



Guide à l'intention des  
patients et des familles  
2018

# Manger sainement après une transplantation

Also available in English: *Healthy Eating  
After Your Transplant* (LC85-0107)



[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

# Manger sainement après une transplantation

Manger sainement après votre transplantation peut vous aider à contrôler votre poids, votre cholestérol, votre tension artérielle et votre diabète.

Cela signifie adopter un régime alimentaire équilibré en choisissant tous les jours une variété d'aliments appartenant aux quatre groupes alimentaires. Suivez le *Guide alimentaire canadien* pour connaître le nombre et la taille des portions dont vous avez besoin.

## Voici quelques conseils pour une alimentation saine :

### 1. Mangez moins de gras.

- Limitez votre consommation de margarine, de beurre, d'huile, de vinaigrettes et d'autres gras à 3 ou 4 cuillères à thé par jour.
- Évitez de manger des aliments frits.
- Choisissez des collations faibles en gras comme des fruits, des légumes et du maïs soufflé nature.
- Consommez du poisson, de la volaille et des viandes maigres. Limitez-en la consommation à deux portions par jour. Une portion équivaut à la grosseur d'un jeu de cartes (3 onces/90 grammes).
- Limitez la consommation de produits vendus dans les boulangeries et les pâtisseries (par exemple muffins, galettes, croissants, biscuits).
- Évitez les repas « prêts à servir » tels que les repas congelés.

- Choisissez des produits laitiers faibles en gras (écrémé ou 1 % M.G.).
- Réduisez ou éliminez les sources de gras saturés et de gras trans.
  - › En général, les gras saturés sont solides à la température de la pièce. Ils font **AUGMENTER** le taux de cholestérol dans le sang.
  - › Les coupes de viande grasses, les abats, la peau de volaille, le saindoux, le beurre, les produits de lait entier, le beurre de cacao, l'huile de palme et l'huile de coco contiennent tous des gras saturés.
  - › Le shortening, la margarine hydrogénée et les pâtisseries vendues dans les magasins contiennent des gras trans.
  - › Remplacez les gras saturés dans votre alimentation par des gras non saturés comme l'huile de canola, l'huile d'olive ou la margarine non hydrogénée.
- Remplacez la viande par du poisson de 2 à 3 fois par semaine.

## **2. Consommez moins de sucre.**

- Mangez moins de produits sucrés tels que le sucre, les boissons gazeuses, les desserts, la confiture et le miel.
- Si vous avez soif, buvez de l'eau. Les boissons gazeuses et le jus de fruits peuvent augmenter votre taux de glycémie (sucre dans le sang).

### **3. Consommez moins de sel (sodium).**

Trop de sel peut provoquer une accumulation d'eau dans votre corps et causer des gonflements aux mains, aux pieds et aux jambes, forçant ainsi votre cœur à travailler plus fort.

- Lisez les étiquettes sur les produits alimentaires. Tout aliment dont la valeur quotidienne (VQ) de sodium est de 10 % ou plus contient trop de sel.
- Évitez les soupes en conserve, les soupes séchées, les sauces en conserve ou les jus de légumes.
- N'ajoutez pas de sel ou de sel marin pendant la cuisson ou quand vous êtes à table.
- N'utilisez pas de succédanés de sel tels que NoSalt<sup>®</sup>, NuSalt<sup>®</sup>, HalfSalt<sup>MC</sup>.
- N'utilisez pas de sels assaisonnés tels que le sel d'oignon ou le sel d'ail. Utilisez plutôt de la poudre d'oignon ou de la poudre d'ail.

### **4. Mangez plus de fibres.**

- Mangez tous les jours du pain et des céréales à grains entiers, ainsi que des légumes et des fruits. Les fibres contenues dans ces aliments contribuent à vous faire sentir rassasié pendant plus longtemps, ce qui contribue à maintenir un poids santé.
- Choisissez des aliments tels que du pain et des céréales de son d'avoine, des haricots, des lentilles et des pois secs. Les fibres contenues dans ces aliments contribuent à réduire votre taux de cholestérol et à contrôler le taux de glucose dans votre sang.

