



**PEPSICO**  
NUTRITION

# Santé et bien-être

Avril 2011

Aux professionnels de la nutrition,

Nous en sommes déjà au premier envoi en 2011 du bulletin santé et bien-être à l'intention des professionnels de la santé du Canada produit par PepsiCo Nutrition.

Le thème de ce numéro est les fibres, et en particulier, les fibres d'avoine solubles ou le bêta-glucane qu'on retrouve dans l'avoine à grains entiers.

En novembre 2010, Santé Canada a formellement reconnu les bienfaits des fibres d'avoine en annonçant son soutien à la justification de l'allégation santé suivante : les fibres d'avoine aident à réduire le cholestérol, un facteur de risque des maladies du cœur. Il existe un vaste ensemble de preuves pour appuyer le lien entre la consommation de fibres solubles comme le bêta-glucane ou les fibres d'avoine et le maintien d'un taux de cholestérol sain<sup>1</sup>.

En se fondant sur l'analyse des preuves, laquelle a utilisé le cholestérol LDL et le cholestérol total comme éléments de mesure, Santé Canada a conclu qu'il existe des preuves scientifiques qui appuient l'allégation associant la consommation de fibres bêta-glucane de l'avoine à une réduction du taux de cholestérol, et que les adultes présentant un taux de cholestérol normal ou légèrement élevé pourraient également bénéficier d'un apport accru en avoine<sup>2</sup>.

Les sources admissibles de fibres bêta-glucane de l'avoine identifiées par l'allégation sont le son d'avoine, les flocons d'avoine (ou le gruau) et la farine d'avoine entière, qu'ils soient considérés comme aliments en soi ou comme ingrédients<sup>2</sup>.

L'allégation arrive au bon moment, alors que les données provenant de l'Enquête canadienne sur les mesures de la santé (ECMS) indiquent que 41 % des adultes canadiens sont atteints d'hypercholestérolémie<sup>3</sup>. En fait, selon la Fondation des maladies du cœur du Canada, environ 10 millions de Canadiennes et de Canadiens présentent un taux de cholestérol plus élevé que les cibles recommandées établies par leur médecin<sup>4</sup>.

Nous avons créé ce numéro, intitulé « **Les faits sur les fibres** », pour partager avec vous les dernières nouvelles et recherches à propos des fibres, et pour offrir à vos patients et à vos clients un outil d'information pratique.

Visitez le site à l'intention des professionnels de la santé de PepsiCo Canada pour télécharger des ressources, nous faire parvenir des commentaires et vous inscrire à notre bulletin électronique à l'adresse [www.nutritionpepsico.ca](http://www.nutritionpepsico.ca).

Cordialement,

**Lori Kelly, D.P.**

Directrice de la gamme santé et bien-être de PepsiCo Canada

#### Références

1. M.B. Andon et J. W. Anderson, *The oatmeal-cholesterol connection: 10 years later*, AJLM, vol. 2, 2008, p. 51-57.
2. Santé Canada, Les produits d'avoine et la diminution du taux de cholestérol sanguin, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/claims-reclam/assess-evalu/oat-avoine-fra.php>.
3. Statistique Canada, Enquête canadienne sur les mesures de la santé, 2007-2009, <http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/100323/dq100323a-fra.htm>.
4. Fondation des maladies du cœur du Canada, Statistiques, <http://www.fmcoeur.com/site/c.nTJXJ8MMIqE/b.3562179/k.9FCD/Statistiques.htm>.

# FIBRES D'AVOINE SOLUBLES ET CHOLESTÉROL



L'annonce de Santé Canada relative à la nouvelle allégation santé sur les fibres d'avoine fait en sorte que les bienfaits particuliers de ces fibres peuvent être transmis de façon plus claire et aider les consommateurs à faire des choix alimentaires avisés.

Voici un exemple de l'allégation qui paraît sur un emballage de Gruau Quaker® Rapide :

*Les fibres d'avoine aident à réduire le cholestérol, un facteur de risque des maladies du cœur. 1/3 tasse (30 g) de Gruau Quaker® procure 40 % de la quantité quotidienne des fibres qui aident à réduire le cholestérol.*

La « quantité quotidienne » mentionnée est de 3 g de fibres bêta-glucane de l'avoine. Cette quantité est fondée sur les données probantes publiées au sujet de la dose minimale avec effet observé de réduction de la cholestérolémie<sup>1</sup>.

