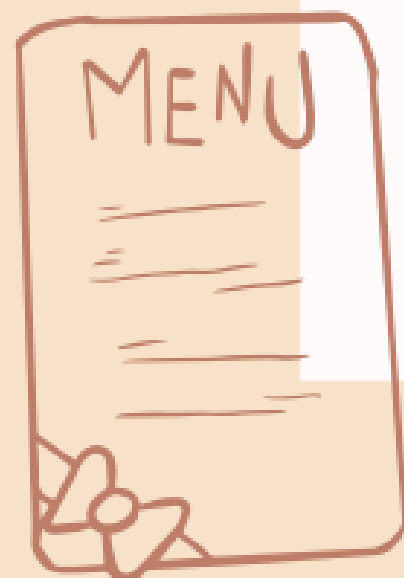
Petite portion aux repas, et emphase sur les collations  
Remplacer les aliments à faible teneur énergétique par des aliments plus denses en énergie et protéines

- viandes (œufs, poissons, poulet, tofu, etc.)
- Noix, beurre de noix
- Smoothies à base de lait/yogourt
- Muffin, barre tendre maison

Aliments faible teneur énergétique	Aliments à plus haute teneur énergétique
Café noir	Café avec du lait
Chips	noix ou muffin maison
Pain grillé avec du beurre	Pain grillé avec un oeuf
Jus	Smoothies fait à partir de lait/yogourt
Bonbons	Fromage avec tranche de pomme

Porter une attention à la consommation de caféine, surtout en context de perte de poids.

400 mg / caféine = 4 café par jour





# MISE EN SITUATION



À l'inverse, Julie a une bonne fourchette et a eu une prise de poids involontaire dans les derniers mois. Elle vous demande une deuxième portion du repas principal ou un dessert.

QUE FAITES-VOUS?





# MISE EN SITUATION

Piste de solution cas de Julie



## **Manger plus lentement**

- Ne pas manger devant la télévision
- Déposer sa fourchette entre les bouchées
- Bien mastiquer
- Commencer le repas par des crudités

## **Manger plus de fruits et de légumes**

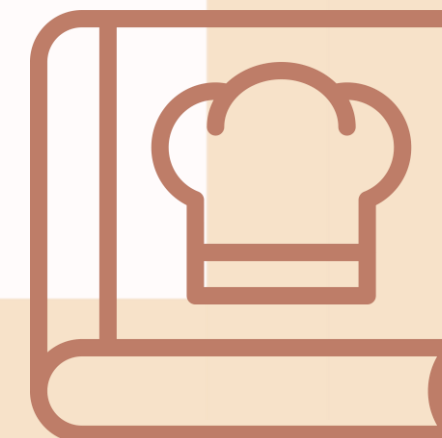
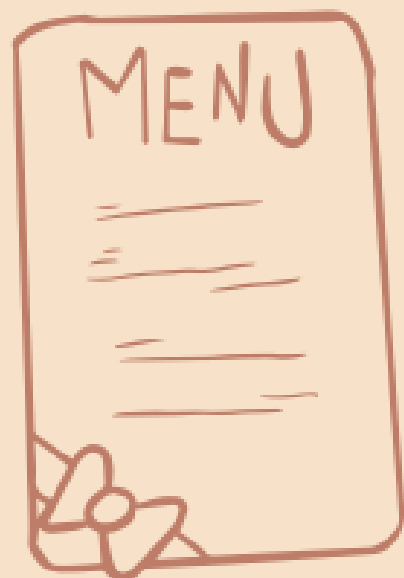
- Avoir la moitié de l'assiette en légumes
- Prendre un fruit tous les matins
- Remplacer les jus par des fruits

**Boire plus d'eau**

**Prendre des collations plus saines**

**Apprendre à reconnaître son niveau de rassasiement**

**Prendre de plus petites portions en début de repas**





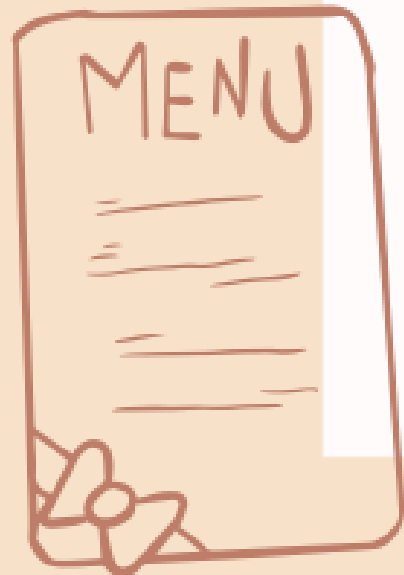
# MISE EN SITUATION

## PETITS ET GRANDS APPÉTITS (PISTES DE SOLUTION)



Peu importe le poids du résident,

- Favoriser l'écoute des signaux de faim et de satiété
- Ne pas faire de commentaires à l'égard de l'appétit ou du poids de la personne.





