

L'ABC du "bien manger"?

(c'est si simple et si compliqué à la fois...)

Benoît Lamarche, PhD
Titulaire, Chaire de Nutrition

INAF, Université Laval
Québec, Canada

Québec

Mai 2018

Déclarations d'intérêt

Financement

- CIHR
- NSERC
- FRQ-NT
- Dairy Farmers of Canada/Agriculture Agrifood Canada
- Canola Council of Canada/Agriculture Agrifood Canada
- Atrium Innovations
- Danone Institute

Autres (honoraires, comité aviseur)

- Canadian Nutrition Society
- Dairy Farmers of Canada
- Unilever
- Danone Canada

Déclarations d'intérêt

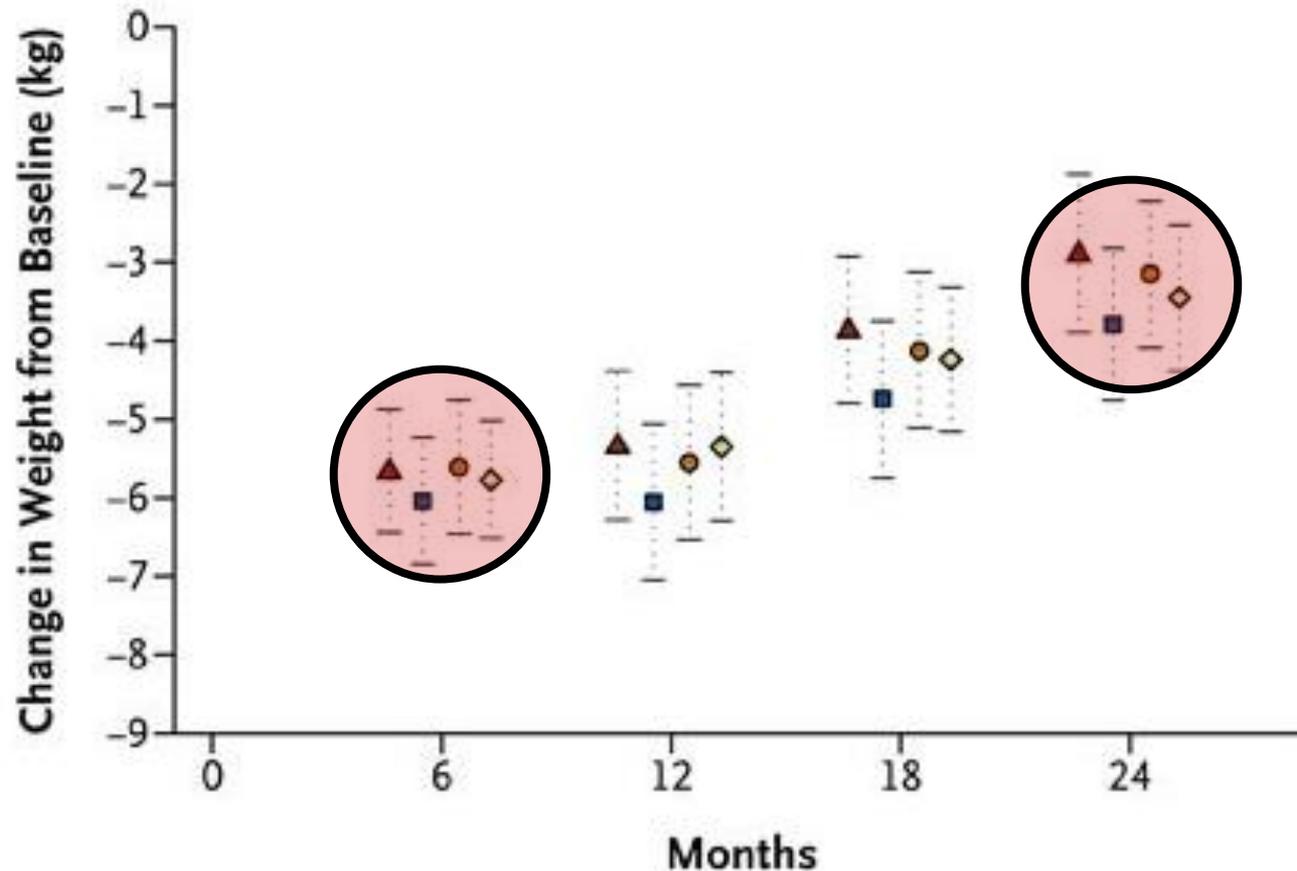
Idéologiques:

- **Je ne pourfends ni défends aucune idéologie nutritionnelle en particulier**
- **Je suis à la poursuite des évidences scientifiques (ce sont les données qui “décident”)**
- **Je n'ai aucun gain \$ ni intérêt si la population consomme plus ou moins de gras saturés, de sucre, ou la diète Méditerranéenne...**

Comparison of Weight-Loss Diets with Different Compositions of Fat, Protein, and Carbohydrates