L'allégation sur les fibres d'avoine peut également s'appliquer à un produit alimentaire qui répond aux critères d'admissibilité, comme le gruau, ou à un ingrédient comme le son d'avoine<sup>1</sup>.

## LES ALIMENTS QUI PORTENT L'ALLÉGATION DOIVENT SATISFAIRE AUX CRITÈRES SUIVANTS<sup>1</sup>:

- 1 Contenir au moins 0,75 g de fibres bêta-glucane de l'avoine issues de sources admissibles par quantité de référence et par portion déterminée;
- 2 Contenir au moins 10 % de l'apport nutritionnel recommandé pondéré d'une vitamine ou d'un minéral nutritif par quantité de référence et par portion déterminée;
- 3 Contenir 100 mg ou moins de cholestérol par 100 g de l'aliment;
- 4 Concorder avec la définition des aliments « sans acides gras saturés » ou « faibles en acides gras saturés »;
- 5 Contenir 480 mg ou moins de sodium par quantité de référence et par portion déterminée et par 50 g si la quantité de référence est égale ou inférieure à 30 g; et
- 6 Contenir 0,5 % ou moins d'alcool.

## EXEMPLES DE PRODUITS QUAKER® QUI SATISFONT AUX CRITÈRES DE LA NOUVELLE ALLÉGATION SANTÉ CONCERNANT LES FIBRES D'AVOINE

PRODUITS QUAKER®	PORTION	% DE LA QUANTITÉ QUOTIDIENNE DE FIBRES D'AVOINE DONT L'EFFICACITÉ EST DÉMONTRÉE LORSQU'IL S'AGIT DE CONTRIBUER À RÉDUIRE LE CHOLESTÉROL*
Gruau Quaker® Gros flocons	1/3 tasse (30 g)	40
Gruau Quaker® Rapide	1/3 tasse (30 g)	40
Gruau Quaker® Une minute	1/3 tasse (30 g)	40
Sachets de gruau Quaker® à grains entiers à 100 %	1/3 tasse (30 g)	40
Gruau instantané Quaker® (saveurs variées)	1 sachet (33 g – 46 g)	30 – 40
Gruau instantané Quaker® Teneur réduite en sucre (saveurs variées)	1 sachet (29 g – 31 g)	30
Gruau instantané Quaker® Poids contrôle (saveurs variées)	1 sachet (38 g)	30
Gruau instantané Quaker® à Teneur élevée en fibres (saveurs variées)	1 sachet (38 g – 43 g)	30 – 35
Céréale chaude Son d'avoine de Quaker®	1/3 tasse (30 g)	65
Barres Gruau sur le pouce <sup>MC</sup> de Quaker® (saveurs variées)	1 barre (40 g)	30

\*Fondé sur la quantité non arrondie de fibres d'avoine solubles par portion

### Références

1. Santé Canada, Les produits d'avoine et la diminution du taux de cholestérol sanguin, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/claims-reclam/assess-evalu/oat-avoine-fra.php>.



**PEPSICO**  
CANADA




Cuites au four!

**Tropicana**



Toutes les marques de commerce sont la propriété de PepsiCo Canada ULC ou sont utilisées sous licence par cette entreprise.



# Les faits sur les fibres



## MANGEZ DES FIBRES TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Essayez d'accroître lentement la quantité de fibres et buvez beaucoup de liquide pour permettre à votre système digestif de s'ajuster. Vous pouvez augmenter votre apport en fibres en visant à consommer la quantité maximale de fruits, légumes et produits céréaliers recommandée par le Guide alimentaire canadien.

Au moins la moitié des portions de produits céréaliers consommées devrait être constituée de grains entiers.

La plupart des gens savent que les fibres sont essentielles dans le cadre d'un régime alimentaire sain. Mais de quel type de fibres avons-nous besoin, et en consommons-nous suffisamment ?

