

# Guide général



Vivement recommandé  
pour jeunes  
et moins jeunes

UNE INITIATIVE DU PLAN NATIONAL NUTRITION SANTÉ



## AVANT-PROPOS

Manger est un plaisir et... une nécessité. La façon dont nous mangeons et nous bougeons joue un rôle déterminant sur notre santé et notre bien-être. Et contrairement à d'autres facteurs qui ne peuvent pas être modifiés (comme notre profil génétique), nous sommes en mesure d'agir sur nos habitudes alimentaires, pour profiter pleinement de la vie.



Toutefois, en matière d'alimentation saine, les informations et les messages fusent, entretenant une certaine cacophonie. Ce guide a été conçu pour apporter à l'ensemble de la population des repères clairs et fiables pour acquérir de bonnes habitudes alimentaires et pratiquer une activité physique suffisante. Il s'inscrit dans les actions menées dans le cadre du Plan National Nutrition Santé (PNNS), dont l'objectif est d'améliorer l'état de santé de la population belge.

### **Comment « dévorer » ce guide ?**

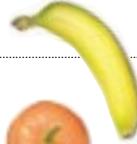
Ce guide se veut accessible au plus grand nombre. Il peut être lu dans l'ordre, mais vous pouvez aussi passer d'un chapitre à l'autre. Des précisions ou compléments d'information sont proposés en italique et en brun dans le texte, pour celles et ceux qui souhaitent aborder certains points avec plus de précision.

**Vous êtes prêt ? Suivez le guide ...**

# TABLE DES MATIÈRES

## Introduction

<b>I. La santé a ses objectifs</b> .....	6
1. Energie : je mange comme je dépense	
2. Fruits et légumes : colorez votre quotidien !	
3. Les graisses : moins de superflu, plus d'essentiel	
4. Les glucides : choisissez le meilleur carburant !	
5. Sel et santé : faites une fleur à votre cœur	
6. De l'eau avant tout !	
<b>II. Mettez du rythme dans vos repas</b> .....	37
Pour bien commencer la journée	
« J'ai faim ou j'ai... envie de manger ? »	
A l'écoute de la nourriture	
<b>III. Bien manger, mais à quel prix ?</b> .....	42
Le prix des calories	
Au-delà des calories	
Comment manger moins cher ?	
Mettez la main à la pâte !	
<b>IV. Ces régimes qui nous entourent</b> .....	47
Les grands types de régimes	
Qu'est-ce qu'un régime « équilibré » ?	
Les complices de la ligne	
VRAI ou FAUX ?	
<b>V. Je mange dehors</b> .....	53
Au travail	
Au restaurant	
Je mange beaucoup de sandwiches, que choisir ?	
<b>VI. Je n'ai pas le temps !</b> .....	56
Avant tout, un peu d'organisation :	
Comment gagner du temps ?	
<b>VII. Bouger au quotidien</b> .....	59
Des bénéfiques à la clé	
Comment bouger plus au quotidien ?	
<b>VIII. Pour en savoir plus</b> .....	63



## INTRODUCTION

Pendant des siècles, une des premières préoccupations de l'homme était de trouver de la nourriture en suffisance. Il fallait manger pour survivre. Aujourd'hui, le contexte est bien différent. L'accès à la nourriture est plus aisé. Les préoccupations ont sensiblement changé : soucieux autrefois de trouver assez d'énergie, nous sommes désormais plus souvent confrontés à un excès énergétique.

Notre mode de vie n'est pas étranger à cette situation : nous avons gagné en confort, au travail comme à la maison. La voiture est omniprésente, les tâches ont été automatisées, le temps passé devant la télévision et/ou l'ordinateur ne cesse de croître... aux dépens de notre activité physique. Résultats : notre dépense calorique est en chute libre, et nous mettons plus volontiers cette énergie en réserve. Avec pour conséquence une augmentation des cas d'excès de poids et d'obésité, ainsi que des maladies dites de civilisations (affections cardiovasculaires, diabète de type 2, hypertension, certains types de cancers...), qui grignotent notre capital santé.

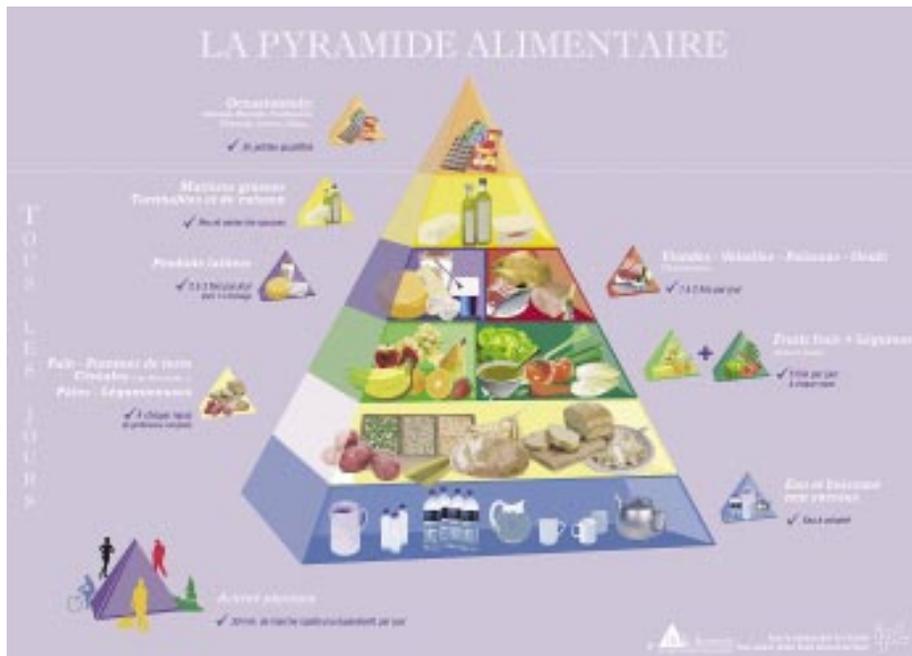
*Les deux premières causes de mortalité en Belgique sont les maladies cardiovasculaires et les cancers. Elles entretiennent d'étroites relations avec le style de vie, et tout particulièrement avec nos habitudes alimentaires. L'excès de poids et l'obésité concernent aujourd'hui près d'un adulte sur deux. L'obésité constitue une préoccupation majeure car c'est un facteur de risque pour de nombreuses affections, comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, certains cancers....*

La santé se construit avec la fourchette

Les progrès considérables enregistrés dans les connaissances en nutrition ont permis de prendre conscience à quel point la façon dont nous mangeons et nous bougeons influence notre état de santé. Aujourd'hui, nous ne nous contentons pas simplement de manger pour survivre ou vivre, mais aussi pour mieux vivre.

Adopter une alimentation équilibrée n'est pas une mission impossible. Et surtout, elle n'est pas associée à la perte du plaisir de manger : la diversité alimentaire n'a jamais été aussi importante. À nous de saisir l'opportunité d'en faire profiter à la fois notre corps et nos papilles gustatives !

La santé se construit et s'entretient jour après jour, avec notre fourchette.



# I. LA SANTÉ A SES OBJECTIFS

Quelles sont les priorités au niveau de l'alimentation et de l'activité physique pour améliorer la santé de la population belge ? Pour le savoir, découvrez les « objectifs nutritionnels » du PNNS, présentés ici pour l'adulte.

*Les objectifs nutritionnels du PNNS ont été déterminés en fonction des principales préoccupations sanitaires dans notre pays. Elles sont en phase avec les recommandations émanant de l'Organisation Mondiale de la Santé et sont confortées par les données de l'enquête nationale de consommation alimentaire (2006).*

## Les objectifs nutritionnels en un coup d'œil

- **Energie** : faire correspondre l'apport énergétique à nos besoins réels. Deux leviers sont importants : ce que nous ingérons, et ce que nous dépensons. Cet objectif comporte donc aussi une augmentation de l'activité physique.
- **Fruits et légumes** : augmenter la consommation de fruits et légumes pour atteindre au moins 400 g par jour. Ce sont surtout ceux qui en consomment peu, notamment les jeunes, qui peuvent améliorer leur santé en mangeant plus de fruits et légumes.
- **Graisses** : réduire la consommation globale de graisses, tout en améliorant la qualité de celles que l'on mange.
- **Glucides et fibres** : augmenter l'apport en glucides, en favorisant les aliments pas ou peu raffinés qui fournissent aussi des fibres alimentaires (céréales complètes, légumes secs...) et réduire la consommation d'aliments qui ont été sucrés.
- **Sel et iode** : réduire la consommation de sel (sel de table et ajouté aux aliments), et remplacer le sel ordinaire par du sel iodé.
- **Eau** : boire au moins un litre et demi par jour



© Oleg Filipchuk - FOTOLIA.jpg

# 1. ÉNERGIE : JE MANGE COMME JE DÉPENSE

Notre organisme sait compter... les calories ! Chez l'adulte, le poids est stable si la quantité d'énergie (les calories) apportée par les aliments (et les boissons) correspond à la quantité d'énergie dépensée (et qui dépend de notre niveau d'activité physique). Si le poids augmente, c'est que l'apport énergétique est supérieur aux dépenses. Ni les théories séduisantes ni les régimes en vogue ne sont en mesure de remettre en cause ce principe élémentaire de la thermodynamique. Rien ne se perd, rien ne se crée, mais tout se transforme, y compris pour l'énergie. Les calories sont stockées sous forme de graisse, et ne sont pas éliminées sous forme d'eau dans les urines, même avec des substances diurétiques (qui augmentent le volume des urines).



*L'objectif nutritionnel* : que l'apport énergétique corresponde à nos besoins réels. Deux leviers sont importants : ce que nous ingérons, et ce que nous dépensons. Cet objectif comporte donc aussi une augmentation de l'activité physique.

Du gras pour les périodes de disette

Si notre mode de vie a fortement évolué, le fonctionnement de notre corps face à la nourriture est toujours pratiquement le même qu'il y a des milliers d'années. Oui, quelque part, nous sommes toujours à l'âge de pierre ! Car nous sommes conçus pour pouvoir facilement mettre en réserve de l'énergie (des calories) qui n'est pas utilisée. C'était autrefois très pratique pour faire face à des périodes de disette.

Ce système de stockage, très précieux autrefois, nous joue aujourd'hui des tours, car le contexte est très différent : la disponibilité alimentaire n'a jamais été aussi importante, nous mangeons plusieurs fois par jour. Et comme nous nous dépensons nettement moins qu'autrefois, ces réserves peuvent facilement croître.

*L'énergie excédentaire est mise en réserve sous forme de triglycérides dans les cellules adipeuses ou adipocytes. La marge de manœuvre permettant d'éliminer spontanément un surplus calorique est très réduite. Elle peut faire intervenir une augmentation du métabolisme de base ou encore le tissu adipeux brun, impliqué dans la thermogenèse. Toutefois, cette contribution n'a pas de signification pratique. Le principal levier accessible pour augmenter la dépense énergétique est l'augmentation de l'activité physique.*

### Poids de santé

Qu'est-ce qu'un poids « idéal » ? On confond souvent le poids considéré comme idéal sur la base de critères esthétiques, et le poids idéal pour la santé, encore appelé « poids de santé ». Ce dernier n'est pas un poids défini, mais une zone dans laquelle le poids doit se trouver pour être en bonne santé. Cette zone est définie par les valeurs de l'Indice de Masse Corporelle, ou BMI (Body Mass Index).