# Merci





# RESSOURCES

## **Assiette équilibré :**

<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

## **Échelle de faim :**

[https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/sites/ciussscsmtl/files/media/document/SS\\_BrancheSante\\_5\\_EchelleSignauxFaimSatiete.pdf](https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/sites/ciussscsmtl/files/media/document/SS_BrancheSante_5_EchelleSignauxFaimSatiete.pdf)

## **Comprendre les étiquettes :**

<https://igalambert.com/un-petit-guide-pour-bien-comprendre-letiquette-nutritionnelle>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/etiquetage-nutritionnel/liste-ingredients.html>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/comprendre-etiquetage-aliments/tableau-valeur-nutritive.html>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/comprendre-etiquetage-aliments/pourcentage-valeur-quotidienne.html>

# RÉFÉRENCES

Sarcia, B. (2021). "The Impact of Applied Behavior Analysis to Address Mealtime Behaviors of Concern Among Individuals with Autism Spectrum Disorder." The Psychiatric clinics of North America 44(1): 83-93. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.psc.2020.11.007>.

Harris, H. A., Y. Mou, G. C. Dieleman, T. Voortman and P. W. Jansen (2022). "Child Autistic Traits, Food Selectivity, and Diet Quality: A Population-Based Study." The Journal of nutrition 152(3): 856-862. DOI: <https://dx.doi.org/10.1093/jn/nxab413>.

Conti, M. V., C. Breda, S. Basilico, A. Luzzi, L. Voto, S. Santero, . . . H. Cena (2023). "Dietary recommendations to customize canteen menus according to the nutritional and sensory needs of individuals with autism spectrum disorder." Eating and weight disorders : EWD 28(1): 66. DOI: <https://dx.doi.org/10.1007/s40519-023-01590-z>.

Johnson, S. L., E. J. Moody, T. V. Kral, B. Holst, E. Dahl, N. A. Withrow, . . . C. R. Rosenberg (2025). "A multisite community-based, case-control study to examine the nutrient intake adequacy of young children with and without developmental delays and other disorders: findings from the Study to Explore Early Development (SEED)." The American journal of clinical nutrition 121(6): 1286-1295. DOI: <https://dx.doi.org/10.1016/j.ajcnut.2025.02.017>.

Hamzaid, N. H., H. T. O'Connor and V. M. Flood (2019). "Observed Dietary Intake in Adults with Intellectual Disability Living in Group Homes." Nutrients 12(1) DOI: <https://dx.doi.org/10.3390/nu12010037>.

Kuwabara, A., A. Nagae, M. Kitagawa, K. Tozawa, M. Kumode and K. Tanaka (2020). "Nutritional Therapy with Vitamin K1 Is Effective in the Improvement of Vitamin K Status and Bone Turnover Markers in Patients with Severe Motor and Intellectual Disabilities." Journal of nutritional science and vitaminology 66(3): 278-284. DOI: <https://dx.doi.org/10.3177/jnsv.66.278>

Bandini, L. G., C. Curtin, S. M. Phillips, G. T. Rogers, M. Eliasziw, J. Perelli, . . . A. Must (2021). "Nutrient adequacy, dietary patterns and diet quality among children with and without intellectual disabilities." Journal of intellectual disability research : JIDR 65(10): 898-911. DOI: <https://dx.doi.org/10.1111/jir.12871>.

Zenitani, M., S. Nose and T. Oue (2022). "Clinical Usefulness of Blenderized Food for Selenium Deficiency in Pediatric Patients with Severe Motor and Intellectual Disabilities." Annals of nutrition & metabolism 78(6): 345-351. DOI: <https://dx.doi.org/10.1159/000525450>.

Bédard, J, Bienvenu, M. C, Morel, Y (2024). Nutrition et santé mentale, le guide essentiel. Les presses de l'université de Montréal



# RÉFÉRENCES

Source : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

source ; <https://nutritionnisteurbain.ca/infographiques/9-boissons-shydrater-nutritionniste/>

Source: Extenso, nos petits mangeurs.org, Formation Croqu'Plaisir, 2013, Université de Montréal

[https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/sites/ciusscsmtl/files/media/document/SS\\_BrancheSante\\_5\\_EchelleSignauxFaimSatiete.pdf](https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/sites/ciusscsmtl/files/media/document/SS_BrancheSante_5_EchelleSignauxFaimSatiete.pdf)

Source : <https://igalambert.com/un-petit-guide-pour-bien-comprendre-letiquette-nutritionnelle>

Source : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/etiquetage-nutritionnel/liste-ingredients.html>

[https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/sites/ciusscsmtl/files/media/document/SS\\_BrancheSante\\_5\\_EchelleSignauxFaimSatiete.pdf](https://ciusss-centresudmtl.gouv.qc.ca/sites/ciusscsmtl/files/media/document/SS_BrancheSante_5_EchelleSignauxFaimSatiete.pdf)

[Fiche collation CPE Force Vive](#) de Groupe Promo Santé Laval

[https://www.provigo.ca/fr/orge-perl/p/20630492\\_EA](https://www.provigo.ca/fr/orge-perl/p/20630492_EA)

[https://www.maxi.ca/fr/boulgour-de-bl-l-ger/p/20186760\\_EA](https://www.maxi.ca/fr/boulgour-de-bl-l-ger/p/20186760_EA)

Source : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/etiquetage-nutritionnel/liste-ingredients.html>

Source : <https://igalambert.com/un-petit-guide-pour-bien-comprendre-letiquette-nutritionnelle>

<https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/promotion-de-la-sante/vision-de-la-saine-alimentation/une-vision-elargie-et-inclusive/>

<https://gpslaval.com/>

**Détective gargouilli**

[https://equilibre.ca/wp-content/uploads/2019/09/Detective\\_Gargouillis.pdf](https://equilibre.ca/wp-content/uploads/2019/09/Detective_Gargouillis.pdf)