Sacks et al. NEJM 2009;360 (9): 859

Carbohydrate/Protein/Fat: ▲ 65/15/20% ■ 55/25/20% ● 45/15/40% ◆ 35/25/40%



Le bon



*Gras
Insaturés*

La brute



*Gras
Saturé*

Le truand



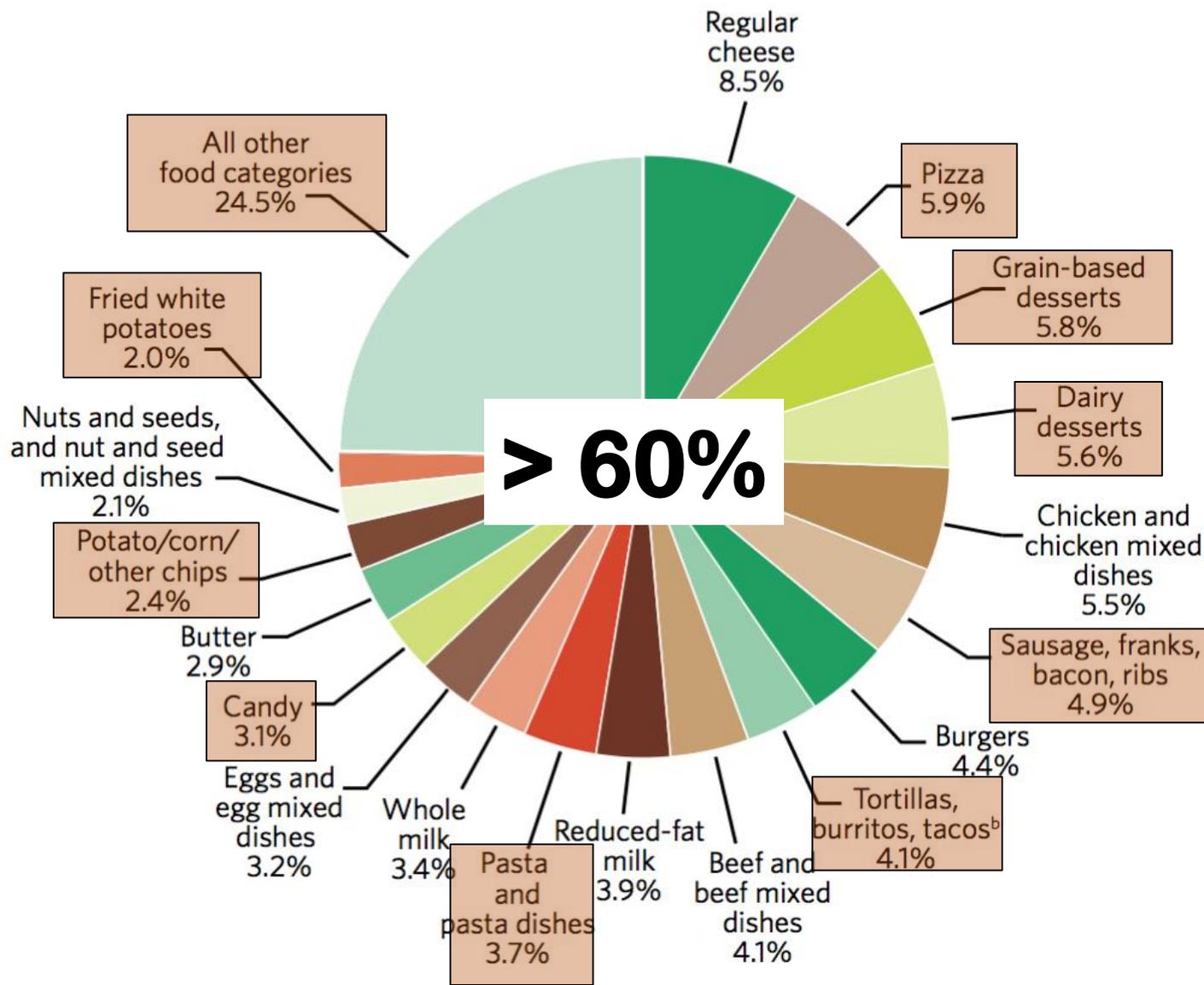
*Gras
Trans*

A close-up photograph of two butter pats melting in a stainless steel pan. The butter is bright yellow and surrounded by a layer of golden-brown, bubbling oil. The pan's surface is reflective and shows some water droplets.

Is Butter Really Back?

