



GUIDE DES  
MENUS  
DURABLES



# Guide des menus durables

Une approche pas à pas  
vers la durabilité



**NOURISH**  
The future of food  
in health care.

Novembre 2019



Chapitre 5

# Choisir des féculents durables

**Une fois la protéine choisie, la prochaine étape est le choix du féculent. Il vous faudra d’abord établir vos normes en fonction des besoins de la clientèle, puis cibler les repas qui contiennent déjà assez de féculents (p. ex. les pâtes). Enfin, vous voudrez choisir une variété de féculents afin de composer un menu qui favorise une alimentation équilibrée.**

**Le présent chapitre vous guidera à chacune de ces étapes.**

# 1

## Les féculents durables

### Pourquoi manger des féculents?

Les féculents sont une source essentielle de glucides complexes, qui sont transformés en sucres dans l'organisme pour l'alimenter en énergie. Les deux groupes de féculents sont a) les céréales et les grains comme le blé, le riz et l'orge, et b) les racines et tubercules comme les pommes de terre, le manioc et le panais. Source importante de fibres, les grains entiers non raffinés favorisent une bonne santé des systèmes digestif et immunitaire, réduisent le taux de cholestérol sanguin et procurent la satiété. Certains, comme le quinoa, l'épeautre, le sarrasin et le farro, ont aussi une bonne teneur en protéines. Ils sont également une bonne source d'oligoéléments comme les vitamines B, le magnésium, le calcium et le fer<sup>54 55</sup>. Les racines et les tubercules ont aussi des propriétés antioxydantes, en plus d'aider à stabiliser la glycémie et le taux de cholestérol<sup>56</sup>.

### Pourquoi les féculents durables sont-ils importants?

Les cultures de céréales et de grains peuvent servir à maintenir le sol en santé par la rotation des cultures. Comme elles poussent sous un couvert dense, il y a moins d'érosion, et elles absorbent les nutriments excédentaires qui pourraient autrement être évacués dans l'eau de ruissellement. Elles rendent également inutile l'application d'herbicides, se chargeant elles-mêmes de limiter le développement des mauvaises herbes<sup>57</sup>.

Les racines et les tubercules sont des cultures de base dans plusieurs pays, surtout en Afrique et en Asie. Ils fournissent une subsistance abordable et de bons revenus dans les pays en développement<sup>58</sup>, en plus d'être « productifs » sur le plan de la nutrition. Par exemple, pour chaque mètre cube d'eau utilisé dans la culture, les pommes de terre produisent deux fois plus de calories et quatre fois plus de calcium que le riz<sup>59</sup>.

54 Santé Canada. (2012).

55 Santé Canada. (2012).

56 Chandrasekara et Kumar. (2016).

57 North American Millers' Association. (2011).

58 National Resources Institute. (2018).

59 FAO. (2008).

## Quels effets les féculents durables ont-ils sur la santé?

Les grains entiers et les féculents non transformés sont essentiels au maintien d'une bonne alimentation et d'un environnement sain. En Amérique du Nord, les aliments féculents hautement raffinés et transformés, comme le pain blanc, les pommes de terre frites, les pizzas prêtes à manger et les petits pains, sont généralement très populaires. Or, leur valeur nutritive est faible, et ils sont liés à la prévalence de maladies chroniques comme le diabète de type 2 et la maladie coronarienne<sup>60</sup>. Les grains entiers, en revanche, contribuent à réduire les risques de maladie du cœur, d'accident vasculaire cérébral et de certains cancers<sup>61</sup>. L'un des seuls féculents aussi considérés comme un légume, la pomme de terre ne préserve ses éléments antioxydants (acide phénolique, flavonoïde, vitamine C) que si elle n'est pas ou est peu transformée.

## Comment puis-je favoriser l'adhésion aux féculents durables?

76

La quantité de féculents doit être adaptée au plan de traitement (diète à faible ou à forte teneur en glucides) et ne pas excéder les besoins de la clientèle.

- Les féculents font partie intégrante d'une alimentation variée et complète (glucides complexes, vitamines B, fer, zinc, magnésium, fibres).
- Une grande variété de féculents doivent être offerts, et la majorité de ces options doivent être choisies en fonction de leur durabilité.
- Les clients qui peuvent manger des grains entiers devraient y avoir accès tous les jours.
- Les services alimentaires et les diététistes doivent faire connaître l'importance d'intégrer une multitude de grains entiers différents aux régimes (par exemple, donner de l'information sur le quinoa et les façons de l'apprêter).
- Les plats doivent représenter la diversité culturelle des clients et être composés d'aliments traditionnels autochtones, s'il y a lieu.

60 Gross, Li, Ford et Liu. (2004).

61 Les diététistes du Canada. (2018).

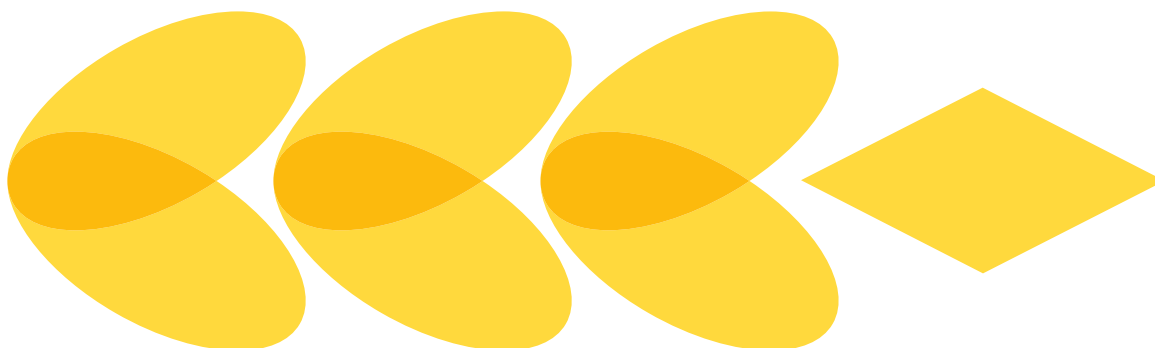
# 2

## Quelles sont mes normes à l'égard des féculents?

Avant d'intégrer des féculents à un menu, il faut établir les normes à cet égard. Les normes sont le cadre dans lequel vous devez travailler, comme les restrictions alimentaires, le format du menu, la capacité de la cuisine, les préférences des patients, etc. Voici un exemple de tableau des normes. Si vous servez différents types de clientèles avec différentes exigences, utilisez des colonnes comme celles de droite pour indiquer à quelle clientèle (p. ex. personnes âgées, jeunes, patients en soins de courte durée, etc.) chaque élément s'applique.

