



À la conquête de la cuisine

Un plan en cinq étapes qui fera de vous un champion culinaire

PAR DAVID MCLAY



LES MÉDECINS NOUS DISENT de manger sainement. On nous répète que c'est important pour maintenir un système immunitaire fort. Ça paraît simple, mais quand on essaie de mettre ce conseil en pratique, on risque simplement de se sentir dépassé. Où commencer? Que faire de mieux?

Tout d'abord, il faut souligner qu'une bonne nutrition ne consiste pas à compter toutes ses calories ou à peser chaque tranche de pain. Il ne s'agit pas non plus de changer ses habitudes alimentaires de fond en comble. Ce qu'il faut pour devenir un champion de la cuisine est un plan de match. Dans le cas de la nutrition, votre plan de match commence par un bon menu.

Alors, comment conquérir la cuisine? N'ayez crainte, car CATIE est là pour vous aider à exploiter les forces de la nutrition. Dans cet article, nous décrivons un plan en cinq étapes qui vous aidera à planifier un menu quotidien pour satisfaire vos besoins nutritionnels. Nous vous proposons également un menu d'un jour à titre d'exemple, ainsi qu'une liste de bonnes choses à stocker en permanence dans votre garde-manger. Ces renseignements proviennent de notre manuel intitulé *Un guide pratique de la nutrition pour les personnes vivant avec le VIH*. Ce guide aborde une large gamme d'autres sujets aussi, y compris les vitamines, les minéraux, les suppléments, la prise en charge des symptômes et des effets secondaires, etc.

Voici le mode d'emploi : Commencez par une des étapes numérotées et poursuivez jusqu'à ce que l'habitude en question soit bien intégrée, puis passez à une autre étape. Ne vous laissez pas décourager par des écarts. Votre prochain repas vous donnera l'occasion de faire mieux.



1

Commencez par les fruits et les légumes sept portions par jour

- Mangez des légumes et des fruits frais, congelés, séchés ou en conserve et buvez des jus de légumes et de fruits. Mangez davantage de fruits entiers et buvez moins de jus;
- Cette catégorie regorge de choix santé. La taille des portions est assez petite (environ une demi-tasse [125 mL]), donc vous pourriez choisir deux portions du même aliment (p. ex. : une tasse de carottes cuites);
- Si vous mangez actuellement une seule portion par jour, essayez d'ajouter quelques portions de plus, même si vous n'atteignez pas l'objectif de sept portions. Essayez de manger des fruits et des légumes avec chaque repas ou collation durant la journée;
- Choisissez beaucoup de couleurs différentes. Essayez de manger un légume vert foncé (p. ex. : brocoli, épinards, chou frisé) et un légume orange (p. ex. : carotte, courge, patate douce, poivron orange) tous les jours;
- Certaines PVVH risquent de ne pas pouvoir tolérer autant de portions de fruits et de légumes à cause de leur teneur élevée en fibres alimentaires. Faites de votre mieux. (Consultez *Un guide pratique de la nutrition* pour en savoir plus sur les fibres.)



2

Ensuite, ajoutez des produits céréaliers six portions pour les femmes, huit pour les hommes

- Choisissez une variété d'aliments comme le pain ou les bagels, les pâtes, les céréales chaudes ou froides, le riz, le quinoa et le couscous;
- Étalez les portions sur l'ensemble de vos repas. Par exemple, il se pourrait que vous vouliez en manger deux au déjeuner, deux autres au dîner et deux autres au souper. Toute portion additionnelle pourrait constituer une collation;
- Privilégiez les grains entiers (p. ex. : le blé entier, l'avoine, le lin, le millet, le sarrasin, l'épeautre et le riz brun ou sauvage).



3

Ajoutez des produits laitiers ou leurs substituts deux à trois portions

- Choisissez le lait de vache ou de chèvre, le fromage, le yogourt, le kéfir et les succédanés de lait (tels que le lait de soya, d'amande ou de riz);
- Si vous avez besoin de protéines ou de calories supplémentaires ou si vous souffrez d'ostéopénie, il se peut que vous ayez besoin de plus de trois portions (Vous trouverez une section sur la santé des os dans *Un guide pratique de la nutrition*);
- Lorsque vous choisissez un substitut au lait, privilégiez les produits enrichis de calcium et de vitamine D.



4

Incluez de la viande ou de ses substituts deux à trois portions

- Choisissez des produits d'origine animale, tels que les viandes, les poissons, les volailles et les œufs, ainsi que des légumineuses (pois séchés, lentilles et fèves), du tofu, du beurre d'arachide, des noix et des graines. (Vous trouverez une longue liste de protéines, tant de sources animales que végétariennes, ainsi que la taille des portions, dans *Un guide pratique de la nutrition*);
- Mangez trois portions ou plus si vous avez besoin de protéines supplémentaires.