Clarifying the Facts on Fat

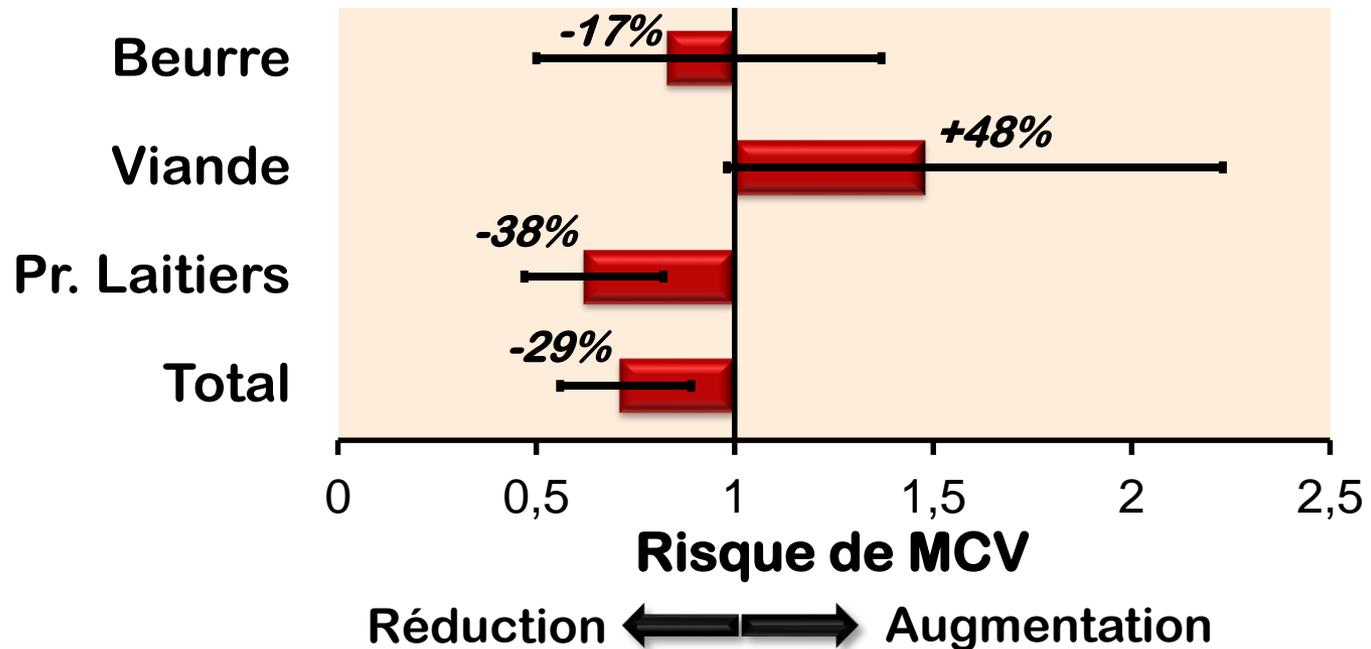
Sources de SFA, Population US age > 2 yrs NHANES 2005–2006



Gras saturés de différentes sources et risque de MCV

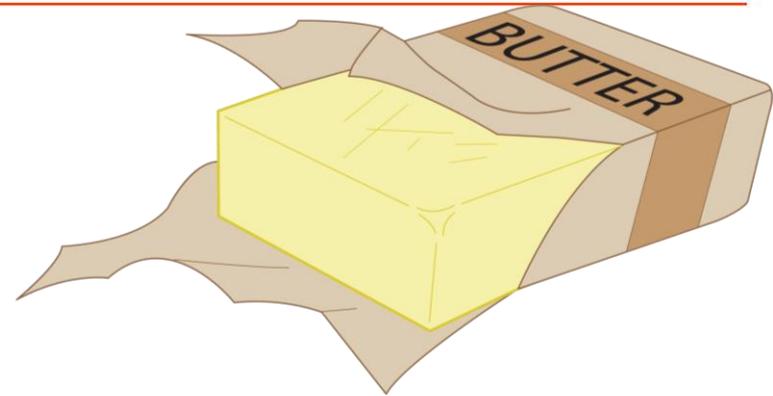
De Oliviera Otto et al Am J Clin Nutr 2012;96:397-404