### Normes à l'égard des féculents

	Clientèle a	Clientèle b
Un choix de pains est offert, surtout des pains de blé entier et de grains entiers.	X	X
Divers féculents durables doivent être intégrés dans le cycle de menus.	X	
Un dessert à base de céréales doit être offert.	X	X
Chaque repas présente deux options de féculents.	X	X
Le menu du déjeuner comprend un choix de céréales chaudes et quatre choix de céréales froides, parmi lesquels figurent des options de grains entiers.	X	



# 3

## Choisir des féculents durables

### LÉGENDE DES TABLEAUX A) ET B)

#### Choix de féculent

##### Classement/rang

Classement des aliments selon leur caractère durable, généralement en ordre décroissant (la méthodologie est détaillée à l'annexe).

##### Variété : couleur

Intégré à votre gabarit, le code de couleurs vous aidera à composer un menu hebdomadaire varié en faisant ressortir les répétitions et les variations.

#### Conseils pour le choix des aliments

Voici quelques conseils pour mieux choisir vos ingrédients, dans une optique de durabilité environnementale, sociale et économique. En choisissant un produit qui répond à un des critères de durabilité, vous faites déjà un premier pas dans la bonne direction. Plus le nombre de critères satisfaits est élevé, plus le produit est durable.

Les logos sont de bons indicateurs en matière de pratiques durables. Dans certaines provinces, d'autres logos pourraient être employés pour identifier les aliments locaux ou biologiques.

Recherchez le logo de votre province! Il est toutefois important de souligner que certains fournisseurs appliquent des pratiques durables sans que leurs produits soient certifiés; cela s'explique notamment par les coûts (ou autres obstacles) que peut entraîner la certification.







78

## Quels éléments dois-je remplacer?

Utilisez le tableau ci-dessous afin de noter le nombre de repas pour chaque type de féculent. En parcourant le tableau de gauche à droite, vous pourrez déterminer comment améliorer vos options de repas en matière de durabilité et d'économies potentielles. À partir des colonnes de coût (actuel et nouveau), vous pouvez déterminer le coût par portion, celui du repas avec le féculent ou toute autre statistique qui vous sera utile pour faire le suivi des dépenses.









Selon la Commission EAT-Lancet, la population nord-américaine devrait réduire sa consommation quotidienne de légumes féculents (pommes de terre) à environ 50 g (une réduction de 170 %), et augmenter celle de grains entiers (riz, blé, maïs) à 230 g. Les recommandations dans la colonne en jaune (Action à prendre pour rendre le menu plus durable) prennent en considération les habitudes liées à la culture.

## A) FÉCULENTS À SERVIR AU DÉJEUNER

Choix de féculent <small>(du plus durable au moins durable)</small>	Nombre total de choix par semaine:	Coût actuel	Action à prendre pour rendre le menu plus durable	Nombre total de choix par semaine :	Nouveau coût
	Menu actuel:			Nouveau menu :	
 Légume racine			Réduire ou maintenir, ou augmenter la variété		
 Grains anciens			Augmenter la variété		
 Avoine			Augmenter la variété		
 Orge			Augmenter la variété		
 Quinoa			Augmenter la variété		
 Produits de boulangerie/ céréales			Augmenter la variété de céréales entières		



## A) FÉCULENTS À SERVIR AU DÎNER ET AU SOUPER

Choix de féculent (du plus durable au moins durable)	Nombre total de choix par semaine:	Coût actuel	Action à prendre pour rendre le menu plus durable	Nombre total de choix par semaine :	Nouveau coût
Menu actuel:			Nouveau menu :		
 Légume racine			Réduire ou maintenir, ou augmenter la variété et les options fraîches		
 Grains anciens			Augmenter la variété		
 Avoine			Augmenter la variété		
 Orge			Augmenter la variété		
 Quinoa			Augmenter la variété		
 Pâtes/nouilles			Augmenter la variété de grains entiers		
 Produits de boulangerie			Réduire, ou augmenter les ingrédients entiers		
 Riz			Réduire, ou augmenter le riz sauvage canadien		

# Quelles options de remplacement dois-je privilégier?

## B) OPTIONS DE REMPLACEMENT

Ce tableau vous aidera à varier vos féculents et à améliorer la durabilité de votre menu.

CHOIX DE FÉCULENT  
(du plus durable  
au moins durable)

### 1. Légumes-racines



POMME DE TERRE - MANIOC - PANAIS - RUTABAGA  
TOPINAMBOUR - PATATE DOUCE - PLANTAIN - TARO  
IGNAME (YAM)  
(PAS EN ORDRE DE DURABILITÉ)

CONSEILS POUR LE  
CHOIX DES ALIMENTS

- Éviter les produits transformés, pré-frits ou auxquels du sodium a été ajouté.
  - Privilégier plutôt les légumes-racines frais prépelés et précoupés. Les légumes-racines frits contiennent de l'acrylamide, une substance chimique qui se forme pendant la cuisson à température élevée d'aliments riches en glucides, et qui pose un risque pour la santé humaine<sup>62</sup>.
- Choisir des légumes-racines biologiques.
  - On a découvert que les pommes de terre issues de cultures ordinaires contiennent, au poids, plus de résidus de pesticide que toute autre plante cultivée<sup>63</sup>.
- Offrir une large palette de légumes-racines de saison.
  - À l'automne et à l'hiver, opter pour le panais, le rutabaga et le topinambour.
- Choisir des fournisseurs régionaux des provinces ou États les plus près.

CONSEILS POUR  
L'UTILISATION  
DANS UNE RECETTE

- Préparer
  - Réfrigérer les légumes-racines prépelés dans de l'eau froide afin qu'ils restent fermes. Changer l'eau toutes les 24 heures.
  - Les couper en petits morceaux pour une cuisson rapide et complète.
  - Pour augmenter l'apport en fibres, servir des pommes de terre fraîches non pelées.
- Cuire
  - Les légumes-racines sont polyvalents : on peut les cuire à la vapeur, les bouillir, les piler, les cuire au four ou les rôtir.
  - Éviter de les faire frire; s'il le faut, ne pas en offrir plus d'une fois par cycle de menu hebdomadaire.
- Remplacer
  - Tirer parti du goût naturellement sucré des légumes-racines : par exemple, oser la patate douce dans une tarte ou dans un autre dessert.
  - Pour introduire de nouveaux légumes-racines, créer une recette contenant, par exemple, une part de pommes de terre pour une part du nouveau légume-racine.
  - Essayer de servir au déjeuner un hachis de patate douce ou de radis et de navet avec des œufs poêlés.