## 5. Maintenez un poids santé.

Vous pouvez atteindre et maintenir un poids santé en mangeant moins de gras et en faisant de l'exercice. En perdant du poids, vous pouvez diminuer votre taux de cholestérol sanguin et votre tension artérielle. Avant d'entreprendre un programme d'exercice, n'oubliez pas d'en parler à votre médecin.

## Faire des choix santé parmi les quatre groupes alimentaires

### Fruits et légumes

Achetez des fruits et légumes frais de saison pour économiser de l'argent.

À privilégier	À éviter
<ul style="list-style-type: none"><li>• Légumes et fruits frais ou congelés</li><li>• Fruits en conserve dans l'eau</li><li>• Légumes en conserve, jus de légumes et soupes sans sel ajouté</li><li>• Avocats</li><li>• Soupe aux légumes maison sans gras et avec des ingrédients à faible teneur en sel</li></ul>	<p><b>À limiter</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Légumes en conserve avec sel ajouté</li><li>• Jus de fruits non sucré</li><li>• Fruits en conserve dans du jus ou du sirop</li></ul> <p><b>À éviter</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aliments frits</li><li>• Légumes dans une sauce à la crème ou au fromage</li><li>• Jus ou boissons de fruits sucrés</li></ul>

## Produits céréaliers

Choisissez des produits à grains entiers plus souvent. Ajoutez du son d'avoine ou du son de blé naturel à vos muffins, à vos plats mijotés et à vos gratins pour augmenter la teneur en fibres.

À privilégier	À éviter
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pains, bagels, pains pita, muffins anglais de grains entiers (2 grammes ou plus de fibres par tranche)</li><li>• Céréales à grains entiers (4 grammes ou plus de fibres et 8 grammes ou moins de sucre par portion)</li><li>• Céréales chaudes maison (gruau, Red River®)</li></ul>	<p><b>À limiter</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Muffins maison</li><li>• Céréales chaudes instantanées</li><li>• Pâtes et riz blancs</li><li>• Pain, petits pains et bâtonnets de pain blanc</li><li>• Barres granolas à faible teneur en gras (sans gras trans, 2 grammes ou moins de gras saturés, 3 grammes ou plus de fibres par portion)</li><li>• Biscuits à faible teneur en gras (pas plus d'une portion, ou 25 à 35 grammes, par jour, pas plus de 3 grammes de gras au total et 0,3 gramme de gras saturés, 5 % ou moins de la valeur quotidienne en gras), p. ex. une portion de biscuits croquants à la cannelle Petits Plaisirs ou de biscuits graham P'tite Abeille.</li></ul>

À privilégier	À éviter
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Craquelins, pains suédois, pain au seigle, biscottes Melba à grains entiers sans sel, sans gras trans (2 grammes ou moins de gras saturés par portion)</li> <li>• Pâtes à grains entiers, riz brun ou riz sauvage</li> <li>• Quinoa, orge ou blé bulgur</li> </ul>	<p><b>À éviter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain à l'ail, aux œufs ou au fromage</li> <li>• Céréales de type granola</li> <li>• Céréales sucrées</li> <li>• Crêpes et gaufres congelées</li> <li>• Mélanges de riz, plat d'accompagnement de pâtes et farce préemballés</li> <li>• Nouilles sautées (chow mein)</li> <li>• Craquelins de collation</li> <li>• Barres granolas régulières</li> </ul>

## Produits laitiers

Lisez les étiquettes pour vérifier la teneur en matière grasse du lait (M.G.).