Source de AGS





Source alimentaire



- **Gras saturés laitiers**
- **Sodium**
- **Cholestérol**
- **Eau**

- **Gras saturés laitiers**
- **Sodium**
- **Cholestérol**
- **Eau**

- **Protéines**
- **Vitamines / Minéraux**
- **Bactéries**

**Matrice
alimentaire**

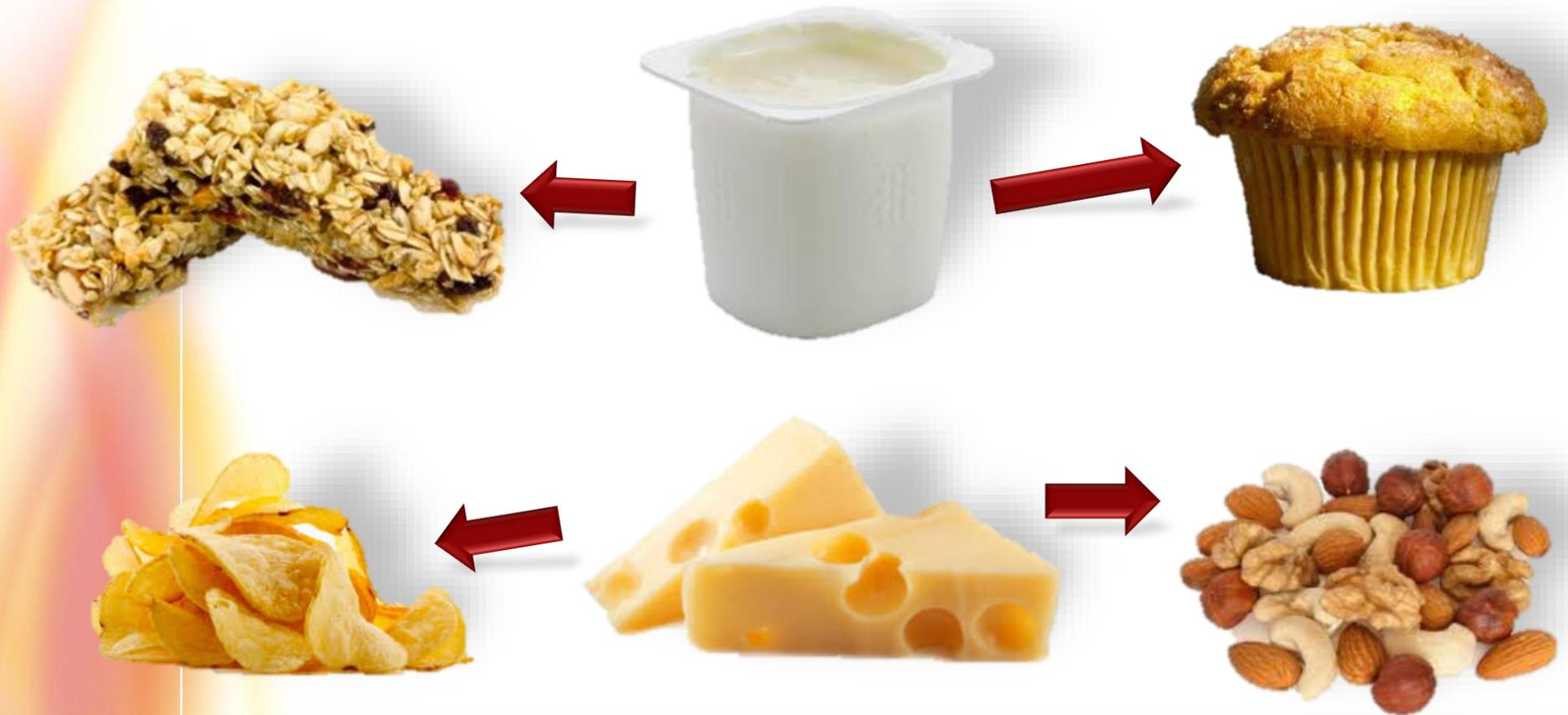
L'ensemble des évidences...

	MCV	Cœur	AVC	Hyper-tension	Diabète
Pr. Laitiers	Neutre Modérée	Neutre <u>Élevée</u>	Favorable Modérée	Favorable <u>Élevée</u>	Favorable Modérée
Lait	Incertain	Neutre Modérée	Neutre Modérée	Favorable Modérée	Neutre Modérée
Fromage	Neutre <u>Élevée</u>	Neutre Modérée	Favorable Modérée	Neutre <u>Élevée</u>	Favorable Modérée
Yogourt	Neutre Modérée	Neutre Modérée	Neutre Modérée	Neutre Modérée	Favorable <u>Élevée</u>

On remplace?



On remplace?

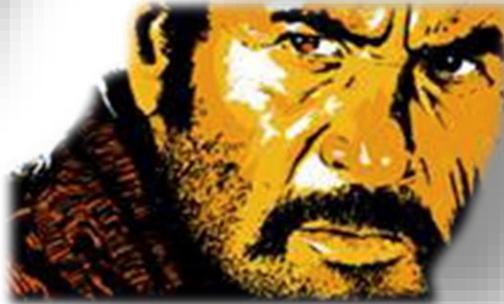


Le bon



“Insaturé”

