



LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT

LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS

LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT

LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS

AUTEURS

réunis par l'Afssa

**Raphaëlle Ancellin (Afssa),
Dominique Baelde (DGCCRF),
Lucette Barthélémy (Cres Lorraine),
France Bellisle (Inserm), Jean-Louis Berta (Afssa),
Dominique Boute (Médecin nutritionniste),
Katia Castetbon (USEN, InVS/ISTNA-CNAM),
Michel Chauliac (DGS), Christelle Duchène (INPES),
Céline Dumas (Afssa), Monique Ferry (CHU Valence),
Jacques Fricker (CHU Bichat), Pilar Galan (Inra, ISTNA-CNAM),
Serge Hercberg (Inserm/Inra/CNAM et USEN,
InVS/ISTNA-CNAM), Esther Kalonji (Afssa),
Jean-Louis Lambert (ENITIAA),
Jean-Michel Lecerf (Institut Pasteur de Lille),
Chantal Malenfant (Afssa), Ambroise Martin (Afssa),
Louise Mennen (USEN, InVS/ISTNA-CNAM), Pierre Mérel (DGAL),
Daniel Nairaud (DGAL), Gilbert Pérès (CHU Pitié-Salpêtrière),
Jean-Pierre Poulain (Université de Toulouse),
Landy Razanamahefa (Afssa), Sandra Scaturro (INPES),
Béatrix Sidobre (CHU Valence), Hélène Thibault (DGS),
Daniel Tomé (INA-PG).**

REMERCIEMENTS

Les auteurs et l'éditeur
remercient le chef cuisinier Olivier Roellinger
(Les Maisons de Bricourt, Cancale) pour sa précieuse
contribution en conseils culinaires (Portraits 3 et 6),
ainsi que Zinedine Zidane pour ses recommandations
sur l'activité physique (Portrait 24).

LE FOND SCIENTIFIQUE
DE CE DOCUMENT A ÉTÉ
ÉLABORÉ GRÂCE AUX
MEMBRES DU GROUPE DE
TRAVAIL « GUIDES ALIMENTAIRES
DU PROGRAMME NATIONAL
NUTRITION SANTÉ »
MIS EN PLACE PAR L'AFSSA*
(AGENCE FRANÇAISE
DE SÉCURITÉ SANITAIRE
DES ALIMENTS). IL A BÉNÉFICIÉ
D'UNE TRIPLE VALIDATION
PAR LE COMITÉ D'EXPERTS
SPÉCIALISÉ « NUTRITION
HUMAINE » DE L'AFSSA,
LE COMITÉ D'EXPERTS
EN SANTÉ PUBLIQUE RÉUNIS
PAR LA DIRECTION GÉNÉRALE
DE LA SANTÉ, ET PAR LE COMITÉ
STRATÉGIQUE DU PROGRAMME
NATIONAL NUTRITION SANTÉ.
IL A ÉGALEMENT ÉTÉ PRÉSENTÉ
AU CONSEIL NATIONAL DE
L'ALIMENTATION.

LA RÉALISATION ET LA DIFFUSION
DE CET OUVRAGE ONT ÉTÉ
FINANCÉES PAR L'ASSURANCE
MALADIE (CNAMTS),
LE MINISTÈRE DE LA SANTÉ,
DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE
ASSOCIATIVE ET LE MINISTÈRE DE
L'AGRICULTURE ET DE LA PÊCHE.



CONCEPTION GRAPHIQUE ET MISE EN PAGE: YOUNG & RUBICAM CORPORATE
COORDINATION ÉDITORIALE: CORINNE DELAMAIRE (INPES**)
DIRECTEUR ARTISTIQUE: MARIE-LINE GREFFARD
PHOTOS: PETER LIPPMANN (PORTRAITS) - FABIEN SARRAZIN (NATURES MORTES)
PHOTOOTHÈQUES: SUCRÉ SALÉ - SUNSET - ZEFA - GETTY IMAGES

* Depuis le 1^{er} juillet 2010, l'Afssa est devenue, par fusion avec l'Afssset, l'Anses, Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

** En 2016, l'InVS, l'Inpes, l'Eprus et Adalis s'unissent pour créer Santé publique France.

Pourquoi un guide alimentaire ?