Santé Canada appuie les recommandations suivantes relatives à l'apport total en fibres : 38 g de fibres par jour chez les hommes de 19 à 50 ans et 25 g de fibres par jour chez les femmes du même groupe d'âge. Pour les adultes de 51 ans ou plus, on recommande d'ingérer 30 g de fibres par jour chez les hommes et 21 g par jour chez les femmes<sup>1</sup>.

La Fondation des maladies du cœur du Canada indique qu'en moyenne, les Canadiennes et les Canadiens consomment seulement 15 g de fibres par jour<sup>2</sup>.

### POUR CONSOMMER 30 g DE FIBRES DANS UNE JOURNÉE<sup>3</sup>

		FIBRES
PETIT DÉJEUNER	■ Gruau rapide ou à gros flocons (3/4 tasse), avec des bleuets crus (1/2 tasse)	2,6
	■ Yogourt sans gras (3/4 tasse)	2
	■ garni d'amandes séchées (2 c. à soupe)	0
	■ Verre de jus d'orange prêt à boire (1/2 tasse)	2,1
		<b>0,3</b>
COLLATION MATINALE	■ Pomme	2,6
	■ Verre de lait écrémé (1 tasse)	0
REPAS DU MIDI	■ Pain de blé entier (2 tranches)	4,8
	■ Tranches de poitrine de dinde (2,5 oz)	0
	■ Tartinade de hoummos (1 c. à soupe)	0,8
	■ Tomate crue (1/2 tomate tranchée)	0,75
	■ Laitue romaine (1/2 tasse)	0,6
	■ Mini-carottes crues (8)	1,4
	■ Poire avec la peau (1)	5
COLLATION D'APRÈS-MIDI	■ Barre au gruau (à teneur élevée en fibres)	4
SOUPER	■ Filet de saumon (6 oz)	0
	■ Riz brun à long grain, cuit (1/2 tasse)	1,5
	■ Asperges, fraîches ou surgelées, bouillies et égouttées (6 asperges)	1,6
		<b>TOTAL 30 g DE FIBRES</b>

### CONSEILS POUR ACCROÎTRE L'APPORT QUOTIDIEN EN FIBRES. CHAQUE PRODUIT CONSOMMÉ AUGMENTE L'APPORT EN FIBRES !

Petit déjeuner	Repas du midi	Souper	Collation
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Choisissez des céréales ou du gruau à grains entiers</li> <li>■ Ajoutez des fruits frais, surgelés ou séchés à vos céréales</li> <li>■ Saupoudrez votre yogourt d'avoine ou de son d'avoine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Optez pour du pain à grains entiers pour préparer vos sandwiches</li> <li>■ Tartinez du hoummos sur du pain plutôt que du beurre ou de la mayonnaise</li> <li>■ Choisissez des soupes consistantes pleines de légumes et de haricots ou de légumineuses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Choisissez des pâtes ou du riz à grains entiers</li> <li>■ Intégrez de l'avoine à vos boulettes de viande ou panez du poisson avec une croûte à base d'avoine</li> <li>■ Optez pour des légumes comme des choux de Bruxelles, des pois et du maïs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Optez pour des barres céréalières contenant au moins 2 g de fibres et apportez-les pour une collation sur le pouce</li> <li>■ Coupez des légumes frais et servez-les avec du hoummos</li> <li>■ Prenez une collation composée de fromage faible en gras sur des craquelins à grains entiers</li> </ul>

Une présentation de PepsiCo Canada, 1<sup>er</sup> trimestre 2011

#### Références

1. Santé Canada, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/surveill/nutrition/commun/art-nutr-adult-fra.php>

2. Fondation des maladies du cœur du Canada, [http://www.fmcoeur.com/site/c.nt.nj.XJ8MMIqE/b.4517809/k.37C1/Visez\\_sant233\\_\\_Les\\_fibres.htm](http://www.fmcoeur.com/site/c.nt.nj.XJ8MMIqE/b.4517809/k.37C1/Visez_sant233__Les_fibres.htm).  
 3. Santé Canada. Valeur nutritive de quelques aliments usuels, [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient\\_value-valeurs\\_nutritives-tc-tm-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient_value-valeurs_nutritives-tc-tm-fra.php).