5

Arrosez légèrement de matières grasses et d'huiles

- Visez à ne pas dépasser deux à trois cuillères à table (15 à 30 mL) de matières grasses ajoutées par jour. Cela comprend le beurre, les huiles, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise;
- Les huiles et les matières grasses saines comprennent l'huile d'olive, l'huile de canola, l'huile de lin, les huiles de noix, les noix et les avocats. Ces dernières contiennent davantage de gras monoinsaturés et d'acides gras oméga-3.

Modèle de plan alimentaire d'un jour

| | FRUITS ET LÉGUMES | PRODUITS CÉRÉALIERS | PRODUITS LAITIERS ET SUBSTITUTS | VIANDES ET SUBSTITUTS | MATIÈRES GRASSES ET HUILES |
|---|-------------------|---------------------|---------------------------------|-----------------------|--|
| Déjeuner ½ tasse (125 mL) de petits fruits 1 tasse (250 mL) de flocons de son 1 tasse (250 mL) de lait ou ¾ tasse (175 mL) de yogourt | 1 | 1 | 1 | | |
| Dîner 1 tasse (250 mL) de soupe aux légumes 1 tasse (250 mL) de salade verte Vinaigrette Sandwich à la poitrine de poulet | 1 1 | | | 1 | 1 c. à table (15 mL) 1 c. à table (15 mL) |
| Collation d'après-midi Pomme, mangue ou orange 1 contenant de yogourt (175 g) | 1 | | 1 | | |
| Souper ½ tasse (125 mL) de carottes cuites ½ tasse (125 mL) de brocoli cuit 1 tasse (250 mL) de riz brun Poisson grillé | 1 1 | 2 | | 1 | |
| Collation de soirée (utile avec les médicaments) Banane 1 petit bagel de grains entiers Fromage (accroître ou réduire la teneur en gras selon les médicaments) | 1 | 2 | 1 | | 2 c. à table (30 mL) |
| TOTAL | 7 | 7 | 3 | 2 | 4 c. à table (60 mL) |

Conseils pratiques pour manger sainement

Planifiez à l'avance. Pour commencer, planifiez votre repas principal quotidien pour les deux ou trois prochains jours. Ensuite, essayez de planifier un menu pour toute la semaine et faites une liste des aliments dont vous aurez besoin.

Apportez votre liste à l'épicerie et grignotez quelque chose avant d'y aller. Ces deux tactiques vous aideront à éviter les achats spontanés.

Évitez d'acheter les grands formats d'aliments mal-sains auxquels vous avez de la difficulté à résister.

Lisez l'information relative à la valeur nutritive et les ingrédients sur les emballages. Votre diététiste pourra vous aider à interpréter cette information.

Apportez des collations saines avec vous. Cela vous évitera d'avoir recours à la malbouffe ou aux repas-minute pour satisfaire une fringale soudaine.

Mettez l'accent sur les aliments non transformés et les grains entiers. Avec le temps, vous voudrez peut-être sauter l'allée regorgeant d'aliments transformés.

Essayez d'améliorer vos talents de chef. Ouvrez un livre de recettes et commencez par les éléments de base. Les mets simples préparés avec des ingrédients naturels sont non seulement plus sains et plus faciles à cuisiner, ils sont souvent plus abordables aussi.

Si vous êtes payé une fois par mois, faites le plein d'aliments qui se conservent bien, tels que l'avoine, le beurre d'arachide, le poisson en conserve, le riz brun, les pâtes, les lentilles en conserve, les fèves noires, les fèves au lard en conserve, la soupe aux pois et les légumes congelés.

Vous n'avez ni réfrigérateur ni cuisinière? Les aliments nutritifs suivants se conservent bien et n'ont pas besoin d'être cuisinés :

- le pain et les bagels;
- le beurre d'arachide et les noix;
- les céréales et les barres granola;
- le lait en poudre;
- le saumon, les sardines et le thon en conserve;
- les haricots, les légumes et les fruits en conserve;
- les galettes de riz et les craquelins;
- les raisins secs, les bananes et les pommes;
- les boissons nutritives.

Joignez-vous à une cuisine communautaire s'il y en a une près de chez vous. C'est une bonne façon d'apprendre à cuisiner et à économiser de l'argent en partageant les coûts de la nourriture. Les repas sont également une activité sociale dans ces endroits, ce qui est un important bienfait d'une bonne nutrition.

Lisez « La simplicité savoureuse – 15 musts pour votre garde-manger » dans le numéro du printemps/été 2004 de Vision positive de CATIE à l'adresse www.visionpositive.ca.

Pour commander votre exemplaire gratuit d'*Un guide pratique de la nutrition pour les personnes vivant avec le VIH* de CATIE, composez le 1.800.263.1638 ou visitez-nous à l'adresse www.catie.ca/ng_f.nsf

David McLay, PhD, est rédacteur et réviseur chez CATIE.