La brute



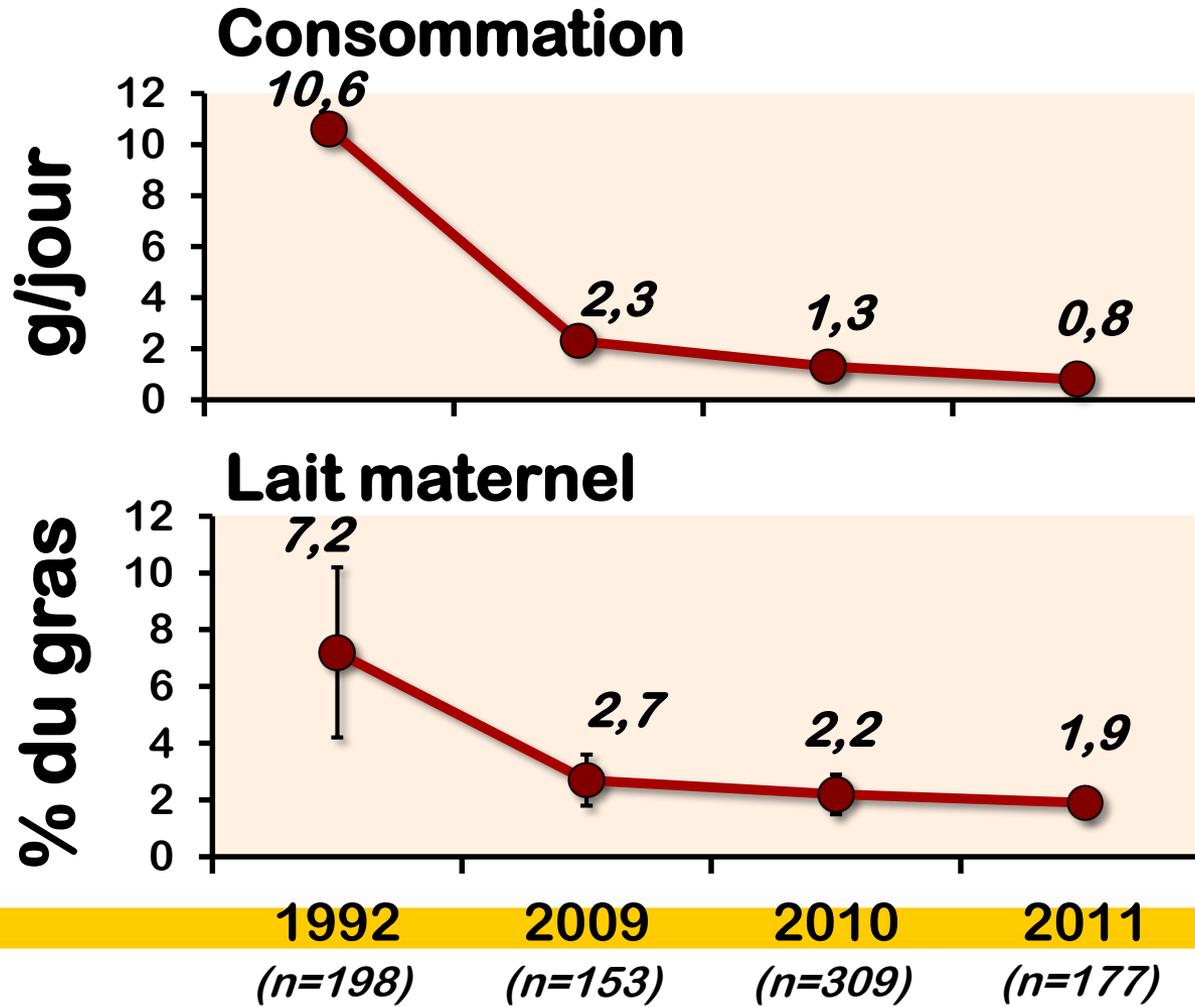
“Saturé”