**Le BMI se calcule comme suit :**

**Poids (en kg) divisé par Taille (en mètres) au carré**  
**Exemple : une femme pèse 62 kg et mesure 1,65 mètre.**  
**Son BMI est :  $62/(1,65)^2 = 22,8$**

### Interprétation

- BMI inférieur à 20 : poids insuffisant (ce n'est un problème que s'il se trouve en dessous de 18,5)
- BMI entre 20 et 25 : poids souhaitable
- BMI entre 25 et 30 : surcharge pondérale
- BMI de 30 et plus : obésité

*Pas de panique ! Ces valeurs sont des repères, et pas forcément un objectif à atteindre. Une personne qui pèse 120 kg et qui perd 25 kg restera dans la zone rouge, mais elle aura déjà gagné énormément pour sa santé.*

*Sur base de l'enquête nationale de consommation alimentaire (2006), environ 1 adulte sur 3 (30,3 %) est en excès de poids et 1 sur 10 (10,8 %) entre dans les critères de l'obésité. Le pourcentage d'hommes en excès de poids (37,6 %) est plus élevé que chez la femme (23,5 %), alors que peu de différences entre les sexes apparaissent pour l'obésité (11,6 % des femmes, 9,9 % des hommes).*

### Des pommes et des poires

La graisse mise en réserve peut se répartir de diverses manières. C'est surtout lorsqu'elle se loge au niveau du ventre que c'est néfaste pour la santé. On parle alors d'obésité abdominale, ou obésité de type pomme, particulièrement fréquente chez les hommes.

L'accumulation de graisse peut aussi concerner préférentiellement les fesses et les cuisses (la « culotte de cheval »). On parle alors d'obésité de type « poire », qui est plus fréquente chez la femme. Elle est souvent combattue pour des raisons esthétiques, mais elle est en réalité moins dangereuse pour la santé que l'accumulation de graisse dans l'abdomen (au niveau du ventre).

*Le risque de morbidité est accru lorsque le tour de taille atteint 80 cm chez la femme et 94 cm chez l'homme. Il est fortement accru à partir de 88 cm chez la femme et 102 cm chez l'homme (Consensus BASO 2002).*

### Le saviez-vous ?

Même lorsque le BMI est inférieur à 25, une accumulation de graisse au niveau du ventre est associée à un risque plus élevé de certaines maladies (cardiovasculaires, diabète...).

### Les causes de l'excès de poids

L'obésité a des origines multifactorielles, c'est-à-dire qu'elle est le résultat de plusieurs causes. On sait, par exemple, qu'il y a des familles où l'on est volontiers plus mince, et d'autres où l'on est plus gros. Certains dérèglements hormonaux peuvent aussi être incriminés. Mais dans l'ensemble, ce sont les facteurs liés à notre environnement, et surtout à notre mode de vie, qui sont le plus souvent impliqués.

**Apport énergétique :** tout apport excessif par rapport aux besoins (dépenses) de l'organisme est mis en réserve sous forme de graisse. C'est valable pour les graisses ou lipides, qui occupent souvent une place excessive dans notre alimentation, mais aussi pour les sucres ou encore l'alcool.

Prenons une femme adulte dont les besoins quotidiens sont de 2000 kcal par jour (ce qui correspond aux besoins énergétiques d'une femme avec un niveau d'activité physique bas) : si cette femme ingère chaque jour un excédant de 100 kcal (l'équivalent d'un verre de limonade), après un an, cela correspond à une prise de graisse théorique de 4 kg.



Pour déterminer les besoins en énergie d'un individu, on commence par calculer le métabolisme de base (dépense énergétique au repos) selon une formule qui fait intervenir le poids (souhaitable). Cette formule varie en fonction du sexe, de la tranche d'âge. Cette valeur est ensuite multipliée par un coefficient (le PAL pour Physical Activity Level), qui exprime le niveau d'activité physique (bas, moyen ou élevé), et qui dépend lui aussi du sexe. Plus d'infos : CSH<sup>1</sup>.

### Le poids des calories

L'énergie contenue dans la nourriture s'exprime en kilocalories (kcal ou Cal) ou en kilojoules (kJ). 1 kcal = 4,18 kJ. Cette énergie a plusieurs origines :

Les lipides apportent, par gramme, la plus grande quantité d'énergie. Cela signifie que plus l'alimentation est riche en graisses, plus elle sera concentrée en énergie.

- Les protéines : 1 g = 4 kcal
- Les lipides ou graisses : 1 g = 9 kcal
- Les glucides ou sucres : 1 g = 4 kcal
- L'alcool ou éthanol : 1 g = 7 kcal.

**Dépense énergétique** : l'organisme consomme de l'énergie 24 h sur 24, ne fût-ce que pour faire battre le cœur, respirer et assurer d'autres fonctions essentielles. Cette dépense de base ne varie que très peu chez une même personne. C'est la dépense liée à l'activité physique qui va avoir le plus grand impact sur les dépenses totales (faibles ou très élevées) de l'organisme.



*Le niveau d'activité physique de la population belge est globalement insuffisant pour exercer une influence positive sur la santé. Selon l'enquête de consommation alimentaire, à peine un Belge sur 3 ( 27,7 % de la population) est suffisamment actif. Les femmes sont globalement moins actives que les hommes : 21,9 % des femmes et 34,0 % des hommes ont une activité considérée comme suffisante.*

### Ce que nous pouvons faire

#### **Adapter l'apport aux besoins :**

il ne s'agit pas de mettre tout le monde au régime, mais simplement de manger en fonction de ses besoins, et pas uniquement en

fonction de ses envies ou par habitude...

<sup>1</sup>CSH: Conseil Supérieur d'Hygiène, organe d'avis scientifiques du Service Public Fédéral Santé publique, Sécurité de la Chaîne Alimentaire et Environnement. Il est chargé notamment d'établir les recommandations nutritionnelles.

Pour bien commencer : arrangez-vous pour prendre systématiquement un petit déjeuner. Ce repas vous permettra plus facilement de tenir jusqu'au repas de midi. Si vous avez un creux dans le courant de la matinée, privilégiez un fruit.

*Les études montrent qu'il y a plus d'obèses parmi les personnes qui font l'impasse sur le petit déjeuner que parmi ceux qui en prennent régulièrement. Les adeptes du petit déjeuner affichent une meilleure répartition de l'énergie au cours de la journée.*

### Le saviez-vous ?

Sauter un repas ne permet pas d'alléger la facture calorique. L'organisme n'est pas dupe, et il vous incitera à récupérer ces calories, et souvent plus, lors des repas suivants et/ou sous forme de grignotage.

**Adapter les portions :** que ce soit à la maison ou à l'extérieur, préférez les portions moyennes ou petites, pour les aliments comme pour les boissons (excepté pour l'eau). Ne vous laissez pas influencer par les publicités qui vous proposent, pour un petit supplément, des portions gigantesques qui ne sont pas adaptées à vos besoins.

#### **Du volume dans l'assiette !**

Les aliments très gras et/ou très sucrés (fritures, pâtisseries, confiseries...) apportent beaucoup de calories sous un faible volume. Avec ces aliments aux calories concentrées, notre corps ne perçoit pas assez rapidement le moment où nous avons ingéré assez d'énergie. Lorsqu'il le perçoit, et que nous n'avons plus faim (c'est la satiété), c'est que nous avons déjà ingéré plus de calories que nécessaire.



© Jan Scranton - FOTOLIA

A l'inverse, des aliments peu gras et riches en fibres (comme les fruits et légumes, les produits céréaliers complets) sont une forme d'énergie plus diluée. Ils ne sont pas seulement indispensables à l'équilibre alimentaire, ils permettent aussi de ne pas avoir l'estomac dans les talons, sans nous inonder de calories.



*Contrairement à une opinion répandue, le pouvoir satiétogène (qui se mesure par le temps séparant deux prises alimentaires spontanées) des lipides est faible. Pour un même apport calorique, le pouvoir satiétogène est plus important pour les protéines, suivi des glucides et enfin des lipides. Les études ont montré qu'à apport calorique identique, un repas pauvre en lipides et riche en fibres permettait de réduire la prise énergétique au cours du repas suivant, par rapport à un repas riche en lipides et pauvre en fibres.*

**Côté boissons :** moins elles sont sucrées, mieux c'est pour la balance énergétique. Un demi-litre de limonade ou de jus de fruits apporte environ 50 g de sucre ou 200 kcal (soit 10 % des besoins énergétiques d'une femme adulte avec un niveau d'activité physique bas), alors que l'eau n'apporte pas la moindre calorie.

### **Bouger au quotidien**

Atteindre un niveau d'activité physique suffisant est un élément déterminant pour la santé et le bien-être. C'est aussi le meilleur moyen de dépenser les calories superflues.

#### **En pratique**

Il n'est pas nécessaire de devenir un sportif d'élite pour avoir un niveau d'activité physique suffisant. Il vous suffit déjà de pratiquer environ 30 minutes de marche à bonne allure chaque jour, ou une activité équivalente. Vous pouvez étaler cette activité tout au long de la journée, de préférence par période d'au moins 10 minutes).

Pour plus d'information sur l'activité physique au quotidien, rendez-vous au chapitre VII.

**Conclusion :** mangez en fonction de vos besoins, en adaptant les portions et en privilégiant les aliments qui ne sont pas trop riches en calories, et pratiquez quotidiennement une activité physique correspondant à 30 minutes de marche rapide.

## 2. FRUITS ET LÉGUMES : COLOREZ VOTRE QUOTIDIEN !

C'est scientifiquement prouvé : les fruits et légumes nous veulent du bien ! Les études montrent que les grands consommateurs de fruits et légumes sont en meilleure santé que ceux qui n'en mangent que peu. Alors, place à l'action !

- *L'objectif nutritionnel* : il s'agit d'augmenter la consommation de fruits et légumes pour atteindre au moins 400 g par jour (5 portions). Ce sont surtout ceux qui en consomment peu, notamment les jeunes, qui peuvent améliorer leur santé en mangeant plus de fruits et légumes.

*Selon l'enquête nationale de consommation alimentaire, seuls 38 % des hommes et 56,1 % des femmes consomment au moins un fruit par jour. Pour les légumes, ces chiffres s'élèvent à 31,3 % des hommes et 43,8 % des femmes. La consommation de fruits et légumes est plus faible chez les jeunes adultes, et tend à augmenter avec l'âge.*

### Gorgés d'atouts

Ils ont tout pour plaire ! Des couleurs splendides, des formes, des textures et des saveurs variées, et surtout, de nombreux atouts nutritionnels. Légers en calories et en graisses, ils sont riches en eau, fibres alimentaires, vitamines, minéraux et autres composés protecteurs tels que des antioxydants.

*Une grande consommation de fruits et légumes est associée à un risque plus faible de nombreuses affections chroniques dont les maladies cardiovasculaires et plusieurs types de cancer. Bien que le mécanisme de cette protection ne soit pas connu avec précision, il s'agit là d'une des relations les mieux documentées entre habitudes de consommation et santé.*



## La vie en couleurs

La plupart des fruits et légumes sont colorés, ce qui traduit la présence de pigments. Ils ne sont pas simplement agréables à la vue, mais aussi précieux pour notre santé.

- Les caroténoïdes, par exemple, donnent des couleurs jaune-orange-rouge. On les retrouve dans tous les fruits et légumes colorés, même ceux de couleur verte : dans ce cas, c'est un autre pigment, la chlorophylle, qui prend le dessus. Abricots, épinards, poivrons en sont riches.
- Les anthocyanes apportent des teintes mauves. On en trouve beaucoup par exemple dans les mûres, connues pour laisser des tâches tenaces !



© Sean Wallace-jones - FOTOLIA

## Le saviez-vous ?

En consommant des fruits et des légumes de différentes couleurs, vous bénéficiez d'un apport diversifié en composés protecteurs.

### Exemple d'une journée

Petit déjeuner : un fruit ou un jus de fruits

Midi : un potage de légumes et un sandwich avec des crudités

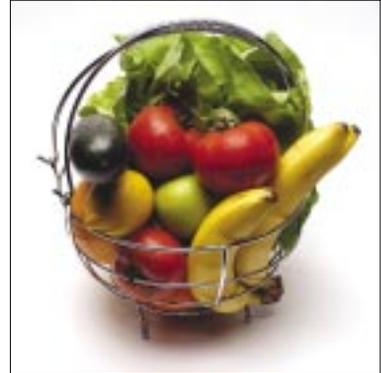
Soir : une portion de légumes cuits

Collation : un fruit

La plupart de ces pigments sont des antioxydants, c'est-à-dire qu'ils peuvent neutraliser des composés agressifs appelés « radicaux libres ». Ces radicaux libres, constamment produits dans l'organisme, sont supposés jouer un rôle dans le vieillissement cellulaire et dans diverses affections.