Manger est un des grands plaisirs de la vie : depuis le plaisir d'assouvir sa faim jusqu'au plaisir gastronomique de faire un bon repas, en passant par le plaisir de faire une pause dans son travail et celui de se retrouver en famille ou entre amis...

cancer, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, le diabète, l'obésité et l'hypercholestérolémie.

Certes, ces maladies ne dépendent pas exclusivement de l'alimentation : elles sont également sous l'influence de facteurs génétiques. Mais s'il nous est impossible de choisir nos aïeux, nous pouvons choisir notre alimentation et organiser notre mode de vie.

De nombreux experts et les pouvoirs publics mobilisés

Suite aux recommandations de nombreux experts scientifiques, le ministère de la Santé a mis en place depuis 2001, avec la participation de tous les ministères et institutions concernés, le Programme national nutrition santé (PNNS) dont le but est, grâce à l'alimentation et l'activité physique, d'améliorer l'état de santé de la population vivant en France.

santé

Le plaisir de manger procure un certain bien-être, et nombre d'entre nous associent ce bien-être à une bonne santé. Il est vrai que nous construisons notre santé avec notre alimentation : toutes les études scientifiques le confirment. Une alimentation variée et équilibrée et un minimum d'activité physique sont des facteurs de protection contre le

plaisir

Des conseils nutritionnels qui vous respectent

Une collection de guides, simples et très illustrés, a été créée pour proposer des conseils et des astuces, qui, en tenant compte des habitudes alimentaires, du mode de vie et des goûts de chacun permettent de protéger sa santé et celle de ses proches ; ceci en conservant le plaisir de manger. Le guide que vous avez entre les mains s'adresse à tous les âges sauf aux moins de trois ans. D'autres guides (*voir www.mangerbouger.fr*) abordent des situations particulières ou des tranches d'âge pour lesquels des conseils plus spécifiques peuvent être donnés.

Le tableau général page 110 résume les grands repères de consommation recommandés par le PNNS pour favoriser un bon état de santé.

Aucun aliment n'est en lui-même diabolique. Si l'on recommande d'éviter la consommation excessive ou de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation. Un excès de temps en temps ne fait de mal à personne.

Simplement, il est utile de s'interroger, de temps en temps, sur sa façon de manger et d'essayer d'acquiescer, progressivement, certaines habitudes qui pourront être à l'origine d'un plaisir supplémentaire : celui de prendre sa santé en main !

Conseils nutritionnels issus des objectifs du programme national nutrition santé.

■ **Augmenter la consommation de fruits et légumes**, quelles qu'en soient les formes (crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve) pour atteindre une consommation d'au moins 5 fruits et légumes par jour ;

■ **consommer des aliments sources de calcium** (essentiellement les produits laitiers et, en complément, les légumes voire les eaux minérales riches en calcium pour les consommateurs d'eaux minérales) en quantité suffisante pour atteindre les apports conseillés, soit 3 produits laitiers par jour ;

■ **limiter la consommation des graisses totales (lipides totaux) et particulièrement des graisses dites « saturées »** ; ces graisses sont fournies par certains aliments qu'il est préférable de consommer avec modération (viennoiseries, pâtisseries, charcuteries, beurre, sauces, certains fromages...);

■ **augmenter la consommation des féculents** sources d'amidon, notamment des aliments céréaliers (et particulièrement des aliments céréaliers complets qui ont l'intérêt d'apporter des quantités appréciables de fibres), des pommes de terre, des légumineuses, etc. ; ils doivent être présents à chaque repas ;

■ **consommer de la viande, du poisson et d'autres produits de la pêche ou des œufs** 1 à 2 fois par



ATTENTION

■ Les recommandations de ce guide peuvent ne pas être adaptées aux personnes qui suivent un régime alimentaire particulier, prescrit par un médecin, dans le cadre d'une pathologie spécifique (cas des patients présentant un diabète, une intolérance au gluten ou une maladie coéliquae, une allergie alimentaire, certaines maladies rénales). Dans ce cas, il est important de toujours en parler avec son médecin.

jour en alternance (en quantité inférieure à l'accompagnement), en privilégiant pour les viandes les morceaux les moins gras et en favorisant la consommation de poisson (au moins deux fois par semaine);

■ **limiter la consommation de sucre et d'aliments riches en sucre** (sodas, confiserie, chocolat, pâtisseries, desserts sucrés, etc.);