### 2. Grains rustiques



BLÉ KHORASAN (KAMUT) - SORGHO - AMARANTE - MILLET  
ÉPEAUTRE - FREEKEH - FARRO

- Choisir des céréales biologiques.
  - L'agriculture biologique augmente la fertilité et la biodiversité des sols, des facteurs importants dans la préservation de l'environnement<sup>64</sup>.
- Opter pour des céréales équitables.
  - Rechercher les options de céréales équitables, comme le farro, qui ne sont peut-être pas cultivées au Canada.
- Choisir des fournisseurs régionaux des provinces ou États les plus près.

- Préparer
  - Faire griller les céréales dans une poêle sèche pour relever leur saveur naturelle de noisette.
- Cuire
  - Essayer d'offrir des bols de céréales, surtout de céréales rustiques (« grains anciens »), garnies d'aliments de différentes couleurs et textures.
- Remplacer
  - Dans les premiers temps, diviser les portions ainsi : une part de céréales rustiques pour une part de féculents courants, comme le riz. Le but : faciliter la transition vers les céréales rustiques.
  - Incorporer différents types de farines dans les recettes de muffins, de pains, de crêpes, de gâteaux, etc.

62 Santé Canada. (2017).  
63 EWG. (2017).  
64 Maeder, et al. (2002).

CHOIX DE FÉCULENT  
(du plus durable  
au moins durable)

### 3. Avoine



AVOINE DÉCOUPÉE (ÉPOINTÉE) - FLOCONS D'AVOINE (GRUAU À L'ANCIENNE) - GRUAU À CUISSON RAPIDE - GRUAU INSTANTANÉ

- **Choisir de l'avoine biologique.**
  - L'agriculture biologique réduit la pollution : comme aucun engrais chimique n'est utilisé, aucun produit chimique ne s'écoule dans les cours d'eau<sup>65</sup>.
- **Choisir les produits d'avoine les moins transformés possible.**
  - Le gruau contient l'endosperme et le son, des sources de fibres, de vitamines B et de protéines. Cependant, le gruau instantané perd ces éléments nutritifs durant la transformation; on y ajoute alors une longue liste d'ingrédients pour remplacer les vitamines et lui donner une texture semblable à celle du gruau ordinaire.
- **Choisir des fournisseurs régionaux des provinces ou États les plus près.**

CONSEILS POUR LE  
CHOIX DES ALIMENTS

CONSEILS POUR  
L'UTILISATION  
DANS UNE RECETTE

- **Préparer**
  - Le gruau et l'avoine découpée prennent un certain temps à préparer – bien le prévoir dans l'horaire.
- **Cuire**
  - Faire cuire l'avoine dans du lait animal ou végétal pour lui donner un goût crémeux et augmenter la valeur nutritive.
  - Ajouter de la saveur en le faisant cuire avec des fruits frais ou surgelés et un soupçon de miel ou de sirop d'érable.
- **Remplacer**
  - Au lieu du gruau instantané, offrir du gruau ordinaire ou de l'avoine découpée. Les clients seront rassasiés plus longtemps (en raison des protéines). Mais si le temps de cuisson pose problème, servir des flocons d'avoine.

### 4. Orge



ENTIÈRE - MONDÉ - PERLÉ

- **Choisir de l'orge biologique.**
  - L'agriculture biologique préserve la santé des sols : en n'utilisant pas d'engrais ni de pesticides de synthèse, les agriculteurs préviennent leur érosion, augmentent leurs nutriments et renforcent leurs capacités d'absorption de l'eau<sup>66</sup>.
- **Opter pour de l'orge mondé ou de l'orge entière.**
  - Le son – l'enveloppe externe de l'orge – est presque entièrement intact. Il s'agit ainsi d'une source complète de minéraux et de vitamines B. L'orge perlé étant plus poli que l'orge mondé (il reste du son), il contient moins de nutriments.
- **Choisir des fournisseurs régionaux des provinces ou États les plus près.**

- **Préparer**
  - L'orge a un subtil goût de noisette qui se marie bien aux autres saveurs et ne prend pas le dessus sur le reste de l'assiette. Pour un goût optimal, la faire cuire dans un bouillon.
- **Cuire**
  - Contraster les couleurs et les textures des aliments servis avec les bols d'orge.
- **Remplacer**
  - Offrir de l'orge plutôt que du riz en accompagnement.
  - L'orge peut s'agglutiner lorsqu'il est conservé en réchaud, mieux vaut alors le mélanger avec d'autres sortes de grains pour obtenir un produit optimal comme féculent d'accompagnement en service alimentaire (p. ex : orge, avoine entière, riz sauvage).
  - Créer des salades, des chilis et des ragoûts d'orge.
  - Utiliser l'orge comme épaississant dans les galettes de hamburger, les mousses et les poudings.

CHOIX DE FÉCULENT  
(du plus durable  
au moins durable)

## 5. Quinoa



ROUGE - NOIR - BLANC

CONSEILS POUR LE  
CHOIX DES ALIMENTS

- **Choisir du quinoa équitable.**
  - Le quinoa provient habituellement de l'Amérique du Sud; veiller à ce qu'il soit certifié équitable, c'est-à-dire qu'il s'inscrit dans une perspective de développement social, environnemental et économique durable.
  - On produit de plus en plus de quinoa au Canada; il devrait être possible d'en acheter localement dans un avenir rapproché.

CONSEILS POUR  
L'UTILISATION  
DANS UNE RECETTE

- **Préparer**
  - Utiliser le quinoa dans divers plats chauds et froids.
  - Pour enlever l'amertume, rincer le quinoa cru à l'eau courante jusqu'à ce que l'eau soit claire (environ une minute).
- **Cuire**
  - Au comptoir à salades, offrir une salade de quinoa plutôt qu'une salade de laitue.
- **Remplacer**
  - Comme le quinoa contient tous les acides aminés essentiels, il peut très bien remplacer les protéines. Pour que la clientèle s'y habitue, commencer par le jumeler avec une céréale plus courante et populaire.
  - Remplacer par du quinoa une partie de la farine utilisée dans les muffins pour le déjeuner ou les desserts.