Il existe des centaines d'antioxydants colorés dans le règne végétal, notamment dans les fruits et les légumes. Toutefois, leur distribution varie sensiblement d'un végétal à l'autre, aucun ne les contenant tous.

*Il est désormais bien établi que les antioxydants agissent en synergie. Les recherches récentes en nutrition ont montré la supériorité d'une combinaison de différents antioxydants à doses dites nutritionnelles, par rapport à un apport plus élevé en un nombre restreint de ces composés.*



© Vladimir Tatarevic - FOTOLIA

### Combien par jour ?

L'objectif est d'atteindre chaque jour 400 g sous forme de fruits et légumes, ce qui peut, par exemple, être décliné en 5 portions (de 80 g) quotidiennes (ou « 5 fois par jour »). En pratique, cela signifie qu'ils doivent être présents au moins à chacun des 3 repas principaux. Tous les fruits et légumes comptent : frais, surgelés, en boîte ou bocal, séchés... même si l'on privilégiera les fruits et légumes frais de saison.

*L'Organisation Mondiale de la Santé préconise un apport de fruits et légumes compris entre 400 et 800 g par jour, sans préciser de répartition entre les fruits et les légumes. Attention : la pomme de terre ne compte pas en tant que légume dans les 400 g, elle fait partie des féculents.*

### Du cru et du cuit

La cuisson des végétaux entraîne certaines pertes en vitamines. Mais elle n'a pas que des inconvénients : les végétaux cuits sont plus digestes, ce qui permet d'en

Chaque jour, croquez des végétaux crus ET cuits



© Vladimir Tatarevic - FOTOLIA

manger de plus grandes quantités. De plus, la cuisson peut améliorer l'assimilation de certains antioxydants. C'est par exemple le cas de la tomate, dont le précieux lycopène (qui lui donne sa belle couleur rouge) est mieux utilisé par l'organisme lorsque la tomate a été cuite. À l'inverse, les végétaux crus (fruits, crudités) présentent l'avantage d'être beaucoup plus riches en vitamines C que les végétaux cuits.

**VRAI ou FAUX :** *Il ne faut pas manger de fruits après le repas*

**Faux.** Les fruits peuvent parfaitement être consommés après le repas, et ils représentent même un excellent dessert pour l'équilibre alimentaire.

D'ailleurs, dans l'alimentation méditerranéenne, dont les bienfaits sur la santé sont largement démontrés, le dessert traditionnel est... un fruit.

« Maman, j'aime pas ! »

Les enfants passent par une période normale dite de « néophobie alimentaire », c'est-à-dire le refus d'aliments qu'ils ne connaissent pas. C'est très caractéristique pour les légumes, qui figurent rarement parmi les aliments préférés des bambins. Les légumes amers, comme les chicons, sont encore moins appréciés chez l'enfant, ce qui est normal.

Il est inutile, et même déconseillé, de forcer un enfant à finir son assiette ou de l'obliger à manger une grande portion de légumes. Car il associera les légumes à quelque chose de négatif, à une contrainte, voire une punition. Par contre, il est important de le familiariser avec les différents légumes, en les présentant régulièrement à table et en incitant au moins à goûter. Plus les légumes lui seront présentés de façon régulière, plus ils deviendront un élément familier qui finira par être accepté.

*L'enfant présente une préférence innée pour les aliments de densité énergétique élevée, comme les féculents, au détriment des légumes. Mais il élargit progressivement son répertoire alimentaire. Les études sur la néophobie chez l'enfant ont montré qu'il fallait parfois 15 à 20 présentations d'un nouveau légume pour qu'il finisse par être accepté par l'enfant.*

**Conclusion :**

augmentez votre consommation de fruits et de légumes, crus et cuits.  
Mangez-en 5 fois par jour, et au moins à chaque repas principal.

### 3. LES GRAISSES : MOINS DE SUPERFLU, PLUS D'ESSENTIEL

Les graisses ou lipides occupent traditionnellement une place importante dans notre alimentation. Trop importante, car la plus grande partie de ce gras consommé est non seulement inutile, mais nuit à un état de santé optimal. Il n'est cependant pas question de supprimer toutes les graisses, car une partie d'entre elles est absolument indispensable. Entre l'accessoire et l'essentiel, il s'agit de trouver le juste équilibre !

- *L'objectif nutritionnel* : il consiste à réduire la consommation globale de graisses, tout en améliorant la qualité de celles qui sont ingérées.

*Dans le cadre du PNNS, l'objectif vise à ce que la ration lipidique ne représente pas plus de 35 % de la ration énergétique totale. L'objectif ultime consiste cependant à descendre plus bas, avec un maximum de 30 % de l'énergie sous forme de lipides, tel que préconisé notamment par le CSH (Conseil Supérieur d'Hygiène, l'organisme chargé notamment d'établir les recommandations nutritionnelles). Sur base de l'enquête nationale de consommation alimentaire, la proportion d'énergie lipidique chez les adultes de 19 à 59 ans est de 39,8 % chez les hommes et 38,2 % chez les femmes.*

**Graisses et santé : quels effets sur la santé ?**

Les graisses représentent la forme énergétique la plus concentrée



(9 kcal par gramme, contre 4 kcal par gramme pour les glucides ou les protéines). Une consommation importante de graisses peut donc facilement conduire à un apport calorique trop élevé par rapport aux besoins, et favoriser ainsi l'excès de poids et l'obésité.

Si toutes les graisses apportent la même quantité d'énergie, leurs effets sur la santé varient fortement en fonction de leur nature, et plus précisément du type d'acides gras (saturés, insaturés...).

*Les lipides ingérés sont représentés essentiellement par les triglycérides. Le cholestérol alimentaire fait aussi partie des lipides. Contrairement à ce qu'on a longtemps pensé, son influence sur la cholestérolémie n'est cependant pas aussi importante que celle des acides gras. Pour cette raison, les recommandations nutritionnelles dans le cadre du PNNS s'attachent en priorité à la quantité et à la nature des acides gras. De plus, une réduction de l'apport en acides gras saturés entraîne également une réduction concomitante de l'apport en cholestérol.*

**Les acides gras saturés**

En excès, ils augmentent le taux de cholestérol sanguin et le risque de maladies cardiovasculaires. Ce sont surtout eux que l'on a tout intérêt à réduire dans notre alimentation.

**Le saviez-vous ?**

Dans la nature, plus la graisse est dure, plus elle est riche en acides gras saturés (suif, saindoux, beurre...). A l'inverse, les huiles végétales sont liquides à température ambiante, parce qu'elles contiennent plus d'acides gras insaturés (sauf l'huile de palme, solide à température ambiante).

## Où les trouve-t-on ?

- Dans les graisses d'origine animale : viandes grasses, charcuteries, beurre, fromages, crème...
- dans les huiles hydrogénées : ce procédé est utilisé pour solidifier les huiles, qui sont ensuite employées dans des préparations industrielles (biscuiterie, plats préparés, viennoiseries...).

*Dans la nature, la plupart des acides gras sont de configuration cis. L'hydrogénation catalytique génère des acides gras de configuration trans, qui exercent un effet néfaste sur la cholestérolémie (comparable à celui des acides gras saturés). La teneur en trans a fortement diminué au cours de ces dernières années dans les matières grasses à tartiner et de cuisson.*

### Les acides gras insaturés

Ils comprennent les acides gras mono-insaturés ainsi que les acides gras poly-insaturés. Contrairement aux saturés, les insaturés ont une action plutôt bénéfique sur le taux de cholestérol. C'est surtout le cas des acides gras poly-insaturés. Et c'est aussi parmi les acides gras poly-insaturés que l'on trouve les seuls acides gras qui sont vitaux pour nous.

## Où les trouve-t-on ?

- Les mono-insaturés sont distribués dans le règne animal et, surtout, végétal. Les huiles d'olive et d'arachide en sont particulièrement riches.



© og-vision - FOTOLIA



- Les poly-insaturés se trouvent surtout dans le règne végétal (graine, noix, huiles, matières grasses à base de ces huiles...) ainsi que dans les poissons.

*L'excès de graisses ingérées est surtout représenté par les acides gras saturés. Selon l'enquête nationale de consommation alimentaire, l'apport en acides gras saturés des adultes de 19 à 59 ans représente*

*15,9 % de l'énergie totale chez l'homme et 15,7 % chez la femme. C'est sensiblement au-delà de la limite supérieure des 10 % préconisée par le Conseil Supérieur d'Hygiène.*

#### Graisses visibles et graisses cachées : ouvrez l'œil !

Tout gras n'est pas seulement celui que l'on voit ! Les graisses dites « visibles » comme les matières grasses à tartiner (beurre, margarine), les huiles, la crème, la mayonnaise... ne représentent qu'environ la moitié de l'apport total en graisses ou lipides. L'autre partie est représentée par

les graisses dites « cachées », qui ne sont pas visibles à l'œil nu, mais se dissimulent dans les aliments : viandes grasses, charcuteries, fromages, biscuits, chips, plats en sauce, pâtisseries...

#### Les graisses vitales

Parmi le flot d'acides gras qui inonde notre alimentation, une toute petite partie est très spéciale : elle ne se contente pas d'apporter de l'énergie, mais participe à plusieurs fonctions vitales (croissance, développement et entretien du système nerveux...) et régule de nombreux processus biologiques (comme la circulation sanguine). Ce sont les acides gras dits « essentiels ». Ils sont aussi importants que des vitamines, et nous devons les trouver dans notre alimentation.

### Le saviez-vous ?

Dans la nature, plus la graisse est dure, plus elle est riche en acide gras saturés (suif, saindoux, beurre...). A l'inverse, les huiles végétales sont liquides à température ambiante, parce qu'elles contiennent plus d'acides gras insaturés (sauf l'huile de palme, solide à température ambiante).



© Reefe - FOTOLIA

## Oméga-3 et oméga-6

Vous avez déjà certainement entendu parler d'oméga-6 et d'oméga-3. Ces termes sont habituellement utilisés pour désigner les acides gras essentiels. Les uns comme les autres doivent être trouvés en quantité suffisante, et dans les bonnes proportions (rapport entre les oméga-3 et les oméga-6).

*Les acides gras essentiels désignent l'acide linoléique (C18:2 n-6) ou ALA et l'acide alpha-linolénique (C 18:3 n-3) ou LNA. Leur élongation et désaturation en dérivés supérieurs en vue de former les icosanoïdes utilisent le même bagage enzymatique. C'est la raison pour laquelle tout excès en l'une famille – ce qui dans le contexte actuel survient plus volontiers avec les oméga-6 – aura également des répercussions sur l'autre famille (les oméga-3). Outre le LNA, l'apport en oméga-3 doit aussi s'effectuer en partie sous forme de dérivés supérieurs que sont le EPA (C20:5 n-3) et le DHA (C22:6 n-3). Le rapport oméga-6/oméga-3 est resté très bas pendant des millions d'années (entre 1 et 2) et a connu une nette augmentation au cours des dernières décennies dans la plupart des sociétés occidentales, atteignant des niveaux de l'ordre de 15, voire 20, alors qu'il ne devrait pas dépasser 5...*

- **Où trouver les oméga-6 ?** Ils sont dans presque toutes les huiles végétales (dont maïs, tournesol, soja...), dans les produits fabriqués à partir de ces huiles (margarines, mayonnaise...) et dans les graines et les noix. Les oméga-6 sont donc largement répandus, et faciles à se procurer.
- **Où trouver les oméga-3 ?** Les sources sont plus rares. Il y en a seulement dans certaines huiles (colza, noix, soja ou mélanges d'huiles), dans les matières grasses à base de ces huiles, ainsi que dans les poissons gras (sardine, hareng, saumon, maquereau...) et dans certains œufs.

## Le saviez-vous ?

Les oméga-3 des poissons ne sont pas les mêmes que ceux des végétaux, et ils ne sont pas interchangeables. C'est la raison pour laquelle à côté des sources végétales d'oméga-3, il est conseillé d'intégrer du poisson régulièrement dans son alimentation (2 fois par semaine, dont une fois du poisson gras).