■ **limiter la consommation de boissons alcoolisées** qui ne devrait pas dépasser, par jour, 2 verres de vin de 10 cl pour les femmes et 3 pour les hommes, pour ceux qui en consomment (2 verres de vin de 10 cl sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort);

■ **augmenter l'activité physique** dans la vie quotidienne, pour atteindre au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche

rapide par jour (monter les escaliers, faire ses courses à pied...) et réduire la sédentarité surtout chez l'enfant (temps passé devant la télévision, les jeux vidéos...);

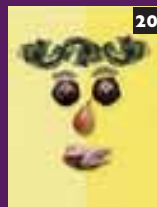
Pour atteindre les objectifs nutritionnels du PNNS, il faut également limiter la consommation de sel et toujours préférer le sel iodé, profiter sans excès des bienfaits des rayons solaires (pour recharger ses réserves en vitamine D) et surveiller régulièrement son poids.

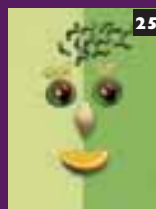
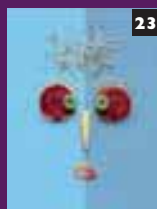
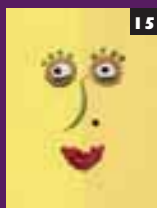
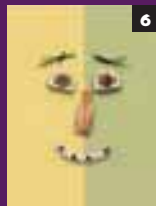
Tendre vers ces objectifs est le moyen d'atteindre un meilleur équilibre nutritionnel, d'avoir un apport adéquat en fibres, minéraux et vitamines, de réduire le risque d'être ou de devenir obèse, hypercholestérolémique et/ou hypertendu, et de diminuer le risque de développer certaines maladies.

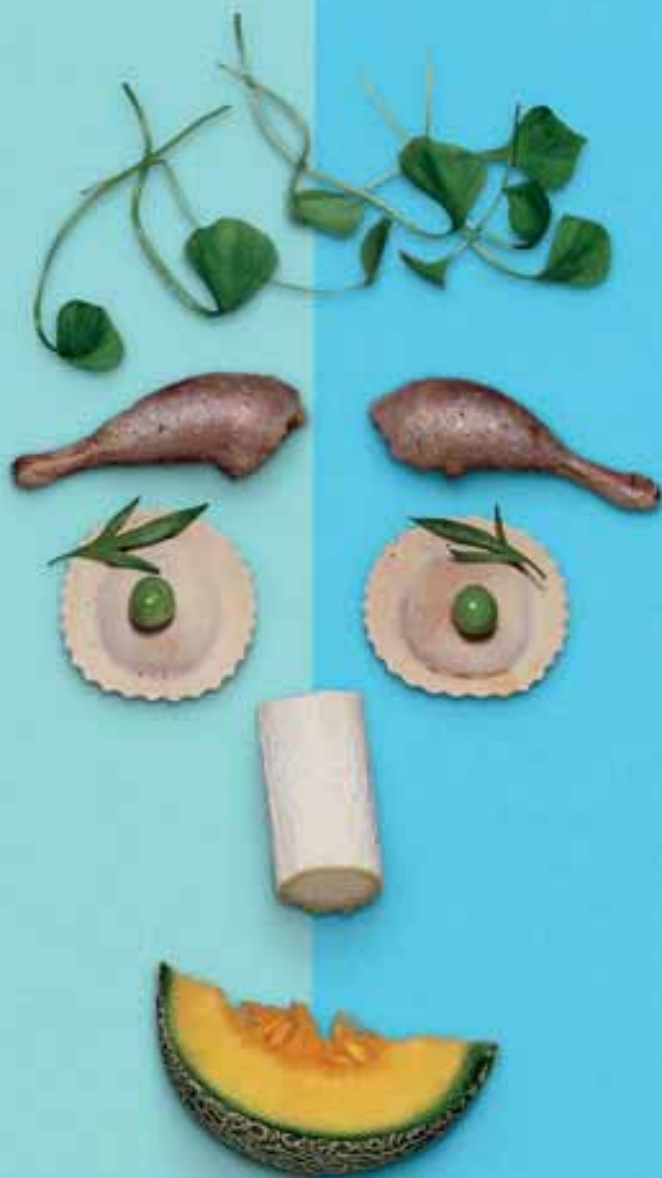
MODE D'EMPLOI DU GUIDE

**Quel type de mangeur êtes-vous ?
Comment votre personnalité, vos habitudes
ou votre mode de vie retentissent-ils
sur votre comportement alimentaire ?**