<b>À privilégier</b>	<b>À éviter</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lait écrémé, lait à 0,5 % et lait à 1 %</li><li>• Fromage en bloc à faible teneur en gras (7 % de M.G. ou moins)</li><li>• Fromage cottage à faible teneur en gras (1 % de M.G. ou moins)</li><li>• Fromage de soja ou de légumes (Remarque : Le fromage a une teneur élevée en sodium. Vous devriez peut-être limiter votre consommation pour éviter le sodium et le gras.)</li><li>• Yogourt nature à faible teneur en gras (1 % de M.G. ou moins)</li><li>• Yogourt grec (1 % de M.G. ou moins)</li><li>• Lait évaporé écrémé</li><li>• Crème sure sans gras</li></ul>	<p><b>À limiter</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lait à 2 %</li><li>• Lait au chocolat</li><li>• Fromage contenant de 8 à 20 % de M.G.</li><li>• Lait évaporé et lait concentré à 2 %</li><li>• Fromage cottage, crème sure ou yogourt à 2 %</li><li>• Babeurre</li><li>• Fromage à la crème à faible teneur en gras</li><li>• Crème glacée, lait glacé, yogourt glacé (4 % de M.G. ou moins)</li><li>• Crème sure faible en gras</li></ul>



À privilégier	À éviter
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boissons de soja ou d'amande enrichies et à faible teneur en gras</li> </ul>	<p><b>À éviter</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait entier (3,3 % de M.G.)</li> <li>• Crème sure ordinaire</li> <li>• Fromage ordinaire en bloc ou en tranches (plus de 20 % de M.G.)</li> <li>• Lait évaporé ordinaire</li> <li>• Fromage à la crème ordinaire</li> <li>• Fromage cottage ordinaire ou à la crème</li> <li>• Yogourt (4 % de M.G. ou plus)</li> <li>• Crème glacée, lait glacé, yogourt glacé (plus de 4 % de M.G.)</li> </ul>

# Viandes et substituts

Pour augmenter la teneur en fibres et réduire la teneur en gras dans votre régime, ajoutez des pois chiches à vos salades, des haricots à vos plats mijotés ou des lentilles à vos soupes et ragoûts.

Consommez au moins deux portions de poisson par semaine.

<b>À privilégier</b>	<b>À éviter</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Légumineuses séchées (pois chiches, haricots rouges, soja, haricots ronds blancs, lentilles, etc.)</li><li>• Poisson frais ou congelé (2 fois par semaine ou plus)</li><li>• Mollusques et crustacés</li><li>• Poisson ou fruits de mer en conserve dans l'eau (thon, saumon, coques, etc.), à faible teneur en sodium</li><li>• Poulet ou dinde sans peau</li><li>• Beurres de noix naturels (arachide, amande)</li></ul>	<p><b>À limiter</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beurre d'arachide ordinaire</li><li>• Jaunes d'œufs (maximum de 3 par semaine)</li><li>• Haricots et lentilles en conserve</li><li>• Viande maigre de bœuf ou de porc (maximum de 3 portions par semaine)</li></ul> <p><b>À éviter</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Canard et oie</li><li>• Viandes grasses (côte de bœuf, aloyau, côtelettes)</li><li>• Abats (foie, rognons, cœur, etc.)</li><li>• Viande, volaille ou poisson pané et emballé</li></ul>

À privilégier	À éviter
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poulet ou dinde haché maigre ou très maigre</li> <li>• Produits de la chasse (venaison, lapin, orignal)</li> <li>• Blancs d'œufs, succédané d'œuf</li> <li>• Tofu</li> <li>• Noix et graines non salées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bœuf haché ordinaire et mi-maigre</li> <li>• Viandes transformées / charcuterie (pepperoni, salami, saucissons, saucisses, mortadelle, bacon, viandes froides et viandes en conserve)</li> <li>• Poisson mis en conserve dans l'huile</li> <li>• Poisson fumé</li> <li>• Ailes de poulet</li> <li>• Peau de volaille</li> <li>• Aliments frits</li> <li>• Noix et graines salées</li> </ul>

## Autres

À éviter
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Croustilles</li> <li>• Maïs soufflé additionné de beurre ou soufflé au micro-ondes</li> <li>• Crème à café et mélange crème et lait</li> <li>• Crème à fouetter</li> </ul>