*Les acides gras oméga-3 ont largement fourni la preuve de leur intérêt dans le domaine cardiovasculaire. Il existe des indications sérieuses quant à leur utilité dans la santé mentale, mais pas au point de cautionner certaines allégations dans ce domaine.*

### Manger moins, manger mieux

Voici les grandes pistes pour réduire la quantité de graisses ingérées, tout en assurant l'apport en acides gras essentiels.

- Consommez chaque jour des aliments naturellement peu gras, mais essentiels à l'équilibre : produits céréaliers et pommes de terre, fruits et légumes, légumes secs (lentilles...).
- Optez pour des produits laitiers maigres, sans pour autant en consommer deux fois plus !
- Privilégiez les modes de cuisson qui ne nécessitent que peu ou pas de matière grasse : à l'eau, à la vapeur, à la poêle avec revêtement anti-adhésif, en papillote, au four, sur le grill...
- Ayez la main légère lorsque vous beurrez vos tartines.
- Limitez la fréquence des fritures à une fois par semaine.
- Éliminez le gras autour des viandes et des charcuteries.
- Limitez la viande hachée (saucisses, pain de viande...) à une fois par semaine.



- Consommez avec parcimonie les aliments gras tels que pâtisseries, biscuits, plats en sauce.
- Pour vos préparations froides, pensez à l'huile de colza ou à des mélanges d'huile riches en oméga-3.
- Faites figurer le poisson au menu deux fois par semaine, dont une fois un poisson gras (sardines, harengs).

**Conclusion :** limitez la consommation d'aliments gras et les modes de préparation gras (fritures...) et privilégiez les matières grasses végétales, en optant notamment pour des huiles ou margarines riches en oméga-3. Consommez du poisson deux fois par semaine.

## 4. LES GLUCIDES : CHOISISSEZ LE MEILLEUR CARBURANT !

Pour nos muscles comme pour notre cerveau, la principale source d'énergie provient d'un seul et même sucre : le glucose. C'est le seul et unique sucre qui circule dans nos vaisseaux. Et c'est bien pour assurer un approvisionnement optimal en glucose que nous avons besoin des glucides.

*Selon l'enquête nationale de consommation alimentaire, la part énergétique des glucides dans l'alimentation des adultes âgés de 19 à 60 ans s'élève à 44,6 % pour les hommes et 46,0 % pour les femmes. C'est sensiblement inférieur aux recommandations nutritionnelles, qui préconisent une contribution d'au moins 55 % de la ration énergétique.*

Les glucides (autrefois appelés hydrates de carbone) désignent des sucres de différentes tailles, mais tous vont finir par être transformés, dans l'organisme, en glucose. Notre alimentation doit être capable, au travers des repas que nous faisons, d'alimenter en glucose de façon continue nos cellules (car elles ne « dorment » jamais !). Et pour y arriver, nous avons surtout besoin de « sucres de grande taille » : les glucides complexes.



© Tiana Rakotozanany - FOTOLIA

Les principales sources de glucides complexes sont représentées par les céréales et les féculents, qui ont connu une diminution sensible dans notre alimentation moderne, notamment au profit des graisses et des sucres ajoutés aux aliments.

Les glucides complexes représentent la principale source d'énergie d'une alimentation équilibrée, mais encore faut-il que cette source énergétique soit de qualité : elle doit également apporter des fibres alimentaires et d'autres composés protecteurs.

### Le saviez-vous ?

Le cerveau utilise comme unique carburant le glucose. Si le taux de sucre dans le sang diminue, nous ressentons rapidement des signes désagréables tels qu'une faiblesse, des tremblements.



© triggerjoy - FOTOLIA

- **L'objectif nutritionnel** : Il s'agit, d'une part, d'augmenter l'apport en glucides, en favorisant les aliments pas ou peu raffinés qui fournissent aussi des fibres alimentaires (céréales complètes, légumes secs...). D'autre part, il y a lieu de réduire la consommation d'aliments qui ont été sucrés.

Quels glucides dans quels aliments ?

- **Les glucides complexes**

Ils sont représentés par l'amidon, et devraient

constituer notre principal carburant (environ 35 % de l'apport calorique total). Ils sont appelés « complexes » parce qu'il s'agit de molécules de grande taille.

**Sources** : pains, pâtes, riz, semoule, pommes de terres, céréales pour petit déjeuner, légumineuses (lentilles, haricots secs...).

**Combien ?** Pour une journée de 2000 kcal, soit les besoins d'une femme adulte ayant un niveau d'activité physique bas, la quantité de glucides complexes à manger chaque jour correspond à 11 tranches de pain coupé (350 g) ou 245 g de pâtes crues (625 g de pâtes cuites) ou 1 kg de pommes de terre... (à répartir parmi les différentes sources).

- **Les glucides simples naturellement présents**

On les appelle aussi les « sucres naturellement présents », par opposition aux « sucres ajoutés ». Ils ont généralement un goût sucré (glucose, fructose, saccharose...) mais ce n'est pas toujours le cas (par exemple le sucre du lait ou lactose).

**Sources** : fruits, produits laitiers, miel

**Combien ?** : la quantité contenue dans 400 g de fruits et légumes et dans 2 à 3 portions de produits laitiers (une portion = un verre de lait, un pot de yaourt de 125 g, 30 g de fromage à pâte dure...).

- **Les glucides simples ajoutés**

Ce sont les mêmes sucres que ceux naturellement présents, mais qui sont ajoutés aux aliments pour leur donner ou renforcer la saveur sucrée.

**Sources** : boissons sucrées, desserts lactés, biscuits, pâtisseries, sorbets, glaces, bonbons, chocolats...

**Combien ?** ils sont facultatifs, et consommés « pour le plaisir ». La règle d'or est la modération !

Développez le  
« réflexe fibres »

Les fibres alimentaires sont des constituants des plantes qui ne sont pas digérés et assimilés comme le sont les autres éléments nutritifs. Elles contribuent de ce fait à un bon transit intestinal, mais ce n'est pas tout...

- Elles permettent aussi de diluer les calories, elles favorisent la satiété (l'état de non-faim) et, pour certaines d'entre elles, contribuent à réguler la digestion des glucides, à réduire l'absorption du cholestérol ou à l'équilibre de la flore intestinale.

### Le saviez-vous ?

Les fibres ne sont pas toujours « fibreuses ». C'est le cas d'une grande partie des fibres de nombreux fruits et légumes ou encore des légumineuses. Une pomme ou des petits pois sont en réalité plus riches en fibres que le poireau ou l'ananas qui ont pourtant un aspect plus fibreux.

*Les fibres alimentaires sont essentiellement représentées par les polysaccharides non amylicés (cellulose, hémicelluloses, pectines) ainsi que la lignine. Mais le terme s'applique aussi à d'autres composés glucidiques qui échappent à l'action des enzymes du tractus digestif supérieur, comme l'amidon résistant ou les fructanes.*

Il existe différents types de fibres, et plutôt que d'en consommer un en particulier en grande quantité (comme du son de blé par exemple), nous avons intérêt à varier les fibres en puisant dans deux familles alimentaires : d'une part dans les fruits et légumes, et, d'autre part, dans les produits céréaliers complets et les légumineuses (ou légumes secs). C'est d'ailleurs aussi la meilleure façon de varier les plaisirs !

### En pratique

Accordez la préférence aux produits céréaliers

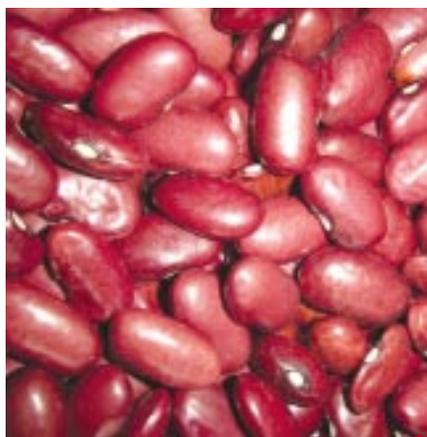
complets (pain complet, riz complet, pâtes complètes...) ou moins raffinés (pain gris, multicéréales) et ne boudez pas les légumes secs (lentilles, pois et haricots secs...). Croquez des fruits et légumes cinq fois par jour.

**L'atout complet** : les céréales complètes ne sont pas seulement beaucoup plus riches en fibres que les céréales raffinées. Elles renferment bien plus d'éléments nutritifs issus du germe et de l'enveloppe du grain : des vitamines, des minéraux, et une multitude d'autres éléments protecteurs comme des antioxydants. Autant de « perles » nutritionnelles qui ne demandent qu'à s'inviter à table...

### Des glucides complexes... sans complexes

Les glucides des aliments sont, dans l'organisme, tous transformés en

glucose avant de pouvoir être utilisés. Cette opération peut s'effectuer plus ou moins vite, d'où l'expression de « sucre rapide » et « sucre lent ». Pour notre santé, il vaut mieux qu'elle s'effectue lentement, de manière à fournir une énergie de façon progressive, sans excès.





© Steve Lovegrove - FOTOLIA

*La rapidité et l'intensité de la réponse glycémique consécutive à l'ingestion d'un aliment glucidique sont exprimées par l'index glycémique. En combinant l'index glycémique à la quantité réelle de glucides ingérés, on obtient la charge glycémique. Une charge glycémique élevée engendre une réponse insulinémique importante, propice au stockage de ces glucides excédentaires sous forme de graisse. À l'inverse, une charge glycémique basse est associée à un risque plus faible de nombreuses pathologies, notamment le diabète de type 2 et d'affections cardiovasculaires.*

On a longtemps cru que c'était seulement la nature des glucides qui déterminait la rapidité avec laquelle ils libéraient leur énergie. Et que les glucides simples étaient donc « rapides », et les glucides complexes « lents ». Mais ce n'est pas aussi simple que ça, et il y a de nombreux facteurs qui interviennent.

**Exemples :** entre un fruit entier ou un jus de fruits, les glucides sont les mêmes. L'énergie du fruit est cependant distribuée de façon plus progressive que celle du jus.

Les  
légumineuses :  
imbattables !

Cette famille regroupe les lentilles, les haricots secs (verts, blancs, rouges...), les pois secs (pois cassés, pois chiches...). Ces aliments détiennent un record : ils délivrent leur énergie de façon très progressive, ce qui est excellent pour la santé.

Mais ce n'est pas tout, ils ont plus d'une corde à leur arc ! Ils sont :

- pauvres en graisses,
- riches en protéines végétales,
- riches en fibres alimentaires,
- riches en vitamines et minéraux,
- riches en antioxydants.

### Le saviez-vous ?

Les légumineuses sont souvent bannies des régimes, en particulier des régimes « ventre plat », et c'est bien dommage ! Car contrairement à une opinion répandue, ces aliments ne font pas grossir. Au contraire, leur composition nutritionnelle ainsi que leur effet sur la satiété permettent plus facilement de manger moins riche en énergie, sans pour autant avoir l'estomac dans les talons !

**Conclusion :** consommez des céréales ou un féculent à chaque repas, et des légumineuses régulièrement (lentilles, pois ou haricots secs....).

Optez de préférence pour des produits pas ou peu raffinés (comme du pain complet ou du pain gris à la place du pain blanc).

## 5. SEL ET SANTÉ : FAITES UNE FLEUR À VOTRE CŒUR



Qu'il soit de cuisine ou pour saler les routes, le sel est constitué de 2 éléments : du chlorure (dont le symbole est Cl) et du sodium (Na). D'où

son nom savant de « chlorure de sodium ». C'est surtout le sodium qui retient l'attention, car c'est lui qui a une fâcheuse tendance à être trop présent dans notre alimentation.

- *L'objectif nutritionnel* : il consiste à réduire la consommation de sel (sel de table et ajouté aux aliments), et de remplacer le sel ordinaire par du sel iodé.

### Du sel, et alors ?

L'organisme a besoin de sodium, mais en toutes petites quantités. Même sans recourir à la salière, notre alimentation nous apporte largement de quoi couvrir nos besoins, et souvent plus qu'il n'en faut. Une alimentation trop salée ne fait pas bon ménage avec la tension artérielle. Or, une tension artérielle élevée nuit à la bonne santé du cœur et des vaisseaux. En mangeant moins salé, vous faites une fleur à votre cœur !

