



## Limitez la consommation d'aliments hautement transformés



Préparer des aliments à l'aide d'ingrédients sains et faire des choix sains lorsque vous mangez hors de la maison sont des façons de limiter la consommation d'aliments hautement transformés.

## Les avantages de limiter la consommation d'aliments hautement transformés

Vous devriez limiter la consommation de boissons et d'aliments hautement transformés parce qu'ils ne font pas partie de saines habitudes alimentaires.

Les aliments hautement transformés regroupent les boissons et les aliments transformés ou préparés qui constituent un apport excessif en sodium, en sucres ou en gras saturés dans le régime alimentaire des Canadiens.

Les aliments hautement transformés peuvent inclure :

- les boissons sucrées
- le chocolat et les friandises
- la crème glacée et les desserts surgelés
- les aliments-minute tels que les frites et les hamburgers

- les repas surgelés comme les plats de pâtes et les pizzas
- les produits de boulangerie comme les muffins, les petits pains et les gâteaux
- les viandes transformées comme les saucisses et les produits de charcuterie

Notre environnement alimentaire est en constante évolution. Les aliments hautement transformés sont facilement accessibles et de plus en plus populaires. La consommation d'aliments hautement transformés augmente l'apport en sodium, en sucres ou en gras saturés. Manger trop de sodium, de sucres ou de gras saturés peut augmenter les risques de maladies chroniques.

## Sodium

Un apport plus élevé en sodium peut provoquer de l'hypertension artérielle, ce qui peut entraîner des maladies du cœur. Le sodium est souvent ajouté aux aliments pour les préserver ou en rehausser le goût. Les aliments hautement transformés constituent la principale source de sodium dans l'alimentation des Canadiens.

## Sucres

La consommation excessive d'aliments et de boissons contenant des sucres ajoutés a été associée à un risque accru :

- d'obésité
- de diabète de type 2

La consommation excessive de boissons sucrées a été associée à un risque accru :

- de caries dentaires chez les enfants

## Gras saturés

En remplaçant les aliments qui contiennent principalement des gras saturés par des aliments contenant de bons gras, vous pouvez réduire les risques de maladies du cœur.

## Viandes transformées

Les viandes transformées peuvent avoir une teneur élevée en sodium et en gras saturés. Une trop grande consommation de celles-ci a été associée à un risque accru de cancer colorectal (aussi appelé cancer du côlon ou cancer rectal).

## Comment limiter la consommation d'aliments hautement transformés

Si vous consommez des aliments hautement transformés, essayez :

- d'en consommer moins souvent
- d'en consommer en plus petites quantités
- de les remplacer par des choix plus sains

Vous pouvez :

- remplacer les boissons sucrées par de l'eau
- éviter d'avoir des aliments hautement transformés à la maison
- choisir des boissons et des aliments plus sains lorsque vous mangez ailleurs qu'à la maison
- choisir des aliments moins transformés tels que :
  - des restes de poulet cuit plutôt que des produits de charcuterie
  - de l'avoine époincée plutôt que du gruau instantané sucré
- préparer des versions maison des aliments hautement transformés que vous aimez :
  - essayez une recette de muffins santé pour remplacer les muffins vendus en magasin
  - préparez vos propres repas surgelés en choisissant une recette santé que vous congèlerez par portions
- faire des provisions de collations saines. Essayez des options faciles et rapides telles que :
  - les noix
  - les fruits
  - les carottes
  - les œufs durs
- planifier vos repas et vos collations en y incluant :
  - des légumes et des fruits
  - des aliments à grains entiers
  - des aliments protéinés

- limiter l'ajout de tartinades et de sauces hautement transformées dans vos repas et collations
- consulter les étiquettes des aliments lorsque vous faites l'épicerie pour faire des choix éclairés

## Certains aliments transformés peuvent faire partie de saines habitudes alimentaires

Les aliments transformés ne contiennent pas tous du sodium, des sucres ou des gras saturés ajoutés. Certains types de transformation, comme la pasteurisation, contribuent à la salubrité de l'approvisionnement alimentaire et en facilitent l'accès. D'autres types de transformation aident à conserver les aliments et les nutriments. Ces techniques comprennent :

- le séchage
- la congélation
- la mise en conserve

### Faites un choix santé

Ce que vous mangez régulièrement compte pour votre santé.

- Choisissez des aliments qui contiennent peu ou pas de sodium, de sucres ou de gras saturés ajoutés.
- Comparez le tableau de la valeur nutritive des aliments pour choisir des produits qui contiennent moins de sodium, de sucres ou de gras saturés.

► Signaler un problème ou une erreur sur cette page

🔗 Partagez cette page

Pour des recettes et d'autres ressources du guide alimentaire, visitez :

**[Canada.ca/GuideAlimentaire](https://Canada.ca/GuideAlimentaire)**