Le truand

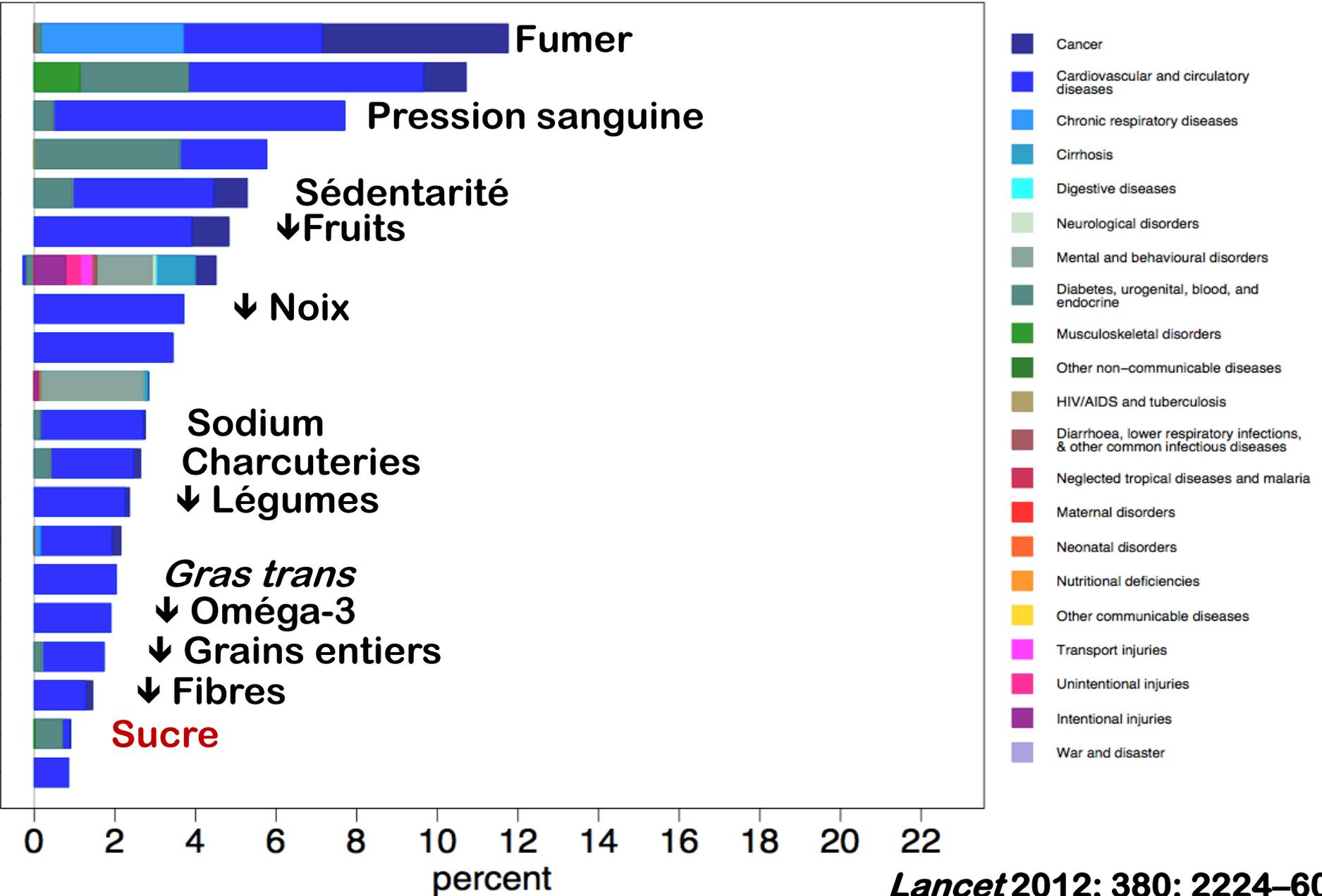


“Trans”