*Bien que la relation entre le sodium et l'hypertension soit établie, elle est sujette à certaines controverses. Cela tient essentiellement au fait qu'il existe une sensibilité individuelle au sodium qui est très variable. Toutefois, au niveau d'une population, la réduction des apports sodés constitue une mesure qui s'inscrit dans la lutte contre l'hypertension.*

## Le saviez-vous ?

Sur certains emballages qui affichent des informations nutritionnelles, vous pouvez lire la teneur en sodium (Na), mais pas toujours celle en sel. Pour connaître la quantité de sel correspondant, il suffit de multiplier la teneur en sodium par 2,5. Exemple : un aliment qui affiche 400 mg de Na pour 100 g contient 1000 mg, soit 1 g de sel pour 100 g.

### Où se cache le sel ?

Il y a le sel que l'on utilise en cuisine ou à table. Celui-ci ne représente cependant que la pointe de l'iceberg ! Car la plus grande partie du sel provient des aliments qui ont été salés : le pain, les fromages, les charcuteries, les légumes en conserve, les sauces, les potages, les plats préparés et, bien entendu, les chips et autres amuse-gueule.

### Moins de sel, mais pas moins de goût !

Manger moins salé ne signifie pas qu'il faille suivre un régime draconien et supprimer tout le sel de son alimentation. Ainsi, on peut parfaitement continuer à manger du pain normal, et des fromages. Mais à côté de cela, on essaiera de réduire la quantité et la fréquence de consommation d'aliments très salés (salaisons), surtout pour les aliments qui n'ont pas de grande utilité nutritionnelle (comme les chips).

L'usage de la salière gagne lui aussi à être le plus léger possible. L'organisme s'habitue très bien à une réduction de la consommation de sel, et vous découvrirez ou redécouvrirez le goût des aliments.

### Conseils pratiques :

- Utilisez des épices et des herbes aromatiques : laurier, thym, persil... dans l'eau de cuisson, les potages.
- Découvrez les épices et mariez-les entre elles, vous trouverez des combinaisons étonnantes. Attention : certains mélanges d'épices sont... salés ! Lisez attentivement la liste des ingrédients sur l'étiquette.
- Privilégiez la cuisson à la vapeur pour les légumes, en papillote pour les poissons.

- Agrémentez vos crudités ainsi que les plats d’herbes aromatiques fraîches ou surgelées (persil, ciboulette, coriandre...).

*Outre la réduction de l’apport en sodium, la diminution de la consommation de boissons alcoolisées constitue un autre objectif prioritaire pour lutter contre l’hypertension.*

Préférez le sel  
« iodé »

L’iode est un oligo-élément qui joue un rôle important dans le développement du système nerveux (qui commence déjà chez le fœtus, bien avant la naissance) et dans le fonctionnement de toutes les cellules de l’organisme. Les besoins en iode sont de ce fait particulièrement élevés pendant la grossesse. Malheureusement, l’apport iodé est généralement insuffisant dans notre pays. Le sol belge est en effet pauvre en iode, ce qui se répercute dans la chaîne alimentaire. Et ce n’est pas en respirant l’air de la côte ni en trempant les pieds dans l’eau de mer que l’on fait le plein d’iode ! Plusieurs pays connaissent une situation comparable (sol pauvre en iode), et la façon la plus courante d’y remédier consiste à enrichir le sel en iode. La consommation régulière de poissons et autres produits de la mer représentent également un précieux apport en cet oligo-élément.

- *L’objectif nutritionnel* : Limitez l’usage de la salière, mais choisissez de préférence un sel « iodé »

**À noter que...** dans certaines situations spécifiques (comme un dérèglement de la thyroïde), il n’est pas justifié de recourir à un apport complémentaire en iode. Demandez conseil à votre médecin

**VRAI ou FAUX** : *le sel de mer est riche en iode*

**C’est faux.** Bien que l’eau de mer contienne beaucoup d’iode, cet iode est presque entièrement perdu lors de l’évaporation de l’eau pour récupérer le sel. Qu’il s’agisse de sel de mer, de fleur de sel, de sel de Guérande... il n’y a pratiquement plus d’iode. Seuls les sels qui ont été enrichis en iode – et qui portent alors explicitement la mention « sel iodé » – sont riches en iode.

**Conclusion :**

mangez moins salé, et achetez du sel qui porte la mention « iodé »  
à la place du sel qui ne l’est pas.

## 6. DE L'EAU AVANT TOUT !

- *L'objectif nutritionnel* : il s'agit de faire de l'eau sa boisson préférée, et d'en boire au moins un litre et demi par jour

On pourrait vivre plusieurs semaines sans manger, mais pas sans boire...

L'eau est le principal constituant de notre organisme : il en contient plus de 60 %, soit environ 43 litres pour une personne de 70 kg. Elle sert à transporter les nutriments vers les cellules, à l'élimination des déchets, à la régulation de la température du corps, etc.

Mais l'eau, c'est aussi un aliment. Et c'est d'ailleurs **la seule boisson qui est vraiment indispensable**. Bien sûr, on trouve aussi de l'eau dans les autres boissons, et dans presque tous les aliments. Mais c'est de la boisson « eau » dont nous avons avant tout besoin.

*Les besoins en eau sont couverts essentiellement par les eaux de boisson (environ 1,5 l par jour), mais également par l'eau contenue dans les aliments solides (environ 1 litre) ainsi que l'eau métabolique ou eau d'oxydation (environ 250 ml par jour).*

### En bouteille ou du robinet ?

Qu'elle soit en bouteille ou du robinet, l'eau doit toujours répondre à des critères très stricts garantissant sa potabilité.

L'eau du robinet est un liquide sous haute surveillance, et même si elle a parfois un petit goût déplaisant de chlore (goût vite corrigé en plaçant l'eau dans une carafe au frigo) – qui provient du traitement pour la rendre potable –, elle peut être bue en toute sécurité.

Pour la première eau de la journée matin, laissez couler un peu le robinet avant de boire l'eau. Pour la préparation des biberons, préférez une eau en bouteille qui convient pour l'alimentation des nourrissons.

Les eaux en bouteilles peuvent être soit des eaux traitées (comme dans le cas de l'eau du robinet), des eaux de source ou des eaux minérales naturelles, ces deux dernières étant caractérisées par une pureté naturelle et ne pouvant pas avoir été traitées.

Qu'il s'agisse d'eau en bouteille ou d'eau du robinet, le plus important, c'est de BOIRE !



Faut-il craindre  
l'eau riche en  
calcaire ?

Le calcaire est constitué de sels de calcium et de magnésium. Il n'est pas très bon pour les appareils électroménagers, qu'il peut endommager. Mais nous ne sommes pas un appareil électroménager ! Pour nous, le calcaire retrouvé dans l'eau du robinet ne pose absolument aucun problème (il ne va pas se déposer dans nos tuyaux que sont les vaisseaux sanguins).

Saviez-vous que...

contrairement à ce que leur nom évoque, toutes les eaux minérales ne sont pas riches en minéraux. Celles qui sont riches en minéraux ne peuvent d'ailleurs pas toujours être bues par tous et à volonté, par exemple parce qu'elles sont très riches en sodium ou en fluor.



*La différence entre une eau minérale naturelle et une eau de source tient essentiellement au fait que seule la première doit avoir une composition qui ne varie pas au cours du temps (contrairement à l'eau de source). L'eau minérale peut donc faire valoir une caractéristique minérale particulière. Les eaux minérales fortement minéralisées ont un résidu sec supérieur à 1500 mg/l, alors que les eaux faiblement minéralisées et très faiblement minéralisées ont un résidu sec respectivement inférieur à 500 mg/l et 50 mg/l. Par ailleurs, les allégations concernant la richesse en tel ou tel minéral (par exemple « eau calcique ou riche en calcium ») sont réglementées, et donc fiables (par exemple pour le calcium, cela implique une teneur en calcium d'au moins 150 mg par litre).*



### L'eau, alliée de la ligne

La consommation de boissons sucrées a connu une très forte progression ces dernières décennies, au détriment notamment de la plus élémentaire des boissons : l'eau.

Pourtant, aujourd'hui plus que jamais, alors que l'excès de poids et l'obésité sont devenus un vrai problème de santé publique, l'eau mérite toute notre attention.

L'eau ne fait pas maigrir. Toutefois, comme elle n'apporte pas la moindre calorie, elle peut être bue à volonté, sans influencer l'apport énergétique global. Mieux, elle permet de diluer le contenu calorique de notre alimentation.

*Les vertus amaigrissantes attribuées parfois à certaines eaux ne reposent pas sur des données scientifiques. L'eau est la boisson de prédilection y compris lors d'un régime, mais elle n'a aucun effet sur la mobilisation et la combustion des graisses du tissu adipeux. Certains composés comme les sulfates peuvent avoir un effet diurétique, facilitant ainsi la perte d'eau, donc de poids, ce qui peut être trompeur.*

- *En pratique* : n'attendez pas d'avoir soif pour boire de l'eau. Pensez à boire régulièrement de petites quantités d'eau, plutôt que de boire beaucoup en une fois. Pour les repas, placez toujours une carafe d'eau ou une bouteille d'eau sur la table.

#### **Conclusion :**

En clair, préférez l'eau, qu'elle soit en bouteille ou du robinet et buvez-en le plus possible (au moins un litre et demi par jour).

## II. METTEZ DU RYTHME DANS VOS REPAS

Pendant des milliers d'années, la quête de nourriture était la principale préoccupation de l'homme, qui y consacrait toute son énergie. Aujourd'hui, l'accès à la nourriture est grandement facilité. On peut trouver de tout, n'importe quand. Les magasins sont bien achalandés, et à la maison, les réfrigérateurs, congélateurs... permettent de faire des réserves importantes de nourriture. Le micro-ondes réchauffe en un temps record les plats préparés, et les restaurants, snacks et autres établissements nous invitent aussi à manger.

Tout ceci facilite les prises alimentaires, à tel point que les défis ne sont aujourd'hui plus les mêmes : il ne s'agit plus tant de trouver à manger, mais d'éviter de manger trop souvent, de manger n'importe quoi n'importe quand.

Combien de repas ?

Les cellules de notre corps fonctionnent 24 h sur 24h, et nous mangeons notamment pour leur apporter tout ce dont elles ont besoin. Mais pas question pour nous de manger 24h sur 24h, ou de passer son temps à grignoter. Idéalement, une journée comporte 3 repas principaux, avec éventuellement 1 collation.

**VRAI ou FAUX :** *Sauter un repas aide au contrôle du poids*

**FAUX.** Sauter un repas de temps en temps, pourquoi pas. Mais n'en faites pas une habitude et, surtout, ne croyez pas que cela vous aidera à perdre du poids. Car les calories qui ne sont pas prises lors de ce repas sont généralement largement récupérées au cours des repas suivants, voire même entre les repas, sous forme de grignotage.

## POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE



© matka\_Wariatka - FOTOLIA.

Le petit déjeuner est un repas important, qui ne devrait rien avoir de « petit » ! C'est lui qui apporte, après une nuit de jeûne, l'énergie nécessaire pour passer la matinée... sans avoir l'estomac dans les talons. De plus, il contribue

activement à la couverture des besoins nutritionnels, notamment pour les vitamines, minéraux et fibres alimentaires

### Le saviez-vous ?

Plusieurs études menées tant chez l'enfant que chez l'adulte ont souligné l'importance du petit déjeuner sur les performances physiques et intellectuelles dans le courant de la matinée.

*Les diététiciens estiment que le petit déjeuner devrait apporter environ 20, voire 25 % de l'apport énergétique de la journée. Il s'agit d'un repas de type glucidique, ce qui a un impact favorable sur la répartition des nutriments énergétiques de l'ensemble de la journée, avec notamment un meilleur contrôle de la proportion de lipides.*

« Je ne mange pas le matin, parce que ... »

« **Je n'ai pas faim** » faites votre toilette avant de passer à table, buvez un verre d'eau ou de jus un peu avant de manger. Si vous devez vous forcer au début, vous verrez que nous finirez par vous y habituer, et même à ne plus pouvoir vous en passer !

« **Je n'ai pas le temps** » dressez la table du petit déjeuner la veille, levez-vous un



© smitea - FOTOLIA

peu plus tôt, et dites-vous bien que le petit déjeuner n'est pas une perte de temps : il vous aidera à donner le meilleur de vous-même pendant la matinée.