## 6. Pâtes/nouilles



À BASE DE : GRAINS ENTIERS - LÉGUMINEUSES - RIZ - FARINE  
BLANCHE - ŒUFS

- **Opter pour des pâtes de grains entiers.**
  - Les pâtes de grains entiers contiennent du son – l'enveloppe externe de la céréale –, riche en minéraux et en vitamines B. Le son est généralement retiré des pâtes raffinées.
- **Choisir des variétés de grains entiers peu communes, comme les grains rustiques.**
  - Le blé ordinaire est habituellement le produit d'une monoculture extensive qui ne contribue pas à la biodiversité.
- **Choisir des fournisseurs régionaux des provinces ou États les plus près.**
  - Comparativement aux autres types de blé, le blé dur canadien a une teneur élevée en protéines, mais faible en amidon<sup>67</sup>. Cela dit, vu l'utilisation potentiellement élevée de pesticides de synthèse, mieux vaut rechercher les options biologiques.

- **Préparer**
  - Les pâtes et les nouilles sont utilisées dans de nombreuses cultures – augmenter la diversité des plats en envisageant différents menus.
  - Essayer des pâtes de quinoa, d'orge, etc.
  - Utiliser des pâtes de grains entiers avec les sauces riches (p. ex. sauces au parmesan ou à un autre fromage).
- **Cuire**
  - Pour amorcer la transition vers les pâtes de grains entiers, utiliser une part de pâtes blanches pour une part de pâtes de grains entiers (à noter que les temps de cuisson ne sont pas les mêmes!).
  - Conserver un peu d'eau de cuisson – cette eau riche en amidon peut ajouter de la consistance aux sauces.
- **Remplacer**
  - Pour augmenter l'apport protéinique, rechercher des pâtes qui contiennent de la farine de légumineuses (p. ex. pois chiches).

CHOIX DE FÉCULENT  
(du plus durable  
au moins durable)

## 7. Produits de boulangerie

**PAIN - BAGEL - TORTILLA - PITA - PIZZA - PÂTISSERIE**  
À BASE DE CES FARINES : AVOINE - BOULGOUR - SEIGLE -  
ÉPEAUTRE - POIS CHICHES - LÉGUMINEUSES - SOYA - ORGE  
- MAÏS - BLÉ - RIZ

CONSEILS POUR LE  
CHOIX DES ALIMENTS

- **Éviter les produits à teneur élevée en sucre.**
  - Vérifier sur l'étiquette nutritionnelle si le sucre fait partie des principaux ingrédients.
- **Opter pour les ingrédients entiers contenant le moins d'additifs et d'agents de conservation possible.**
  - Les produits cuits en magasin ont souvent de longues listes d'ingrédients visant à prolonger leur durée de conservation; par exemple, plutôt que des œufs entiers, on utilise de la poudre d'albumine (poudre de blanc d'œuf séché).
- **Opter pour les produits de grains entiers contenant le moins d'ingrédients possible.**
  - Un produit qui contient des grains entiers n'est pas nécessairement bon pour la santé; il faut d'abord s'assurer qu'il est riche en fibres.
- **Envisager les produits contenant des grains germés.**
  - Ils sont faits de graines entières qui viennent tout juste de germer : celles-ci contiennent plus de nutriments et d'acides aminés assimilables, et moins d'amidon<sup>68</sup>.
- **Choisir des fournisseurs régionaux des provinces ou États les plus près.**

CONSEILS POUR  
L'UTILISATION  
DANS UNE RECETTE

- **Préparer**
  - Les pains et pâtisseries maison peuvent donner l'occasion de créer de nouveaux saveurs tout en utilisant moins d'ingrédients que les produits du commerce. Les confectioyers prendra toutefois un certain temps : il faudra assurer une bonne planification de la production. Ce peut aussi être une activité à suggérer au service des loisirs.
- **Cuire**
  - Essayer la banique (voir les féculents traditionnels autochtones) aux bleuets ou aux raisins. On peut aussi cuire une banique sans friture.
  - Penser à ajouter des graines, des baies et de l'avoine pour augmenter la valeur nutritive.
- **Remplacer**
  - Remplacer la farine blanche de blé par de la farine de grains entiers. Pour faciliter la transition, commencer par une part de farine blanche pour une part de farine de grains entiers.
  - Ajouter de la farine de légumineuses pour augmenter la teneur en protéines et en fibres.
  - Si les produits commerciaux doivent être utilisés, demander à votre fournisseur s'il peut modifier sa recette (ses ingrédients) pour répondre à vos critères durables.

## 8. Céréales

(INCLUANT LES CÉRÉALES POUR BÉBÉ)  
**ENTIÈRES - TRANSFORMÉES**

- **Éviter les colorants et les additifs dans les céréales.**
  - Les céréales transformées contiennent généralement beaucoup de colorants alimentaires artificiels.
  - Voir l'annexe pour en savoir plus sur les arômes et colorants artificiels.*
- **Limiter la consommation d'aliments transformés contenant du riz, notamment les céréales de riz transformées.**
  - Ces aliments ont une teneur élevée en arsenic. C'est entre autres le cas des céréales Chex et Rice Krispies et des galettes de riz. Porter une attention particulière aux céréales de riz pour nourrissons<sup>69 70</sup>.
- **Choisir des céréales ayant peu ou pas de sucre ajouté.**
  - Bon nombre de céréales contiennent tellement de sucre qu'elles peuvent représenter jusqu'à 50 % de l'apport calorique quotidien. Celles ciblant les enfants, en particulier, ont une teneur considérablement élevée en sodium et en sucre, et sont pauvres en fibres et en protéines<sup>71</sup>.
- **Opter pour des céréales riches en fibres et en protéines.**
  - Avec ces céréales, votre clientèle démarre la journée du bon pied et se sent rassasiée. Elles sont également associées à une diminution du risque de diabète et de maladies cardiovasculaires<sup>72</sup>.
- **Acheter les céréales en vrac.**
  - Pour réduire l'emballage, portionner dans de la vaisselle réutilisable ou laisser des boîtes en vrac à chaque étage pour que les gens se servent eux-mêmes.

