

L'alimentation équilibrée

« Mangez 5 fruits et légumes par jour »,
« Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop salé, trop sucré »,
« Évitez de grignoter entre les repas », tous ces messages vous les avez forcément entendus. Avec toutes ces informations que l'on nous envoie, manger équilibré semble être un casse-tête. Pourtant ce n'est pas si compliqué ! Faisons le point ensemble.



Bien manger, c'est d'abord manger de tout ! Variez votre alimentation en privilégiant les aliments indispensables pour votre corps (fruits, légumes, féculents, viande, poisson, laitages...) et en limitant les aliments gras, salés et sucrés. Aucun aliment n'est interdit, il suffit juste d'adapter les quantités. Sachez que l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un repas ou une journée mais sur une semaine.

Si vous associez une activité physique régulière à cette alimentation équilibrée, vous éviterez une prise de poids et vous diminuerez le risque de différents problèmes de santé tels que le diabète de type 2, les cancers, l'excès de cholestérol, l'ostéoporose...

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS), élaboré par le gouvernement, met en avant neuf points clefs pour avoir une alimentation équilibrée :

1) Manger au moins 5 fruits et légumes par jour



Il s'agit en fait de 5 **PORTIONS** de fruits et légumes. Une portion, c'est l'équivalent de 80 à 100g de fruits ou de légumes soit la taille de votre poing ou 2 cuillères à soupe pleines.

Par exemple, cela correspond à une pomme, une poignée de tomates cerises, 3 petits abricots, un bol de soupe...

Consommez des fruits et des légumes sous toutes leurs formes : surgelés, frais, en conserve, crus, cuits, soupe, compote sans sucre ajouté, jus de fruit 100% pur jus...

En plus d'être délicieux, les fruits et légumes sont riches en vitamines, en fibres et en minéraux.

2) Les produits laitiers : 3 par jour

Variez les plaisirs ! Vous pouvez porter votre choix sur un yaourt, 2 petits suisses, un fromage blanc individuel, 30g de fromage ou un bol de lait. Attention aux desserts lactés (crème dessert, flans...) qui contiennent souvent peu de lait et beaucoup de sucre.

Les produits laitiers contiennent des protéines mais aussi de la vitamine D et du calcium nécessaires à la solidité des os mais également à la contraction musculaire et à la coagulation sanguine.

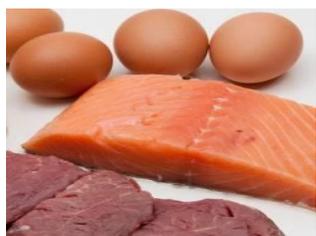
3) Les féculents à chaque repas

Les féculents sont une grande famille. Ils intègrent le pain et tous ces dérivés (biscottes, pain grillé, pain de mie...), les céréales (riz, blé, orge, avoine...) et les légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves...).

Les féculents vous apportent des glucides complexes. Ce type de glucides se diffuse progressivement dans le corps et vous fournit l'énergie nécessaire pour votre journée. Ils sont donc indispensables à votre organisme. Et si vous consommez des produits à base de céréales complètes, c'est encore mieux. Ils contiennent plus de fibres et leur assimilation se fera encore plus lentement.

Dîtes stop aux idées reçues ! **Les féculents ne font pas grossir !** C'est ce qu'on met dessus qui fait bondir le nombre de calories (crème, sauce, fromage râpé...). Des pâtes complètes avec un coulis de tomate maison, il n'y a rien de meilleur !

4) La viande, le poisson et les œufs : 1 à 2 fois par jour



Une portion correspond environ à 100g. Cela peut être un steak haché, une cuisse de poulet, 2 tranches de jambon, un filet de poisson, 2 œufs... Essayez de manger du poisson au moins 2 fois par semaine.

Ces aliments vous apportent des protéines nécessaires à la construction de la masse musculaire mais aussi du fer. Les poissons gras (saumon, maquereaux, sardines...) quant à eux, contiennent des oméga 3. Ces acides gras essentiels protègent le système cardiovasculaire.

5) Limiter les matières grasses

On distingue 2 types de matières grasses :

→ les matières grasses visibles, ce sont celles que vous utilisez pour cuisiner.

→ les matières grasses cachées qui sont présentes directement dans l'aliment ou le produit transformé.

En pratique, utilisez des matières grasses végétales pour cuisiner (olive, colza, tournesol...), elles sont riches en acides gras **insaturés**. A l'inverse, limitez le beurre, les aliments gras et transformés (charcuterie, viennoiserie, plat préparés...) qui contiennent des acides gras **saturés**.

Un excès de matières grasses augmente la prise de poids et le risque de maladies cardiovasculaires. Toutes les graisses ne se valent pas, il faut donc les choisir en fonction de leur composition en acides gras.

Pour information, un produit contenant plus de 10% de lipides (10g pour 100g) est considéré comme gras. Lisez les étiquettes, vous serez surpris !

6) Attention au sucre

Les produits sucrés doivent rester des aliments plaisir et ...occasionnels ! Trop de sucre dans votre alimentation participe à la prise de poids, à la formation des caries et augmente le risque de diabète de type 2.

Infos en vrac:

- Dosez le sucre lorsque vous l'ajoutez à vos boissons chaudes ou à vos laitages.
- Laissez-vous tenter par un fruit en dessert pour terminer sur une note sucrée.
- Un peu de confiture au petit déjeuner ça va mais sachez qu'un verre de soda contient 6 morceaux de sucre !
- Les produits light peuvent être une bonne solution mais ils entretiennent l'affection pour le goût sucré.



1) Contrôler votre consommation de sel

Il est recommandé de ne pas consommer plus de 6g de sel par jour. Environ 80% du sel que nous ingérons provient directement de la composition des aliments, les 20% restants sont issus du sel que nous ajoutons pour cuisiner. Si vous mangez trop salé, vous vous exposez à de l'hypertension.

Voici 3 astuces simples pour limiter votre consommation en sel :

- Lisez les étiquettes et limitez les produits transformés
- Privilégiez les épices plutôt que le sel pour relever vos plats
- Goûtez avant de saler votre assiette

1) L'eau à volonté

Notre corps est composé à 60% d'eau. Or vous éliminez de l'eau durant votre journée (urine, transpiration...). Il faut compenser ces pertes en buvant 2,5L par jour.

Buvez pendant et entre les repas sans attendre la sensation de soif. Si vous avez soif c'est que votre corps est déjà en manque. Rappelez-vous que l'eau est la seule boisson indispensable.



9) Bouger !

Faites au moins 30 min d'activité physique par jour. Bouger, c'est être en bonne santé. Alors oubliez les ascenseurs, prenez l'escalier. Descendez un arrêt plus tôt lorsque vous prenez le bus. Allez chercher votre baguette à pieds. Et surtout, allez aux cours de gymnastique volontaire !



Alors, vous voyez manger équilibré, ce n'est pas si compliqué !