## Aliments à limiter à une petite portion, une fois par semaine

- Croissants, pâtisseries danoises, brioches, biscuits pour le thé
- Muffins et beignes achetés au magasin
- Mélanges à biscuits, à muffins et à gâteaux
- Biscuits préemballés (avec 4 grammes ou plus de gras par portion)
- Gâteaux, tartes, biscuits
- Beignes
- Gâteau au fromage

## Lire les étiquettes sur les produits alimentaires

- Vérifiez la liste des ingrédients. L'ingrédient en plus grande quantité est inscrit en premier. L'ingrédient en moins grande quantité est inscrit en dernier.
- Évitez les produits dont les trois premiers ingrédients contiennent du gras saturé ou du sel ou qui contiennent beaucoup d'ingrédients avec une teneur en gras ou en sel.

**Exemple :** Craquelins aux oignons

**Ingrédients :** Farine enrichie, huile végétale, graisse végétale, suif de bœuf, huile de palme (peut contenir huile de noix de coco), oignon en poudre, sel, sucre...

Ce produit contient cinq produits gras, dont quatre sont des gras saturés. **Il ne s'agit pas d'un choix santé.**

## Lire les étiquettes sur les produits alimentaires (suite)

- Ne vous laissez pas influencer par les étiquettes « **Sans cholestérol** » ou « **Sans gras trans** ». Cela ne signifie pas que les produits n'ont pas de matière grasse ou qu'ils ont une faible teneur en gras. Par exemple, des frites sans cholestérol et sans gras trans peuvent tout de même contenir beaucoup de gras.
- Sur certains aliments il est indiqué « **Léger** ». Cela ne signifie pas nécessairement que l'aliment est faible en gras ou en calories. Cette mention peut signifier que l'aliment est de couleur pâle, d'un goût léger ou d'une consistance légère. Lisez attentivement l'étiquette pour déterminer ce qu'on entend par « léger ».
- Lisez le tableau indiquant la **valeur nutritive**. Il indique la quantité de gras, de sodium, de fibres et de calories dans une portion. Rappelez-vous que si vous prenez une portion double, vous prenez également une portion double de tous les éléments nutritifs.
- Le tableau donne également le pourcentage de la valeur quotidienne de nombreux ingrédients.

**Exemple :** Comparez ces paquets de biscuits.

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Valeur nutritive</b>	
Per 3 biscuits (29 g) / par 3 biscuits (29 g)	
Amount Teneur	%Daily Value %valeur quotidienne
<b>Calories / Calories</b> 140	
<b>Fat / Lipides</b> 5 g	<b>8 %</b>
Saturated / saturés 0.4 g	
+ Trans / trans 0 g	<b>2 %</b>
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	<b>0 %</b>
<b>Sodium / Sodium</b> 85 mg	<b>4 %</b>
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 21 g	<b>7 %</b>
Fibre / Fibres 2 g	<b>8 %</b>
Sugars / Sucres 7 g	
<b>Protein / Protéines</b> 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	0 %

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Valeur nutritive</b>	
Per 3 biscuits (29 g) / par 3 biscuits (29 g)	
Amount Teneur	%Daily Value %valeur quotidienne
<b>Calories / Calories</b> 160	
<b>Fat / Lipides</b> 7 g	<b>11 %</b>
Saturated / saturés 1.5 g	
+ Trans / trans 0 g	<b>8 %</b>
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	<b>0 %</b>
<b>Sodium / Sodium</b> 105 mg	<b>4 %</b>
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 23 g	<b>8 %</b>
Fibre / Fibres 0 g	<b>0 %</b>
Sugars / Sucres 7 g	
<b>Protein / Protéines</b> 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	0 %

- › Une portion alimentaire dont un élément nutritif a une valeur quotidienne de 5 % ou moins contient peu de cet élément nutritif.
- › Une portion alimentaire dont un élément nutritif a une valeur quotidienne de 10 % ou moins contient beaucoup de cet élément nutritif.
- › Choisissez des aliments à faible teneur en gras et en sodium, et à teneur élevée en fibres, dans la mesure du possible.