- **Préparer**
  - Mettre des portions de céréales dans des bols réutilisables ou utiliser un distributeur de céréales à la cafétéria pour prévenir le gaspillage alimentaire.
- **Cuire**
  - Faire rôtir des noix et les ajouter, ainsi que des baies, aux céréales.
  - Créer une recette de granola maison qui nécessitera le moins d'ingrédients possible.
- **Remplacer**
  - Toujours privilégier les céréales de grains entiers; ne servir des céréales ultratransformées que dans des situations exceptionnelles.

68 Whole Grains Council. (2018).

69 Consumer Reports. (2014).

70 Houlihan. (2017).

71 Kent, Cameron et Philippe. (2017).

72 Williams. (2014).

CHOIX DE FÉCULENT  
(du plus durable  
au moins durable)

## 9. Riz



SAUVAGE CANADIEN - ÉTUVÉ - BLANC - AU JASMIN - BASMATI  
JAPONAIS (À GRAINS COURTS) - BRUN

- **Limiter la consommation de riz.**
  - Le riz peut être très nutritif, mais il contient invariablement des concentrations élevées d'arsenic, un composé toxique présent à l'état naturel dans les aliments. Il faut donc prendre des précautions et veiller à ce que le riz ne soit pas le principal féculent servi chaque jour.
  - Le riz brun renferme en moyenne 80 % plus d'arsenic que le riz blanc; cependant, globalement, il est plus nutritif. Le meilleur choix est le basmati brun de la Californie, de l'Inde ou du Pakistan; il contient environ 33 % moins d'arsenic que les autres variétés de riz brun<sup>73</sup>.
- Voir l'annexe pour en savoir plus sur la consommation d'arsenic.
- **Opter pour une variété régionale.**
  - La seule céréale indigène du pays est le riz sauvage canadien.
- **Choisir du riz biologique**
  - D'une entreprise réputée qui est transparente sur ses pratiques de culture et qui soumet ses produits à des tests de détection de l'arsenic.

CONSEILS POUR LE  
CHOIX DES ALIMENTS

CONSEILS POUR  
L'UTILISATION  
DANS UNE RECETTE

- **Préparer**
  - Faire tremper le riz pendant une nuit dans cinq parts d'eau pour une part de riz : les concentrations d'arsenic pourraient ainsi diminuer de 80 %<sup>75</sup>.
- **Cuire**
  - Cuire le riz dans un volume d'eau beaucoup plus grand que la quantité de riz (jusqu'à douze parts d'eau pour une part de riz), pour une diminution potentielle de 60 % des concentrations d'arsenic<sup>76</sup>.
- **Remplacer**
  - Remplacer le riz par un mélange de grains entiers pouvant inclure un peu de riz (avec de l'orge, par exemple).
  - Varier les sortes de riz servi durant la semaine.

## 10. Légumes-racines transformés



DÉSHYDRATÉS (EN POUDRE OU EN MORCEAUX) - FRITES - CROUSTILLES

- **Choisir des féculents transformés sans additifs.**
  - Limiter la consommation de légumes-racines transformés. Contrairement aux pommes de terre fraîches, les pommes de terre déshydratées ne renferment à peu près pas de vitamine C; les frites et les croustilles ont souvent une forte teneur en sodium et en gras, ainsi que des traces d'acrylamide, un carcinogène<sup>74</sup>.

73 Consumer Reports. (2014).  
74 Santé Canada. (2017).  
75 Mosley. (2017).  
76 Carey, et al. (2015).



# 4

## Prévenir le gaspillage de féculents

### Conserver le féculent

- **Congeler les pains.**
- Congeler jusqu'à six mois les pains (y compris ceux qui sont expirés) et les croûtes afin de pouvoir les utiliser dans des recettes.
- Congeler en portions individuelles les féculents naturels pour les utiliser pour les spéciaux.
- **Conserver dans l'eau les pommes de terre pelées.**
- Si elles sont déjà pelées à l'achat, mettez-les dans l'eau dès que possible pour prévenir l'oxydation.
- Veiller à les faire cuire avant qu'elles ne noircissent. Les pommes de terre noircies sont toujours comestibles, mais risquent d'avoir mauvais goût : il faut enlever les taches noires avant de les utiliser.

### Réutiliser le féculent

- **Refaire cuire les pains.**
- Faire un pouding au pain.
- Préparer de la chapelure pour les galettes de viande.
- Faire des croûtons et les servir au comptoir à salades ou dans une soupe à l'oignon.
- **Réutiliser les restes de féculents.**
- Dans une salade (riz, pommes de terre, orge, pâtes).
- Dans une soupe ou un potage (pour l'épaissir).
- **Les restes de pommes de terre au four peuvent être utilisés dans :**
- les pommes de terre rôties au déjeuner;
- les ragoûts ou les pâtés à la viande.
- **Les restes de riz peuvent être utilisés dans :**
- les farces (cigares au chou, poivrons farcis).

# 5

## Un mot sur les féculents traditionnels autochtones

Les exemples qui suivent peuvent présenter des aliments disponibles dans une zone géographique ou un territoire autochtone spécifiques. Soyez conscients du territoire autochtone sur lequel vous vous trouvez : établissez des liens, bâtissez des relations et tâchez d'apprendre quels aliments en sont originaires.

## Riz sauvage

Le riz sauvage, la seule céréale indigène du Canada, est récolté depuis des milliers d'années en Ontario, en Saskatchewan et au Manitoba<sup>77</sup>. Pour les Ojibways, il s'agit du « man-o-min », un mot qui vient de « Manitou » (le Grand Esprit) et de « meenun » (mets délicat). « Les Ojibways parcouraient les rizières en canot et raclaient les longues tiges avec des bâtons pour que les grains verts tombent dans le canot et le remplissent. Ensuite, ils laissaient sécher le riz sur la rive, le faisaient rôtir jusqu'à ce qu'il devienne brun, puis le lançaient en l'air avec des draps, afin que les enveloppes soient emportées par le vent<sup>78</sup>. »

## Mais

Le maïs est originaire du sud de l'Amérique du Nord. Les peuples autochtones du Canada n'ont pas tardé à en faire une partie intégrante de leur culture, les Iroquois le reconnaissant comme l'une des « trois sœurs » : le maïs, le haricot et la courge<sup>79</sup>.