## « J'AI FAIM OU J'AI... ENVIE DE MANGER ? »

Oh, j'ai faim ! s'exclame-t-on volontiers à la vue ou l'odeur d'un plat alléchant. Mais est-ce réellement de la faim ? Pas si sûr...

Nous vivons dans un contexte d'abondance alimentaire, avec de nombreux signaux qui nous incitent à manger, sans que cela corresponde nécessairement à un réel besoin. Distributeurs de snacks, odeur de gaufre dans la rue, publicités pour des aliments à la télé ou même la musique d'un glacier ambulancier... réveillent l'envie de manger, même lorsque l'on n'a pas réellement faim.

*La faim correspond à un besoin physiologique en nutriments énergétiques. Elle s'accompagne d'un sentiment de malaise, de souffrance, qui est supprimé par la prise de nourriture. L'appétit correspond plus à une envie et à l'anticipation de la satisfaction que procure la prise alimentaire.*

Bien entendu, il ne s'agit pas de supprimer toutes les petites envies, mais de mieux les gérer, ce qui permet aussi de mieux les apprécier.

**Comment ?** En prenant déjà des repas de façon régulière, matin, midi et soir, et en s'autorisant une seule prise alimentaire entre les repas principaux (en matinée et/ou dans l'après-midi). De cette façon, vous n'êtes pas dans un réel état de faim, et vous pouvez ainsi plus facilement distinguer la **faim** de l'**envie** de manger.

## À L'ÉCOUTE DE LA NOURRITURE

Le contexte dans lequel s'effectue un repas a plus d'importance que ce que l'on croit. Pour apprécier au mieux la nourriture, il s'agit d'être « à l'écoute » des signaux qu'elle nous procure : la vue, l'odeur, le goût, la texture des aliments nous « parlent ». Les « entendre » ne permet pas seulement de mieux en profiter, c'est aussi le meilleur moyen d'ajuster la prise de nourriture à ses besoins (et donc d'éviter de manger trop).

*La satiété ou état de non-faim est précédée de la satiation, qui correspond à l'arrêt de la prise alimentaire. Le déclenchement de la satiation et de la satiété ne dépend pas uniquement de la quantité de nourriture ou d'énergie ingérée, mais de toute une série de mécanismes qui précèdent et qui suivent l'absorption intestinale (notamment par le biais de peptides gastro-intestinaux et autres hormones impliqués dans la régulation de la prise alimentaire).*

**En pratique, comment être à l'écoute ?**

- Lorsque vous mangez, consacrez-y toute votre attention.
- Évitez la lecture, le travail à l'ordinateur ou la télévision pendant que vous mangez.



© smitea - FOTOLIA

- Prenez vos repas au calme, à table, et non dans un fauteuil, au lit ou en marchant.
- Ne vous pressez pas : prenez le temps de bien mâcher et de bien goûter ce que vous mangez.

### **La table, bien plus que de la nourriture**

Manger à table, en famille ou avec un ou plusieurs amis, n'est pas qu'une affaire de nutrition. C'est aussi un moment privilégié, car il est fédérateur : c'est un lieu d'échange, où l'on peut parler, écouter, échanger ses points de vue. Et c'est parfois le seul moment de la journée où l'on se trouve en famille.

**Conclusion :** faites au moins 3 repas principaux au cours de la journée, et ne mangez pas plus d'une fois entre chaque repas principal.

Mangez calmement, assis, à table.

### III. BIEN MANGER, MAIS À QUEL PRIX ?

Peut-on manger équilibré sans se ruiner ? Oui, mais cela dépend largement des choix qui sont effectués, et des priorités qui sont accordées.

#### LE PRIX DES CALORIES

La part du budget des ménages consacrée à l'alimentation s'est considérablement érodée ces dernières décennies. Autrement dit, on dépense moins pour manger, et pourtant on a plutôt tendance à ingérer plus de calories que nécessaire. Comment expliquer ce paradoxe ? C'est que les calories apportées par les graisses et le sucre ne sont pas chères, par rapport à d'autres sources énergétiques.

*L'évolution de l'agriculture et de la technologie ont grandement facilité l'accès aux aliments, mais aussi à réduire le coût de certaines matières premières dans l'industrie agro-alimentaire, en particulier les matières grasses et le sucre. C'est ce qui explique que lorsque l'on calcule le coût des aliments en fonction des calories qu'ils apportent, les denrées de densité énergétique élevée, riches en graisses et/ou en sucre, offrent le meilleur rendement pour le porte-monnaie. Certains scientifiques estiment que ces différences contribuent largement à expliquer le fait que la prévalence de l'obésité ait connu un glissement des couches sociales élevées vers les couches sociales défavorisées.*

En d'autres termes, les aliments riches en graisses et/ou en sucre constituent une source de calories bon marché, alors que les aliments moins énergétiques, comme les viandes et les poissons maigres ou les fruits et légumes, sont une source plus coûteuse de calories. Mais attention, il n'y a pas que les calories qui comptent... Ne vous laissez pas piéger !

## AU-DELÀ DES CALORIES

Il n'y a pas que les calories dans la vie ! À côté des besoins en énergie, notre organisme a aussi besoin d'une multitude de composés (des nutriments tels que des protéines, des acides gras essentiels, des vitamines, des minéraux, des fibres...) pour être en bonne santé.

Pour évaluer la vraie rentabilité de notre nourriture, il faut donc aussi tenir compte de la présence de ces composés dans les aliments. Et lorsque l'on fait de l'exercice, la situation est très différente, et des aliments comme les fruits et légumes peuvent être considérés comme très rentables : ils ne sont pas très caloriques, mais contiennent des nutriments très utiles, qui ont de la valeur pour la santé.

**Exemple :** un fruit apporte moins de calories qu'un biscuit. Les calories trouvées dans les fruits sont plus chères que celles du biscuit. Mais si l'on tient compte de l'ensemble de nutriments utiles et que l'on ramène cela au prix de l'aliment, le fruit devient plus intéressant que le biscuit.

*Des scientifiques ont procédé récemment à une approche formelle de ce sujet, en développant un score d'adéquation nutritionnelle qui tient compte du contenu de l'aliment en 16 nutriments intéressants. Ils démontrent que si les aliments de densité énergétique élevée sont effectivement des calories bon marché, ils sont aussi les plus pauvres pour ce score. Et que le score d'adéquation nutritionnelle des fruits et légumes exprimé pour 1 euro est légèrement, mais significativement, supérieur à celui des autres aliments.*

## COMMENT MANGER MOINS CHER ?

Les prix d'un même aliment peuvent varier sensiblement :

- d'un magasin à l'autre,
- selon la saison,
- en fonction d'actions de promotion,
- en fonction du conditionnement...



© Simone Van Den Berg - FOTOLIA.

### Comparez les prix !

Les grands conditionnements sont généralement plus avantageux que les petits. Mais attention, pour que ce soit réellement une bonne affaire, veillez à ne pas manger « plus », sous prétexte que c'est intéressant.

### Coup d'œil !

- Pour comparer plus facilement le prix des produits, ne vous fiez pas aux apparences : cherchez le prix au kilo, les emballages sont parfois trompeurs !
- Repérez les promotions et profitez-en pour adapter éventuellement le menu.
- Vérifiez la date limite de consommation des denrées que vous achetez, surtout lorsqu'il s'agit de produits dont le prix a été réduit pour les vendre rapidement. Ne les achetez que si vous êtes en mesure de les consommer avant la date limite de consommation.

*Distributeurs automatiques* : les aliments vendus dans les distributeurs automatiques sont souvent sensiblement plus chers que dans les magasins : réfléchissez à deux fois avant d'y dépenser votre monnaie...

## METTEZ LA MAIN À LA PÂTE !

« *Le temps, c'est de l'argent* », dit l'adage, et il s'applique parfaitement aux denrées alimentaires ! Car leur prix dépend aussi du degré de préparation qu'ils ont connu avant que vous les achetiez.

**Exemple :** une laitue qui a été parée, lavée, découpée et ensachée pour être prête à la consommation reviendra beaucoup plus chère qu'une laitue que vous achetez entière, et que vous préparez vous-même.

En clair, plus les aliments que vous achetez sont bruts (non préparés), moins ils sont chers. Et plus vous les préparez vous-même, plus vous faites des économies (bien entendu, dans les limites des possibilités de ce qui peut être fait à la maison).

### Gagner du temps et de l'argent

Certains procédés industriels peuvent vous permettre de gagner de l'argent, tout en bénéficiant d'aliments utiles pour la santé. C'est par exemple le cas des légumes secs (haricots secs, pois cassés, lentilles...) en conserve. La préparation de ces aliments demande généralement un temps de cuisson assez long, alors qu'en conserve, ils sont prêts en deux temps et trois mouvements, tout en étant bon marché.

*La qualité nutritionnelle des aliments en conserve s'est nettement améliorée au fil du temps, grâce à une meilleure maîtrise de la technique (notamment des barèmes de stérilisation déterminés de manière à limiter les dégradations liées à la chaleur).*

### Les bonnes affaires pour la santé

**Fruits et légumes :** achetez-les en pleine saison, lorsqu'ils sont à maturité : ils sont meilleurs, et moins chers. Pour les légumes en conserves et les surgelés, ils sont plus intéressants lorsqu'ils sont sous forme non préparée.

**Produits céréaliers :** prenez l'habitude de choisir de préférence du pain complet ou intégral, ou partiellement intégral (pain gris, multicéréales...) : il y a le choix des couleurs, des textures et des saveurs, c'est bien meilleur pour la santé et pas plus



© Claudio Calcagno - FOTOLIA.

cher que du pain blanc. Il en va de même pour le riz complet, les pâtes complètes... qui présentent un excellent rapport entre la qualité nutritionnelle et le prix.

**Des oméga-3 bon marché :** les poissons les plus riches en oméga-3 sont les poissons gras, et à part pour le saumon, ils figurent parmi les moins coûteux : c'est le cas des

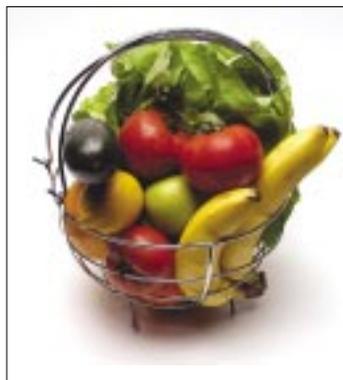
sardines, du hareng et du maquereau (même en boîte). Pour les huiles végétales, vous pouvez vous tourner vers le colza pour les préparations froides (mais pas pour la cuisson) : c'est une des sources d'oméga-3 les plus avantageuses.

## Boissons : buvez de l'eau du robinet

Moins d'animal,  
plus de végétal

Les protéines animales se trouvent dans la viande, la volaille, le poisson, les charcuteries, les œufs et les

fromages. Ces aliments apportent une contribution utile à l'équilibre alimentaire, mais bien souvent nous en consommons inutilement trop. Si les œufs sont une source de protéines bon marché (**vous pouvez en consommer 4 par semaine**), ce n'est pas le cas de certaines viandes, poissons, volailles... qui représentent souvent l'aliment le plus coûteux d'un plat.



© Vladimir Tatarevic - FOTOLIA.

## Saviez-vous que...

Une portion de 125 grammes de viande est amplement suffisante pour un adulte. En achetant un steak de 125 g au lieu de 250 g, vous dépensez deux fois moins, sans pour autant vous priver.

- *En pratique* : Consommez des portions de viande plus proches de vos besoins, et augmentez la présence des sources de protéines végétales : céréales et produits céréaliers, légumineuses (lentilles, pois et haricots secs...), soja, etc.

*La réduction de la part de protéines animales au profit des protéines végétales n'est pas seulement plus économique, elle s'inscrit dans un meilleur équilibre nutritionnel global, car elle s'accompagne volontiers d'une réduction concomitante des acides gras saturés, du cholestérol, au profit d'un apport plus élevé en fibres et en autres composés intéressants (vitamines du groupe B, antioxydants...).*

**Conclusion :** achetez intelligemment, de manière à faire des économies, tout en ayant une alimentation suffisamment diversifiée (avec des fruits et légumes de saison, des produits céréaliers complets, un peu de viande...). Privilégiez les aliments simples, que vous préparez vous-même, et limitez les produits qui ne sont pas indispensables.