# LES FIBRES D'AVOINE SOLUBLES FONT LES MANCHETTES

## TYPES DE FIBRES

Il existe deux types de fibres : les fibres insolubles et les fibres solubles. Les **fibres insolubles** aident à augmenter le volume des selles et favorisent leur transit dans l'appareil digestif, contribuant ainsi à la « régularité ». Les **fibres solubles**, également appelées « fibres visqueuses », forment une substance ayant la consistance d'un gel qui s'allie au cholestérol et aux autres graisses dans la circulation sanguine. On a montré que les fibres solubles, comme les fibres d'avoine solubles, ont un effet positif sur le taux de cholestérol, le contrôle du poids et la pression artérielle<sup>1</sup>.

### Santé Canada approuve la nouvelle allégation santé à propos des fibres d'avoine.

Beaucoup d'entre nous considèrent que le gruau est un aliment nutritif, traditionnel et éprouvé. La recherche soutient le lien entre la consommation de fibres d'avoine solubles qu'on retrouve dans le gruau et la réduction du taux de cholestérol<sup>1</sup>.



Santé Canada reconnaît formellement les bienfaits des fibres d'avoine en soutenant l'allégation santé suivante : **Les fibres d'avoine aident à réduire le cholestérol, un facteur de risque des maladies du cœur.**

Les aliments qui affichent la nouvelle allégation à propos des fibres d'avoine doivent satisfaire à des critères nutritionnels supplémentaires. Ceux-ci comprennent des quantités minimales de certaines vitamines et minéraux de même que des quantités maximales de cholestérol, sodium et gras saturés<sup>2</sup>.

Voici un exemple d'une allégation santé que vous pourriez lire sur un emballage de Gruau Quaker® Rapide :

## Les fibres d'avoine aident à réduire le cholestérol, un facteur de risque des maladies du cœur.

1/3 tasse (30 g) de Gruau Quaker fournit 40 % de la quantité quotidienne des fibres qui aident à réduire le cholestérol.

La marque Quaker® utilise de l'avoine à 100 % de grains entiers dans bon nombre des aliments qui affichent l'allégation à propos des fibres d'avoine.

La « quantité quotidienne » mentionnée est de 3 g de fibres bêta-glucane de l'avoine. La recherche montre qu'il s'agit de la quantité minimale dont l'efficacité est démontrée lorsqu'il s'agit de contribuer à réduire le cholestérol<sup>2</sup>. La recherche montre que 3 g est la quantité minimale dont l'efficacité est démontrée lorsqu'il s'agit de contribuer à réduire le cholestérol<sup>2</sup>.

Le tableau ci-contre offre des exemples de la façon dont certains aliments peuvent contribuer à l'ingestion quotidienne de 3 g de fibres d'avoine solubles.

 <p>1/3 tasse (30 g) procure 40 % de la quantité quotidienne des fibres qui aident à réduire le cholestérol</p>	 <p>1 sachet (33 g) procure 30 % de la quantité quotidienne des fibres qui aident à réduire le cholestérol</p>	 <p>1 sachet (30 g) procure 40 % de la quantité quotidienne des fibres qui aident à réduire le cholestérol</p>	 <p>1/3 tasse (30 g) procure 65 % de la quantité quotidienne des fibres qui aident à réduire le cholestérol</p>	 <p>Une barre (40 g) procure 30 % de la quantité quotidienne des fibres qui aident à réduire le cholestérol</p>
--	--	---	--	--



Une présentation de PepsiCo Canada. Toutes les marques de commerce sont la propriété de PepsiCo Canada ULC ou sont utilisées sous licence par cette entreprise.

#### Références

1. M.B. Andon et J. W. Anderson, *The oatmeal-cholesterol connection: 10 years later*, AJLM, vol. 2, 2008, p. 51-57.

2. Santé Canada, Les produits d'avoine et la diminution du taux de cholestérol sanguin, <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/claims-reclam/assess-evalu/oat-avoine-fra.php>