« Il a été raconté que la terre fut créée lorsque la "Femme du Ciel", qui vivait dans le monde céleste, regarda à travers un trou dans le ciel et tomba dans une mer infinie. Les animaux la virent arriver, alors ils prirent le sol du fond de la mer et l'étendirent sur le dos d'une tortue géante afin qu'elle puisse se poser en lieu sûr. Cette "Île Tortue" est ce que l'on appelle aujourd'hui l'Amérique du Nord. Avant sa chute, la Femme du Ciel était tombée enceinte. Lorsqu'elle se posa, elle donna naissance à une fille. Plus tard, cette dernière tomba à son tour enceinte (fécondée par le Vent de l'Ouest). La jeune femme mourut en donnant naissance à des jumeaux. La Femme du Ciel enterra sa fille dans la "nouvelle terre". Sur sa tombe poussèrent trois plantes sacrées : le maïs, le haricot et la courge. Ces plantes nourrirent ses fils et, plus tard, l'humanité tout entière. Ces cadeaux spéciaux assurèrent la survie du peuple iroquois<sup>80</sup>. »

## Légumes-racines

Les légumes-racines n'étaient pas qu'une source d'alimentation : ils avaient également une valeur économique et cérémonielle. Les grands légumes-racines étaient cueillis, et les petits, laissés dans le sol pour les futures cultures. Certaines nations organisaient une cérémonie pour rendre hommage aux premiers légumes-racines de

77 Chavich, (2007).

78 Affaires indiennes et du Nord Canada (depuis devenu Affaires autochtones et du Nord Canada). (1998).

79 Wabano Centre for Aboriginal Health. (2014).

80 Erney, (1996).



la saison avant de les déterrer. Une fois récoltés, ces légumes-racines étaient souvent séchés, troqués et mis en réserve pour les périodes de famine<sup>81</sup>.

« Déjà en 1800 av. J.-C., les ancêtres de la Première Nation Katzie, qui vivaient dans ce qui est aujourd'hui le Lower Mainland de la Colombie-Britannique, modifiaient le milieu humide pour augmenter le rendement d'une plante semi-aquatique précieuse, la sagittaire latifoliée... considérée comme une marchandise de grande valeur et comme une source importante de féculent durant les mois d'hiver<sup>82</sup>. »

## Banique

La banique autochtone était à l'origine composée de racines de plantes sauvages moulues, de rhizomes de ptéridium, de bulbes de quamassie, etc.<sup>83</sup> La banique telle qu'on la connaît aujourd'hui, faite à partir de farine de blé, nous est venue des colons européens. Il s'agit d'une source de glucides robuste, durable, facile à transporter et à préparer. De nos jours, la banique est considérée comme un aliment réconfortant et fortifiant. Elle se décline en plusieurs variantes : frite, cuite, à base de farine de blé, de racines de plantes, etc.

88

# Annexe

## Consommation d'arsenic

Voir la [page de renseignements de Santé Canada](#) sur l'arsenic.

L'exposition à l'arsenic, en particulier durant la grossesse, peut constituer un enjeu de santé publique. Un lien a été établi entre la consommation d'arsenic et des maladies chroniques comme le diabète, des maladies du cœur et divers types de cancer<sup>84</sup>. L'arsenic est un métal lourd présent à l'état naturel dans le sol et l'eau. Il se retrouve en grande quantité dans le riz, qui l'absorbe beaucoup plus facilement que ne le font les autres plantes. Plus précisément, le riz contient une concentration élevée d'arsenic inorganique, la forme la plus dangereuse : l'exposition prolongée à ce type d'arsenic peut

81 Régie de la santé des Premières Nations. (2014).

82 Omand. (2016).

83 Colombo. (2006).

84 Karagas, *et al.* (1998). Hopenhayn-Rich, *et al.* (1998). Tsenget, *et al.* (2003). Hassan, *et al.* (2017).

provoquer certains cancers chez l'humain et affecter le tractus gastro-intestinal<sup>85</sup>. Des études ont démontré qu'aussi peu qu'une portion d'un produit transformé à base de riz peut contenir plus d'arsenic que le maximum recommandé pour un enfant pour une semaine entière. Sans compter que les rizières sont l'une des plus importantes sources anthropiques de méthane, et que le riz est la deuxième culture de base du monde<sup>86</sup>.

## Additifs

Voir la [liste complète d'additifs approuvés par Santé Canada](#).

### ARÔMES ARTIFICIELS

La composition chimique des arômes artificiels et naturels est la même. La seule différence réside dans leur source : les arômes artificiels sont synthétisés à partir de divers produits chimiques, les arômes naturels sont dérivés des composés chimiques qu'on retrouve dans les végétaux ou les aliments<sup>87</sup>. Le terme « naturel » ne signifie pas nécessairement qu'un aliment est sain ou sécuritaire, et l'inverse est aussi vrai pour le terme « artificiel ». Au final, c'est le dosage qui influence la toxicité : les arômes sont sécuritaires tant qu'ils sont consommés en quantités raisonnables.

### COLORANTS ARTIFICIELS, COLORANTS ALIMENTAIRES ARTIFICIELS

La controverse entourant les colorants alimentaires artificiels concerne surtout la relation entre leur consommation et leurs effets sur le comportement des enfants, particulièrement sur le trouble déficitaire de l'attention. En raison de la variance en ce qui a trait à la collecte de données et aux méthodologies des 35 dernières années, il est difficile, d'un point de vue statistique, de tirer une conclusion définitive quant à l'effet qu'une variable peut jouer sur une autre<sup>88</sup>. Enfin, la Food and Drug Administration (FDA) aux États-Unis et l'Autorité européenne de sécurité des aliments ont conclu qu'il n'existait pas de lien substantiel entre les colorants étudiés et les effets sur le comportement<sup>89</sup>. Encore une fois, c'est le dosage qui influence la toxicité : les colorants artificiels sont sécuritaires tant qu'ils sont consommés en quantités raisonnables.

85 Santé Canada. (2017).

86 van Groenigen, van Kessel et Hungate. (2012).

87 Bloom. (2017).

88 Nigg, *et al.* (2012).

89 International Food Information Council (IFIC) et U.S. Food and Drug Administration (FDA). (2010).

## ÉDULCORANTS ARTIFICIELS

Les édulcorants artificiels sont des substituts du sucre qui se présentent sous forme faible en calories ou sans calorie. Ils sont souvent employés par les personnes souffrant de diabète ou visant à perdre du poids<sup>90</sup>. Toutefois, peu d'études démontrent leur efficacité : dans la plupart des cas, on soutient plutôt qu'ils contribuent à l'hyperglycémie et à l'obésité, puisqu'ils altèrent le microbiote intestinal<sup>91 92</sup>.