**Le biscuit à plus faible teneur en gras est le meilleur choix. Il contient deux grammes de fibres par portion et moins de sodium.**

## **Transformez vos recettes en repas santé**

- **Remplacez les ingrédients à forte teneur en gras par des ingrédients faibles en gras, et les gras malsains par des gras plus sains.**
  - › Utilisez du yogourt ou de la crème sure sans gras ou faible en gras.
  - › Utilisez de la mayonnaise ou de la vinaigrette sans gras ou faible en gras.
- **Optez pour les gras insaturés.**
  - › Choisissez la margarine non hydrogénée ou de l'huile au lieu du beurre, du saindoux ou du shortening.
- **Réduisez la quantité des ingrédients à teneur élevée en gras.**
  - › Utilisez uniquement une portion des corps gras demandés par la recette. Par exemple, si la recette demande 3/4 de tasse de gras, n'en mettez que 1/2 tasse ou 1/3 de tasse.
  - › Dans une recette de muffins qui demande plus d'une demi-tasse d'huile, remplacez la moitié de cette quantité par du jus de fruits, de la compote de pommes ou du yogourt.
  - › Utilisez moins de viande, d'œufs ou de fromage que ce qui est indiqué dans la recette.
- **Enlevez le gras.**
  - › Enlevez le gras visible et la peau.
  - › Réfrigérez les sauces, les soupes ou les ragoûts jusqu'à ce que le gras se fige à la surface et dégraissez-les.

- **Changez votre façon de cuisiner.**
  - › Faites cuire sur le gril, le barbecue ou au micro-ondes, ou encore faites cuire à la vapeur, bouillir ou rôtir, sans ajouter de gras.
  - › Faites sauter à l'eau, au jus ou au bouillon.
  - › Utilisez une huile végétale en aérosol.

## **Faire des choix santé au restaurant**

- Choisissez un restaurant qui offre des aliments cuits de différentes façons, pas seulement frits.
- Informez-vous de la méthode de cuisson des plats au menu. Demandez quel type de gras est utilisé pour faire sauter les aliments.
- Connaissez les termes utilisés dans les restaurants. Par exemple : les sauces telles que béchamel, béarnaise et hollandaise contiennent beaucoup de gras.
- Demandez qu'on mette les sauces et les vinaigrettes à part, et n'en prenez qu'une petite quantité, ou n'y touchez pas du tout.
- Limitez les gras ajoutés. N'utilisez pas de margarine ou de beurre sur votre pain. Demandez des rôties ou des sandwiches sans beurre ni margarine. Pressez du citron sur vos légumes au lieu de mettre de la margarine ou du beurre.
- Enlevez le gras des viandes et la peau de la volaille.



- Faites attention aux salades. Certaines salades sont d'excellents choix, mais la salade César, la salade de poulet, la salade de pommes de terre, la salade de pâtes, etc. peuvent contenir beaucoup de gras et de sel. Si vous ajoutez du poulet ou des fruits de mer à votre salade, assurez-vous qu'ils seront grillés plutôt que frits.
- Demandez une vinaigrette sans gras ou faible en gras et servie à part, et n'en prenez qu'un peu parce qu'elle peut contenir beaucoup de sel. Prenez de l'huile d'olive avec du vinaigre, s'il y en a.
- Il n'y a pas de mal à manger des repas-minute à l'occasion si vous prenez, par exemple, un petit hamburger ou un burger au poulet grillé (non pané), un petit sandwich ou un sous-marin de 6 pouces.
- Dans le cas des sous-marins et des sandwichs, choisissez du poulet, de la dinde ou du bœuf ordinaire en tranches, et ajoutez beaucoup de légumes. Laissez tomber le fromage et la mayonnaise, et demandez pour une vinaigrette sans gras ou faible en gras. Remplacez les frites par une salade verte.
- Il est préférable de préparer à la maison certains aliments, comme les pizzas, le pain à l'ail et les lasagnes, étant donné qu'on peut alors utiliser des ingrédients faibles en gras et en sel.