Trans fat- Canada

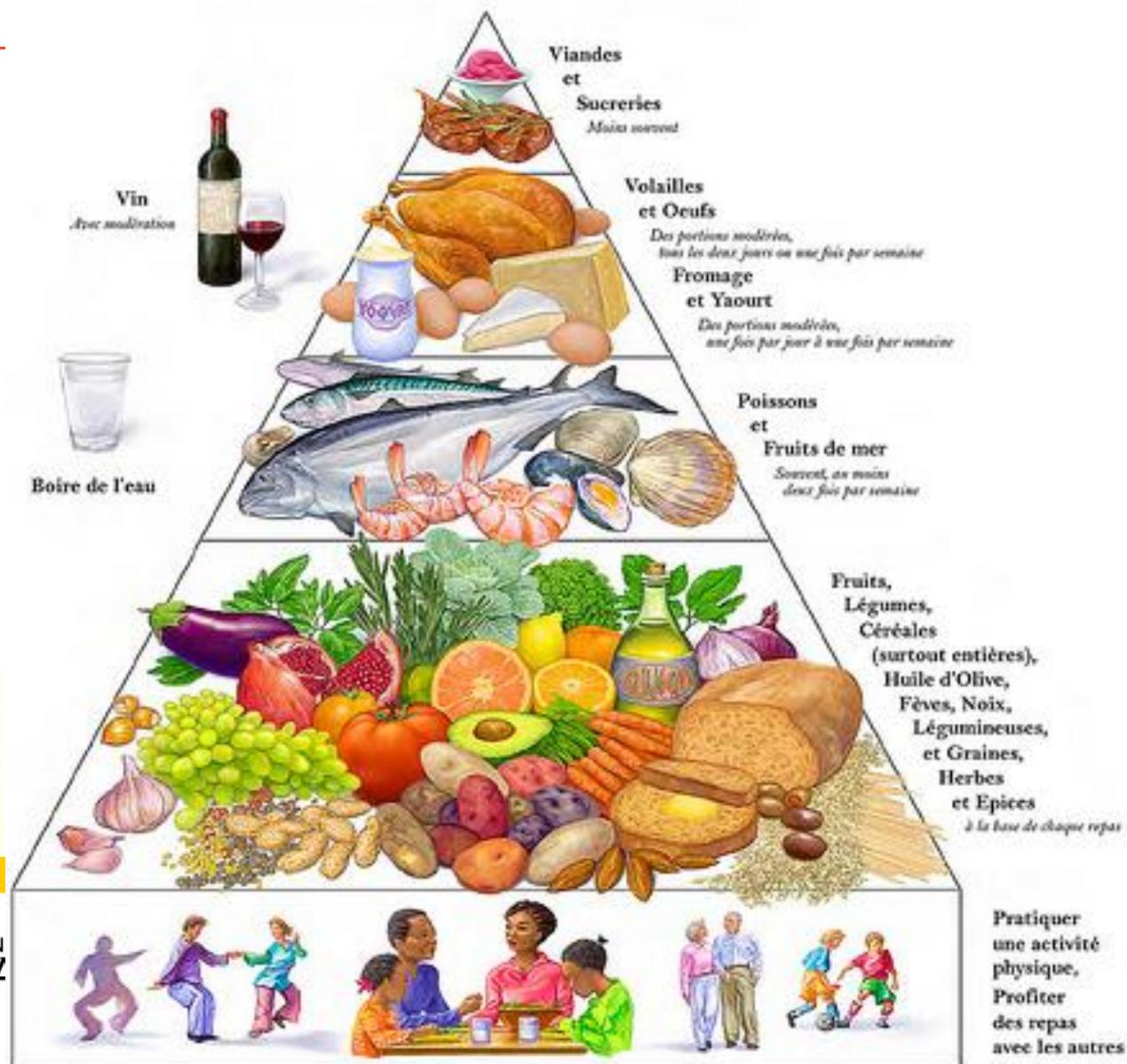


Disease burden, North America 2010

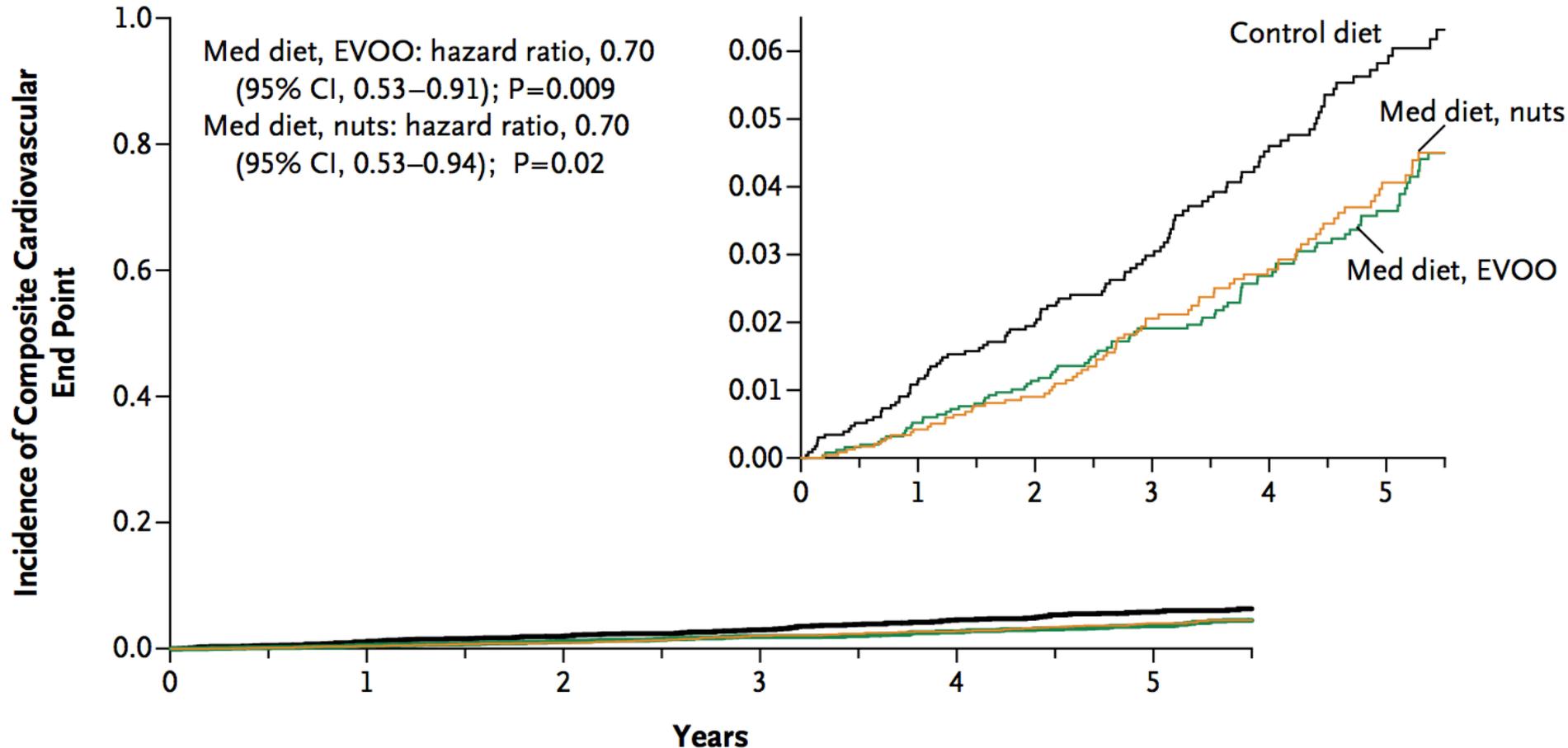


La Pyramide du Régime Méditerranéen

Une approche contemporaine d'une alimentation savoureuse et saine



Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet- PREDIMED





85-90% des Québécois disent bien s'alimenter...