## Organismes génétiquement modifiés (OGM), génie génétique, aliments transgéniques

Les cultures sont génétiquement modifiées depuis des millénaires. C'est grâce aux méthodes de culture sélective ou de sélection artificielle que nous avons domestiqué les végétaux qui produisent les fruits et légumes consommés aujourd'hui<sup>93</sup>. Le génie génétique est une nouvelle méthode employée pour modifier génétiquement les cultures. Avant qu'une variété de plantes génétiquement modifiées soit approuvée pour la culture et la vente au Canada, elle doit subir une évaluation rigoureuse de Santé Canada, qui déterminera si elle est sécuritaire pour la consommation humaine<sup>94</sup>. Le génie génétique est employé pour la fabrication de diverses formes de pesticides (ce qui inclut les herbicides, insecticides et fongicides)<sup>95</sup>. De façon générale, on modifie génétiquement les cultures afin de les rendre plus résistantes aux herbicides utilisés pour lutter contre certaines mauvaises herbes. Cependant, faire pousser ce type de cultures favorise la prolifération d'herbes résistantes aux herbicides, ce qui amène les agriculteurs à recourir à des herbicides chimiques, favorisant à leur tour la prolifération d'herbes résistantes aux herbicides<sup>96</sup>. La principale préoccupation que soulèvent les cultures génétiquement modifiées concerne l'incertitude quant à leurs effets à long terme sur la santé, liés à la consommation autant qu'à l'utilisation accrue d'herbicides et de pesticides. Selon Les diététistes du Canada et Santé Canada, ces effets sont inexistant<sup>97 98</sup>. Health Care Without Harm encourage toutefois les établissements de soins de santé à éviter d'acheter des aliments génétiquement modifiés en raison des risques qu'on leur reconnaît mondialement<sup>99</sup>. Au Canada, on autorise actuellement quatre cultures génétiquement modifiées : le maïs, le soya, le canola et la betterave à sucre<sup>100</sup>.

90 Les diététistes du Canada. (2018).

91 Suez, *et al.* (2014).

92 Feehley et Nagler. (2014).

93 Gepts. (2001).

94 Santé Canada. (2012).

95 Réseau canadien d'action sur les biotechnologies (rcab.ca)

96 Gilbert. (2013).

97 Les diététistes du Canada. (s.d.).

98 Santé Canada. (2018).

99 Health Care Without Harm. (s.d.).

100 Les diététistes du Canada. (s.d.).

# Références

- Bloom, J. (2017). Natural and Artificial Flavours: What's the Difference? *American Council on Science and Health*. Retrieved from <https://www.acsh.org/sites/default/files/Natural-and-Artificial-Flavors-What-s-the-Difference.pdf>
- Carey, M., Jiujiu, X., Farias, J. G., & Meharg, A. A. (2015). Rethinking Rice Preparation for Highly Efficient Removal of Inorganic Arsenic Using Percolating Cooking Water. *Plos One*, 10(7). doi:10.1371/journal.pone.0131608
- Chandrasekara, A., & Kumar, T. J. (2016). Roots and Tuber Crops as Functional Foods: A Review on Phytochemical Constituents and Their Potential Health Benefits. *International Journal of Food Science*, 2016, 1-15. doi:10.1155/2016/3631647
- Chavich, C. (2007, October 10). Not really rice, but truly Canadian. *The Globe and Mail*. Retrieved July 4, 2018, from <https://www.theglobeandmail.com/life/not-really-rice-but-truly-canadian/article18146882/>
- Colombo, J. R. (2006, June 2). Bannock. Retrieved from <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/en/article/bannock/>
- Consumer Reports. (2014, November 18). How Much Arsenic Is in Your Rice? Retrieved from <https://www.consumerreports.org/cro/magazine/2015/01/how-much-arsenic-is-in-your-rice/index.htm>
- Dale, P. J., Clarke, B., & Fontes, E. M. (2002). Potential for the environmental impact of transgenic crops. *Nature Biotechnology*, 20(6), 567-574. doi:10.1038/nbt0602-567
- Dietitians of Canada. (n.d.). Understanding Genetically Modified Foods. Retrieved from <http://www.unlockfood.ca/en/Articles/Food-technology/Understanding-Genetically-Modified-Foods.aspx>
- Dietitians of Canada. (2018). Facts on Artificial Sweeteners. Retrieved from <http://www.unlockfood.ca/en/Articles/Food-technology/Facts-on-Artificial-Sweeteners.aspx>
- Dietitians of Canada. (2018). Choosing Whole Grains FAQs. Retrieved from <http://www.unlockfood.ca/en/Articles/Canada-s-Food-Guide/Choosing-Whole-Grains-FAQs.aspx#important>
- Erney, Diana. 1996. Long live the Three Sisters. *Organic Gardening*. November. p.37-40.
- Feehley, T., & Nagler, C. R. (2014). The weighty costs of non-caloric sweeteners. *Nature*, 514(7521), 176-177. doi:10.1038/nature13752
- First Nations Health Authority. (2014, August 26). First Nations Traditional Foods Fact Sheets. Retrieved July 4, 2018, from [http://www.fnha.ca/Documents/Traditional\\_Food\\_Fact\\_Sheets.pdf](http://www.fnha.ca/Documents/Traditional_Food_Fact_Sheets.pdf)
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2008). Potato and Water Resources. Retrieved from <http://www.fao.org/potato-2008/en/potato/water.html>
- Gepts, P. 2001. Origins of plant agriculture and major crop plants. p. 629-637. In M. Tolba (ed.) *Our fragile world: Challenges and opportunities for sustainable development*. EOLSS Publishers, Oxford, UK.
- Gilbert, H. (2013). A Hard Look at GM Crops. *Nature*, 497, 24-26. Retrieved from [https://www.nature.com/polopoly\\_fs/1.129071/menu/main/topColumns/topLeftColumn/pdf/497024a.pdf?origin=ppub](https://www.nature.com/polopoly_fs/1.129071/menu/main/topColumns/topLeftColumn/pdf/497024a.pdf?origin=ppub)
- Gross, L. S., Li, L., Ford, E. S., & Liu, S. (2004). Increased consumption of refined carbohydrates and the epidemic of type 2 diabetes in the United States: An ecologic assessment. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 79(5), 774-779. doi:10.1093/ajcn/79.5.774
- Hassan, F., Niaz, K., Khan, F., Maqbool, F., & Abdollahi, M. (2017). The relation between rice consumption, arsenic contamination, and prevalence of diabetes in South Asia. *Experimental and Clinical Sciences*. doi:10.17179/excli2017-222
- Health Canada. (2017, March 08). Acrylamide and Food. Retrieved from <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/chemical-contaminants/food-processing-induced-chemicals/acrylamide/acrylamide-food-food-safety.html>