## IV. CES RÉGIMES QUI NOUS ENTOURENT

Les régimes sont à la mode, et il en existe une grande variété. Ils sont souvent proposés comme une solution facile pour perdre du poids, et pourtant... maigrir n'est pas un long fleuve tranquille, et mieux vaut s'appuyer sur des bases solides.

Avant toute chose...

La première question à se poser avant d'entreprendre un régime est de savoir si c'est vraiment utile. Autrement dit, mon poids ou mon tour de taille est-il vraiment trop élevé ?

Pour répondre à cette question, reportez-vous aux pages 9 et 10.

Des régimes, une seule équation

Malgré la diversité des régimes, il n'y a qu'une seule situation au cours de laquelle l'organisme voit ses réserves de graisses diminuer : lorsque la quantité d'énergie ingérée (sous forme de calories) est inférieure à celle qui est dépensée (notamment au travers de l'activité physique).

Le « Yo-yo » n'est pas un jeu !

Certains régimes conduisent à une perte de poids rapide, mais au prix d'efforts importants qui ne peuvent être



maintenus bien longtemps. Il s'en suit souvent une reprise de poids aussi rapide. La succession de perte et de reprise de poids – appelés phénomène de « yo-yo » – n'est pas bénéfique pour la santé. Souvent, elle se caractérise même par une augmentation progressive du poids.

Pourquoi grossit-on facilement après un régime ?

La réduction de l'apport calorique engendre une diminution de la dépense calorique. L'organisme devient en quelque sorte plus économe, et dès que l'apport calorique augmente, il met rapidement en réserve tout ce qui dépasse ses besoins.

## LES GRANDS TYPES DE RÉGIMES

Les monodures

Elles sont basées sur un petit nombre d'aliments : cure d'ananas, de pamplemousse, de soupe... Elles font forcément maigrir, mais ne constituent pas une solution valable, parce qu'elles induisent des carences multiples si elles sont maintenues trop longtemps.

Les régimes dissociés

Ils proposent de ne pas manger au cours du même repas certaines familles d'aliments. On peut, par exemple, manger autant de viande et de sauce, mais sans pain ou pommes de terre, ou l'inverse. Cela peut permettre de manger globalement moins de calories, donc de perdre du poids, mais rarement de façon durable. De plus, ils incitent souvent à remplacer les glucides par des graisses, ce qui n'est pas bon pour la santé du cœur et des vaisseaux.

Les régimes protéinés

Ils suppriment les graisses et les glucides, pour ne garder que les protéines (souvent sous forme de sachets).



© Anastasiya Maksymenko - FOTOLIA

*On les appelle parfois « hyper-protéinés », parce que l'apport calorique est représenté surtout par des protéines, mais en réalité, ils n'apportent pas plus de protéines qu'un régime classique équilibré.*

Ils ont l'avantage de provoquer une perte de poids rapide, mais sont transitoires, ne contiennent pas toujours assez de vitamines et minéraux, et n'apprennent pas à changer les habitudes alimentaires .

#### Les substituts de repas

Ils sont destinés à remplacer un ou plusieurs repas au cours de la journée. Équilibrés d'un point de vue nutritionnel et légers en énergie, ils n'amènent cependant pas non plus à modifier ses habitudes alimentaires.

#### Les régimes « équilibrés »

Ce sont ceux qui donnent les résultats les moins sensationnels, mais qui sont les plus durables. Ils consistent à réduire l'apport calorique, mais pas de façon excessive, tout en maintenant une grande diversité alimentaire.

## QU'EST-CE QU'UN RÉGIME « ÉQUILIBRÉ » ?

Un régime équilibré consiste à réduire l'apport des calories superflues, tout en continuant à fournir tout ce dont le corps a besoin. Il s'agit donc d'une alimentation beaucoup moins grasse (les graisses étant généralement consommées de façon excessive), mais tout en gardant le minimum de graisses nécessaires (les acides gras essentiels, dont les oméga-3 ; voir Chapitre 1.3.).



© Jean-françois Gemmrich – FOTOLIA

### Une question d'objectif

Avant d'entreprendre un régime, il importe d'avoir une idée de l'objectif poursuivi : quel est le poids que je veux atteindre ? Ce poids est-il réaliste ? Mieux vaut se fixer un objectif modeste, et l'atteindre, qu'un « idéal minceur » complètement utopique. Si votre BMI est excessif, une perte de poids même modeste sera profitable pour votre santé et votre bien-être.

*Les études montrent qu'une perte de poids qui atteints déjà 5 à 10 % du poids corporel entraîne une amélioration sensible de nombreux paramètres, comme la résistance à l'insuline, le profil lipidique sanguin et la pression sanguine.*

**À noter :** un régime est d'autant plus efficace qu'il s'accompagne d'une augmentation de l'activité physique. Pour toute question sur les régimes, demandez conseil à votre médecin et/ou diététicien.

## LES COMPLICES DE LA LIGNE

Que ce soit pour perdre du poids ou pour éviter d'en prendre, essayez d'adopter ces quelques bonnes résolutions :

- Mangez chaque jour des légumes cuits et des crudités, à volonté
- Préférez les fruits entiers aux jus de fruits
- Optez pour des viandes maigres, des charcuteries maigres, de la volaille sans la peau, du poisson...
- Choisissez des produits laitiers maigres
- Accordez la préférence aux produits céréaliers complets (pain complet, riz complet...)
- Ne sautez pas de repas
- Plutôt que de prendre un dessert, autorisez-vous une collation au cours de la matinée et de l'après-midi, en alternant entre un fruit, un produit laitier maigre et un produit céréalier complet (tartine avec garniture légère)
- Buvez régulièrement, de préférence de l'eau (à volonté)
- Accordez-vous de temps en temps un petit plaisir (comme un petit morceau de chocolat) pour ne pas accumuler les frustrations et ne pas « craquer ».

- Pratiquez une activité physique de façon régulière, que ce soit une activité sportive, mais aussi dans la vie de tous les jours (Cf. Chapitre VII.).

*A chacun son régime* : pour adopter un régime personnalisé qui tient compte de votre situation, de vos goûts et de votre mode de vie, n'hésitez pas à demander conseil à un diététicien.



© matka\_Wariatka - FOTOLIA

## VRAI OU FAUX ?

**Tabac et poids : vaut-il mieux continuer à fumer pour ne pas grossir ?**

**FAUX.** Arrêter de fumer

constitue une excellente résolution pour la santé. Malheureusement, l'arrêt du tabagisme est souvent suivi d'une prise de poids, ce qui peut vous dissuader d'arrêter de fumer. Sachez cependant qu'après plusieurs années, il n'y a plus de différence entre un ex-fumeur et quelqu'un qui n'a jamais fumé.

L'arrêt du tabac provoque une légère diminution de la dépense énergétique au repos de l'organisme : il brûle un peu moins de calories, et donc fait un peu plus facilement des réserves si l'alimentation n'est pas adaptée. Toutefois, contrairement à une idée répandue, cet effet n'intervient qu'environ pour 30 % dans la prise de poids qui suit l'arrêt du tabagisme : les 70 % restant sont dus à une augmentation de l'apport calorique. Il est tout à fait possible d'arrêter de fumer sans prendre du poids, en adoptant une bonne hygiène alimentaire et en profitant de l'occasion pour augmenter son activité physique et retrouver ainsi... un nouveau souffle !





© Galina Barskaya - FOTOLIA

*Les travaux récents ont montré qu'en dépit d'un BMI qui tend à être légèrement inférieur chez le fumeur par rapport au non-fumeur, le fumeur présente une répartition grasseuse plus « à risque », avec une localisation préférentielle au niveau abdominale.*

**Conclusion :** si vous souhaitez perdre du poids, ne vous aventurez pas dans des régimes trop sévères, ou qui vous promettent des résultats extraordinaires. Visez des modifications à long terme, plutôt que sur une courte période, et n'hésitez pas à consulter un médecin et/ou un diététicien.

## V. JE MANGE DEHORS

Les repas pris hors foyer sont de plus en plus fréquents : sur le lieu de travail, au restaurant, au snack du coin ou même « à la sauvette » dans la rue... Faut-il pour autant faire une croix sur l'équilibre alimentaire ? Pas nécessairement...

### AU TRAVAIL

Si vous mangez régulièrement à la cantine de votre travail, vous avez certainement la possibilité de prendre le plat du jour. Ces plats constituent le principal repas de la journée, et comprennent une source de protéines (viande, volaille, poisson...), des légumes et un féculent. Les menus sont généralement conçus pour s'équilibrer non pas chaque jour, mais au cours d'une période de plusieurs semaines. En d'autres termes, la qualité nutritionnelle peut varier fortement d'un jour à l'autre.

Les jours où les plats vous paraissent trop riches en graisses, n'hésitez pas à changer de plat, ou à ne pas finir votre assiette. Par contre, ne faites pas systématiquement l'impasse sur les plats qui sont mieux équilibrés, pour ne garder que les plats les plus riches.

- Essayez de limiter la fréquence des fritures (frites, croquettes...) au travail à une fois tous les 15 jours.
- N'hésitez pas à demander des pâtes, du riz ou des pommes de terre à la place des frites ou des croquettes.
- Si vous prenez un dessert, optez de préférence pour un fruit ou une salade de fruits.

## AU RESTAURANT

Si vous mangez régulièrement au restaurant, essayez de ne pas surcharger votre organisme. En faisant des repas plus légers, vous vous sentirez mieux après le repas, surtout si vous devez travailler.

### Coup d'œil sur la carte

- Si vous prenez une entrée : repérez les potages de légumes, les assiettes de crudités, les salades. Ne vous sentez pas obligé de manger la mayonnaise !
- Le plat : évitez les plats en sauces, surtout s'ils sont accompagnés de frites ou de croquettes. Préférez les grillades, les plats au four, au court-bouillon, à la vapeur... Profitez-en pour manger du poisson : nourrissant, digeste et précieux pour l'équilibre, le poisson est de surcroît souvent accompagné d'un féculent peu gras (pommes vapeur ou persillées, riz...).
- Si vous prenez un dessert : repérez ce qui est à base de fruits.
- À boire : demandez toujours de l'eau, et si vous buvez du vin ou de la bière, limitez-vous à un ou deux verres par jour.

*Pensez-y ! Si vous en avez l'occasion, faites une petite marche digestive en quittant l'établissement (n'hésitez pas à garer votre voiture ailleurs qu'au parking du restaurant !).*

## JE MANGE BEAUCOUP DE SANDWICHES, QUE CHOISIR ?

Repas pris sur le pouce et équilibre alimentaire ne sont pas incompatibles. Du côté des sandwiches, l'offre s'est considérablement étendue, et ne se limite heureusement plus à la baguette blanche remplie d'une salade à base de mayonnaise.



© Anne Rolland - FOTOLIA

- Si vous avez le choix, orientez-vous de préférence vers du pain gris.
- Pour la garniture, repérez ceux qui contiennent des crudités : laitue, roquette, tomates, carottes râpées, chou blanc...
- Préférez des tranches de rôti de bœuf ou de porc, du jambon, du fromage plutôt que les salades à base de mayonnaise, le salami ou le pâté.

**Faites-le vous même !**

Si vous préparez vos tartines ou celles de vos enfants, choisissez de préférence un pain gris, multicéréales ou complet. Il en existe de toutes les formes et pour tous les goûts, n'hésitez pas à varier les plaisirs. Variez aussi les garnitures que vous utilisez, en alternant charcuteries maigres, fromages...

Il existe aussi des préparations à base de sésame, pois chiches, aubergines... qui se marient à merveille avec le pain. Ajoutez-y le plus possible de crudités (laitue, mâche, rondelles de tomates, de concombre...). Vous pouvez aussi emporter ou glisser dans la boîte à tartine un morceau de concombre, des tomates cerise, une carotte...