JEAN SOULARD Chef		BENOÎT LAMARCHE Ph. D. et chercheur en nutrition			
		L'ADN DE L'ALIMENTATION QUÉBÉCOISE			
NUTRITION – PRODUITS – RECETTES					

LES PRINCIPAUX CRITÈRES DE CHOIX DES ALIMENTS CHEZ LES QUÉBÉCOIS EN 2016





JEAN SOULARD <small>Chef</small>		BENOÎT LAMARCHE <small>Ph. D. et chercheur en nutrition</small>			
		L'ADN DE L'ALIMENTATION QUÉBÉCOISE			
NUTRITION – PRODUITS – RECETTES					

les
éditi
ons
LA
PRESSE



C'EST LA BASE



SOUVENT



ÇA DÉPANNE



À L'OCCASION



S'IL Y A LIEU...

BIEN BOIRE

MEILLEUR CHOIX



Eau



Café et thé

TRÈS SOUVENT



Lait et boissons végétales



Alcool

AVEC MODÉRATION



Jus

À L'OCCASION



Boissons gazeuses

NE PAS ABUSER



JEAN SOULARD

Chef

BENOÎT LAMARCHE

Ph. D. et chercheur en nutrition



L'ADN DE L'ALIMENTATION QUÉBÉCOISE

NUTRITION — PRODUITS — RECETTES



Quelques remarques

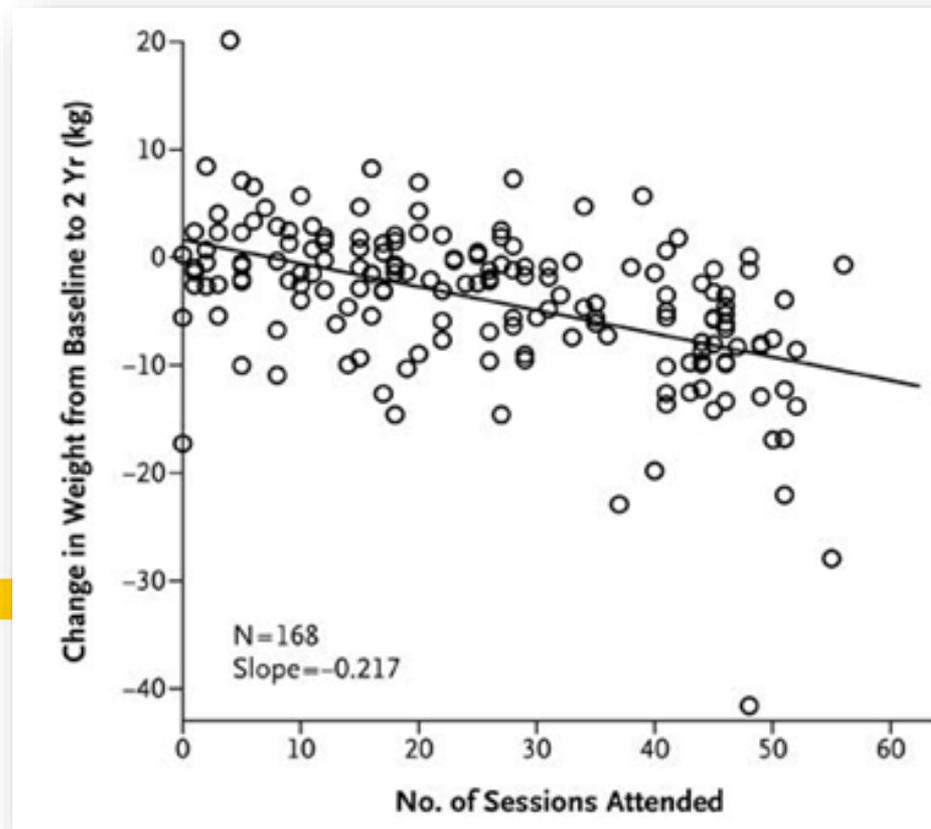
(...ce n'est pas si compliqué après tout...)

- Les huiles végétales riches en gras polyinsaturés sont une valeur sûre
- Les gras *trans*, presque de l'histoire ancienne
- Le jury est toujours en délibération pour ce qui est des gras saturés (...on consomme des aliments)

Quelques remarques

(...ce n'est pas si compliqué après tout...)

- La simplicité et la diversité sont aussi des valeurs sûres
- Le support est essentiel...



Simplicité...