Health Canada. (2012, December 04). Carbohydrates. Retrieved from <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/nutrients/carbohydrates.html>

Health Canada. (2017, March 01). Arsenic. Retrieved from <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/chemical-contaminants/environmental-contaminants/arsenic.html>

Health Canada. (2018, February 27). Frequently Asked Questions - Biotechnology and Genetically Modified Foods. Retrieved from <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/genetically-modified-foods-other-novel-foods/factsheets-frequently-asked-questions/part-1-regulation-novel-foods.html#b8>

Health Canada. (2012, December 12). The Regulation of Genetically Modified Food. Retrieved from <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/science-research/reports-publications/biotechnology/regulation-genetically-modified-foods.html>

Healthcare Without Harm, n.d. Position Statement on Genetically Modified Foods. Retrieved from [https://noharm.org/sites/default/files/lib/downloads/food/Genetic\\_Engineered\\_Food\\_Stmnt.pdf](https://noharm.org/sites/default/files/lib/downloads/food/Genetic_Engineered_Food_Stmnt.pdf)

Hopenhayn-Rich C, Biggs ML, Smith AH (1998) Lung and kidney cancer mortality associated with arsenic in drinking water in Cordoba, Argentina. *Int J Epidemiol* 27: 561-569.

Houlihan, J. (2017). Arsenic in 9 Brands of Rice Cereal. Retrieved from <https://www.healthy-babycereals.org/>

International Food Information Council (IFIC) and U.S. Food and Drug Administration (FDA). (2010). Food Additives & Ingredients - Overview of Food Ingredients, Additives & Colors. Retrieved from <https://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/FoodAdditivesIngredients/ucm094211.htm#qa>

Karagas MR, *et al.* (1998) Design of an epidemiologic study of drinking water arsenic exposure and skin and bladder cancer risk in a U.S. population. *Environ Health Perspect* 106(Suppl 4): 1047-1050.

Kees Jan van Groenigen, Chris van Kessel, Bruce A. Hungate. Increased greenhouse-gas intensity of rice production under future atmospheric conditions. *Nature Climate Change*, 2012; DOI: [10.1038/nclimate1712](https://doi.org/10.1038/nclimate1712)

Minister of Indian Affairs and Northern Development. (1998). Chances are, it's Aboriginal! A Conversation about Aboriginal Foods. Retrieved July 4, 2018, from [http://www.aadnc-aandc.gc.ca/DAM/DAM-INTER-HQ/STAGING/texte-text/ach\\_lr\\_ks\\_rrds\\_fd\\_1302786193164\\_eng.pdf](http://www.aadnc-aandc.gc.ca/DAM/DAM-INTER-HQ/STAGING/texte-text/ach_lr_ks_rrds_fd_1302786193164_eng.pdf)

Mosley, M. (2017). Should I worry about arsenic in my rice? BBC: Retrieved from <https://www.bbc.com/news/health-38910848>

Natural Resources Institute (2018). Development Programme: Root and Tuber Crops in Development. Retrieved from <https://www.nri.org/development-programmes/root-and-tuber-crops-in-development/overview>

Nigg, J. T., Lewis, K., Edinger, T., & Falk, M. (2012). Meta-Analysis of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder or Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Symptoms, Restriction Diet, and Synthetic Food Color Additives. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51(1). doi:10.1016/j.jaac.2011.10.015

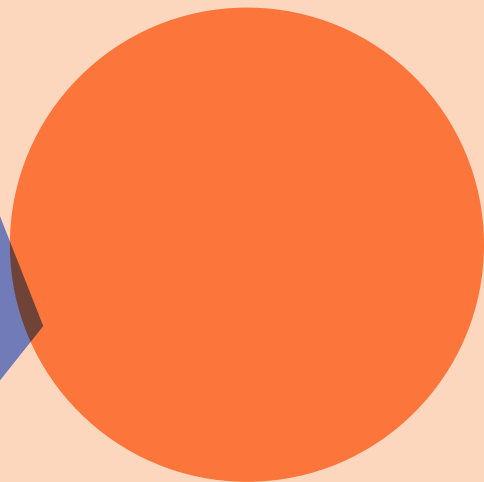
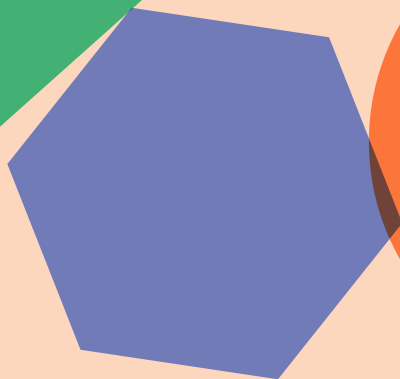
Oat Sustainability. (2011, September). Retrieved from <http://www.namamillers.org/issues/sustainability/oat-sustainability/>

Omand, G. (2016, December 21). Study explores how ancient First Nations gardened the ocean on B.C.'s coast. *The Canadian Press*. Retrieved from <https://toronto.citynews.ca/2016/12/21/study-explores-how-ancient-first-nations-gardened-the-ocean-on-b-c-s-coast/>

Suez, J., Korem, T., Zeevi, D., Zilberman-Schapira, G., Thaiss, C. A., Maza, O., . . . Elinav, E. (2014). Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota. *Nature*, 514(7521), 181-186. doi:10.1038/nature13793

Tseng CH, *et al.* (2003) Long-term arsenic exposure and ischemic heart disease in arseniasis-hyperendemic villages in Taiwan. *Toxicol Lett* 137(1-2):15—21.

Wabano Centre for Aboriginal Health. (2014, August). Clan Connection. Retrieved July 4, 2018, from <http://www.wabano.com/wp-content/uploads/2014/06/CLANconnections-AU-GUST-2014-final-2.pdf>



GUIDE DES  
MENUS  
DURABLES