**Conclusion :** au travail, au restaurant, dans un snack ou à la maison, mangez varié, limitez les préparations lourdes (plats en sauce, fritures...) et orientez-vous vers des plats ou sandwiches avec légumes et/ou crudités.

## VI. « JE N'AI PAS LE TEMPS ! »

Si autrefois il était courant de consacrer une partie importante de la journée à la préparation des repas, ce n'est aujourd'hui plus le cas. Mis à part les occasions particulières (fêtes, réunions de famille, invitations...), on passe de moins en moins de temps à la cuisine. De nombreuses formules qui permettent d'aller plus vite, de gagner du temps, se sont développées. Le défi est donc d'arriver à profiter de ce gain de temps, sans sacrifier pour autant l'équilibre alimentaire.

### AVANT TOUT, UN PEU D'ORGANISATION :

- **Lorsque vous faites vos courses**, arrangez-vous pour grouper autant que possible vos achats pour la semaine. Vous perdrez ainsi moins de temps à courir à gauche à droite pour vous procurer ce qui vous manque. Seuls les aliments qui doivent être consommés très frais (viande, volaille, poisson, légumes) doivent être achetés plus souvent.
- **Lorsque vous cuisinez** : préparez de plus grandes quantités d'aliments : soupes, féculents, céréales complètes, légumes cuits. Vous pouvez ainsi en conserver une partie au réfrigérateur et/ou au congélateur. Cela vous aidera à gagner du temps pour les repas suivants.
- **Valorisez les restes** : profitez des restes de viande, volaille, légumes... Coupés en petits morceaux et associés à d'autres aliments, vous pouvez créer des associations surprenantes, tout en respectant une des règles de base pour un plat complet et équilibré : peu de viande, beaucoup de légumes et un féculent.

À noter : respectez toujours les règles d'hygiène en cuisine. Placez les restes de nourriture dès que possible au frigo, ne les laissez pas toute la nuit à température ambiante.

## COMMENT GAGNER DU TEMPS ?

Pour aller plus vite, tout en gardant le contrôle de la situation, laissez vous aider !

Le surgelé,  
impeccable !

Il existe de nombreux aliments surgelés, qui peuvent être conservés pendant plusieurs mois dans votre congélateur. C'est notamment un excellent moyen d'avoir toujours des légumes à portée de main. Pour décongeler les aliments, sortez-les la veille et placez les aliments au réfrigérateur ou utilisez la fonction « dégel » de votre micro-ondes. Les légumes n'ont pas besoin d'être dégelés, ils peuvent être cuits immédiatement.

Le micro-ondes,  
sans souci !

L'enceinte à micro-ondes n'a pas son pareil pour décongeler ou cuire rapidement toute une série d'aliments, ou réchauffer des plats. Contrairement à ce que pensent certains détracteurs du micro-ondes, la teneur en vitamines et minéraux des

aliments est au moins aussi bonne qu'avec un four classique. Lorsque vous réchauffez un plat ou des restes, veillez à atteindre une température suffisante, quitte à les laisser refroidir un peu, plutôt que de vous contenter d'un plat tiède.



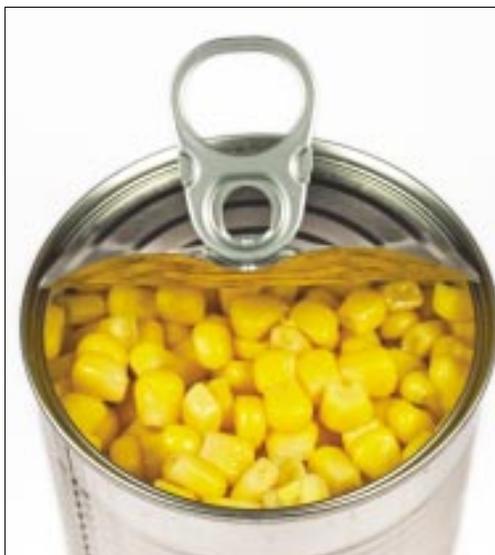
© Adrien Roussel - FOTOLIA.

**Les conserves,  
toujours utiles**

Les aliments en conserves ou en bocaux n'ont certes pas le même goût que le frais, mais ils peuvent être d'un précieux recours. Et leur qualité nutritionnelle reste souvent très honorable. Légumes variés, ratatouille, macédoine de fruits, compote... contribuent à l'objectif « fruits et légumes, 5 fois par jour » (Cf. Chapitre I.2.). Les lentilles et autres légumes secs sont préparés en un tournemain. Les cœurs de palmier, le maïs, les fonds d'artichaut... donnent en un clin d'œil du corps à vos salades.

**Légumes et  
salades  
« clé sur porte »**

Vous n'avez pas le temps de laver, éplucher, découper des légumes pour faire une soupe ou préparer une bonne salade ? Orientez-vous vers les végétaux prêts à l'emploi, vendus réfrigérés en sachets. Ils sont déjà lavés et apprêtés, et existent sous de nombreuses combinaisons. Bien sûr, ils sont plus chers que les végétaux non préparés, mais ils vous permettent de gagner du temps.



© Ernest Prim - FOTOLIA

*Bon à savoir :* végétaux et pesticides. L'utilisation des pesticides est réglementée, néanmoins on peut retrouver des résidus de pesticides dans les fruits et les légumes. Les teneurs sont toutefois très faibles et elles ne constituent pas un problème pour la santé publique. Par contre, les bienfaits d'une consommation importante de végétaux sont bien démontrés. Il n'y a donc aucune raison de s'en priver !

### Les plats préparés

Il y a quelques années, les plats préparés étaient représentés presque uniquement par les raviolis, lasagnes et pizza !

Aujourd'hui, le choix est vaste, et vous pouvez trouver de nombreux plats préparés (frais ou surgelés) compatibles avec l'équilibre. Privilégiez les plats qui contiennent, outre de la viande, volaille ou poisson, des légumes et un féculent. N'hésitez pas à les accompagner d'une petite salade et d'une tranche de pain complet.

#### Conclusion :

pour gagner du temps sans sacrifier l'équilibre, pensez aux légumes surgelés, aux légumes, fruits, et légumes secs (lentilles...) en conserve, aux légumes lavés et découpés, et à la cuisson (ou au dégel) au micro-ondes.



© Peter Spiro – FOTOLIA

## VII. BOUGER AU QUOTIDIEN

L'activité physique, ce n'est pas que pour les loisirs ! Bouger au quotidien est un facteur important pour la santé physique et mentale. En bougeant plus, vous améliorez votre qualité de vie.

L'activité physique, ce n'est pas que du sport !

Par activité physique, on entend tout ce qui fait travailler les muscles, qu'il s'agisse d'exercice physique, de sport ou, tout simplement, de déplacements ou de mouvements dans la vie de tous les jours (marche, ménage, escaliers...). Dites-vous bien que dans notre mode de vie devenu beaucoup trop sédentaire, **TOUTES** les occasions qui permettent de faire travailler les muscles sont à saisir.

Combien de temps ?

La durée est une question d'intensité, mais il n'est pas nécessaire d'être un champion ou un grand sportif pour bien bouger : il suffit d'atteindre au moins **l'équivalent de 30 minutes de marche rapide** par jour, que ce soit en une ou plusieurs fois (si possible pendant des périodes d'au moins 10 minutes). Cela correspond à une marche à un bon rythme (environ 5 km par heure sur du plat), plus rapide qu'une promenade, sans être un effort intense : elle doit encore vous laisser assez de souffle pour parler.

S'il s'agit d'une **intensité plus faible**, comme une marche lente (promenade) ou une activité équivalente, ajouter un quart d'heure à votre objectif, soit 45 minutes par jour.

S'il s'agit d'une **intensité plus élevée**, comme une marche sur un terrain accidenté, du jogging, du VTT, de la natation, du tennis, du squash, retourner la terre dans votre jardin, scier du bois... L'objectif est d'atteindre alors au moins 20 minutes par jour.

## DES BÉNÉFICES À LA CLÉ

Augmenter son niveau d'activité physique, c'est en retirer de nombreux bénéfices. Cela vous permet :

- de rester en bonne santé, en réduisant le risque de nombreuses maladies
- de garder ou de retrouver un poids de forme
- d'avoir plus de force musculaire, d'équilibre, de coordination des mouvements

- de vous détendre, de réduire l'anxiété et de mieux affronter le stress
- d'être plus résistant face à la fatigue
- d'avoir un sommeil de meilleure qualité
- de partager du temps en famille, entre amis ou de faire de nouvelles connaissances

*Les études scientifiques s'accordent pour affirmer qu'une activité physique suffisante est associée à une réduction du risque de nombreuses affections, en particulier de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et d'ostéoporose. Elle constitue également un élément clé dans le cadre de la prévention de la surcharge pondérale et de l'obésité.*

### Saviez-vous que...?

Pour bénéficier des effets favorables de l'activité physique, il est important de bouger tout au long de la semaine (au moins 5 jours par semaine). Un effort intense et de longue durée pratiqué uniquement le dimanche ne procure pas du tout le même bénéfice pour la santé que 30 minutes de marche rapide (ou l'équivalent) pratiquées chaque jour.

## COMMENT BOUGER PLUS AU QUOTIDIEN ?

**Il n'est pas nécessaire d'avoir une demi-journée de libre, du matériel sophistiqué et des vêtements de sport pour bouger... et croquer la santé !**

### Au jour le jour

Saisissez ou créez les occasions de bouger, et ne croyez pas que c'est une perte de temps, c'est un investissement pour votre qualité de vie !

- Effectuez vos petits déplacements (par exemple, aller à la boulangerie) à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture.



© Ernest Prim - FOTOLIA

- Prenez l'escalier au lieu de l'escalator ou de l'ascenseur.
- Garez votre voiture ailleurs que devant votre destination exacte, et faites le reste à pied.
- Descendez du bus, du tram ou du métro un arrêt avant votre destination.
- Si vous avez un chien, promenez-le régulièrement et suffisamment.
- A la maison, laissez-vous emporter par la musique et... dansez !
- Faites de la gymnastique, des exercices ou sautez à la corde au salon. Vous pouvez même le faire devant la télé !

#### Et le week-end ?

#### Rester dans son fauteuil, devant la télé ? Ce serait dommage...

- Organisez des promenades dominicales, en famille, entre amis... Il existe aussi de nombreuses promenades organisées.
- Jouez en famille, entre amis...: jeux de balle, de raquettes...
- Faites un tour en forêt, en ville... Et ne vous laissez pas trop influencer par la météo : s'il pleut, protégez-vous, tout simplement !
- Si vous avez un jardin, il y a presque toujours un petit quelque chose à faire...

#### À vous de jouer !

#### Faites marcher... votre imagination !

Vous trouverez mille et une façon ou raison de bouger... et de faire bouger autour de vous !

**Conclusion :** que ce soit en pratiquant régulièrement une activité sportive et/ou en changeant certaines petites choses dans votre vie de tous les jours (comme marcher, prendre les escaliers à la place de l'ascenseur ou de l'escalator...), l'important est de **BOUGER PLUS !**

## VIII. POUR EN SAVOIR PLUS

Service Public Fédéral Santé Publique, Sécurité de la chaîne alimentaire  
et Environnement

**[www.health.fgov.be](http://www.health.fgov.be)**

**[www.monplannutrition.be](http://www.monplannutrition.be)**

[nvgp-pnns@health.fgov.be](mailto:nvgp-pnns@health.fgov.be)

Conseil Supérieur d'Hygiène

**[www.health.fgov.be/CSH\\_HGR/](http://www.health.fgov.be/CSH_HGR/)**

ASBL Nubel - Table belge de composition des aliments

**[www.nubel.com](http://www.nubel.com)**

[carine.seeuws@health.fgov.be](mailto:carine.seeuws@health.fgov.be)

Question Santé asbl

**[www.questionsante.org](http://www.questionsante.org)**

[question.sante@skynet.be](mailto:question.sante@skynet.be)

Health and Food

**[www.healthandfood.be](http://www.healthandfood.be)**

ADEPS

**[www.adeps.be](http://www.adeps.be)**



Plan National Nutrition Santé (PNNS),  
une initiative du Ministre des Affaires Sociales  
et de la Santé Publique.

[www.monplannutrition.be](http://www.monplannutrition.be)