## Santé des os

- Certains médicaments nécessaires après une transplantation peuvent augmenter votre risque de souffrir d'ostéoporose, une maladie qui rend les os fragiles, et il est donc plus facile de subir une fracture.
- Votre régime alimentaire doit inclure suffisamment de calcium et de vitamine D pour assurer la bonne santé de vos os.
- Pour des os forts et en santé, vous avez besoin de **1 000 à 1 200 mg de calcium et de 800 à 2000 UI de vitamine D par jour.**

## Calcium

- Une portion de la liste de produits laitiers et substituts contient environ 300 mg de calcium.  
**Exemples :**
  - › 1 tasse (250 ml) de lait de vache, 1 tasse de lait de soja enrichi de calcium, de boisson de riz ou d'amande
  - › 1,5 oz (50 g) de fromage suisse, cheddar ou mozzarella
  - › 1 tasse de yogourt sans gras ou faible en gras
  - › 1 tasse de jus d'orange enrichi de calcium
- Vous aurez **peut-être** besoin de suppléments de calcium si votre régime alimentaire ne vous fournit pas entre 1 000 et 1 200 mg par jour.

## Vitamine D

- **Vous devrez prendre un supplément de vitamine D.**
- La meilleure source de vitamine D est le poisson, particulièrement le saumon, le maquereau, la truite et le hareng (150 à 350 UI par portion de 2,5 onces).
- Les boissons enrichies telles que le lait de vache, les boissons de soja, le lait de riz et le lait d'amande contiennent environ 100 UI de vitamine D par tasse (250 ml).
- **Ne prenez pas plus de 4 000 UI de vitamine D par jour (régime alimentaire et suppléments combinés).**

## Votre diététiste recommande que vous preniez :

- \_\_\_\_\_ UI de vitamine D, \_\_\_\_\_ fois par jour
- \_\_\_\_\_ mg de calcium (comprimé), \_\_\_\_\_ fois par jour avec un repas.

## Ressources

- Essayez les recettes faibles en gras et à forte teneur en fibres qui se trouvent dans les livres de recettes *Great Food Fast*, *Simply Great Food* et *Cook!* (en anglais seulement) des Diététistes du Canada.
- Deux autres excellents livres de recettes sont *Hold the Salt!* et *Hold That Hidden Salt!* (en anglais seulement) de Maureen Tilley, une diététiste de la région.

## **Vous souhaitez plus d'information?**

- › [www.coeuretavc.ca](http://www.coeuretavc.ca)
- › [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

Remarque : Lorsque vous cherchez des renseignements en ligne, les organismes à but non lucratif, par exemple la Fondation des maladies du cœur et les Diététistes du Canada, sont des sources fiables.

### **Vous avez besoin d'autres informations sur des questions de santé?**

Vous trouverez cette publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à <http://library.nshealth.ca/PatientGuides> (en anglais seulement). Communiquez avec la bibliothèque publique de votre région pour obtenir des livres, des vidéos, des magazines et autres ressources. Pour plus d'informations, allez à <http://library.novascotia.ca/fr>. Vous pouvez parler à une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps, en composant le 8-1-1. Vous pouvez aussi consulter le <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>. Pour découvrir d'autres programmes et services offerts dans votre collectivité, composez le 2-1-1- ou allez à <http://ns.211.ca> (en anglais seulement).

*La Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse fait la promotion d'un environnement sans fumée, sans vapeur et sans parfum. Nous vous remercions de ne pas porter et utiliser de produits parfumés.*  
[www.nshealth.ca](http://www.nshealth.ca)

*Préparation : Services d'alimentation et de nutrition*

*Conception : Services de la bibliothèque de la Régie*

Les renseignements contenus dans la présente publication sont fournis uniquement à titre d'information et d'éducation. Ils ne remplacent pas les conseils médicaux ou les soins de santé offerts par un professionnel de la santé. Si vous avez des questions, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé.

FF85-1106 © Novembre 2018 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse

Les renseignements contenus dans la présente publication sont mis à jour tous les trois ans ou au besoin.