1	Je veux : manger, protéger ma santé... et me faire plaisir!	P 10
2	La bouffe, je m'en fous	P 21
3	Je prépare à manger pour ma famille	P 25
4	J'ai du mal à joindre les deux bouts	P 32
5	Je mange un sandwich tous les midis	P 37
6	Je mange souvent au restaurant	P 40
7	Je mange souvent au fast-food	P 46
8	Je saute des repas, je n'ai pas le temps de manger	P 49
9	Je ne cuisine pas	P 52
10	J'ai tendance à grignoter entre les repas	P 56
11	J'ai toujours faim	P 60
12	Je n'aime pas certains aliments	P 63
13	Je reçois souvent, j'aime faire la fête	P 66
14	Je ne mange que des plats cuisinés du commerce	P 69
15	Je me restreins pour ne pas grossir, je suis au régime	P 72
16	Je mange souvent du fromage et/ou de la charcuterie	P 76
17	J'adore les biscuits apéritifs, les cacahuètes, etc.	P 80
18	J'aime boire	P 83
19	Je mange souvent des plats exotiques ou d'origine étrangère	P 86
20	Je mange bio	P 89
21	Je suis végétarien	P 92
22	Je ne mange pas certains aliments pour des raisons religieuses	P 95
23	J'ai peur des pesticides, des OGM, de la dioxine...	P 97
24	Je ne bouge pas beaucoup, je ne fais pas de sport	P 100
25	Je suis plutôt sportif	P 104
	Lexique	P 106







**Je veux : manger, protéger ma santé...
et me faire plaisir !**



■ Vous êtes convaincu que l'alimentation joue un rôle important dans votre santé. Mais vous êtes assailli d'informations diverses et parfois même contradictoires sur la nutrition.

■ Comment concilier alimentation-plaisir et alimentation-santé ?

Votre alimentation peut vous aider à rester en bonne santé et, par des choix judicieux, à vous protéger de certaines maladies comme le cancer, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète ou l'ostéoporose. Pour y parvenir, il n'existe pas de formule miracle ; il faut privilégier dans votre alimentation et votre mode de vie les éléments protecteurs, et limiter certains facteurs de risque.

Les recommandations nutritionnelles qui suivent sont à tout fait conciliables avec les notions de plaisir et de convivialité. Elles reposent sur le respect des sensations de faim et de satiété, et sur quelques principes permettant de faire des choix alimentaires favorables à sa santé.

SUIVEZ LE GUIDE...

Choisissez vos aliments

Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement. Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais certains doivent être consommés avec modération, tandis que d'autres sont à privilégier.

Des fruits et des légumes : au moins 5 par jour

Les fruits et les légumes sont riches en minéraux et en vitamines, dont la vitamine C. Ils contiennent aussi des fibres qui calment l'appétit de façon rapide et durable et qui facilitent le transit intestinal. Ils apportent peu de calories grâce à leur teneur élevée en eau, et sont donc des aliments de choix pour la prévention de l'obésité et du diabète. Les anti-oxydants qu'ils renferment (bêta-carotène, vitamines C et E, polyphénols...) pourraient expliquer l'effet protecteur reconnu des fruits et légumes vis-à-vis des maladies cardiovasculaires et des cancers.

Voici comment répartir au moins 5 fruits et légumes dans la journée :

- Prenez des légumes au déjeuner et au dîner, en entrée (crudités ou potage) ou avec le plat principal. Crus ? Cuits ? Il est préférable de manger, au moins un jour sur deux, un légume cru car certaines vitamines sont en partie détruites par la chaleur. Ne dédaignez pas pour autant les légumes cuits, surtout si vous les trouvez plus savoureux.



● Quant aux fruits, mangez-en chaque jour au moins deux, voire trois, et même plus si vous en avez envie. Crus ou cuits, ils constituent un très bon dessert (ou une entrée), mais sont aussi aisément consommables en dehors des repas, en cas de petite faim.

Vous pouvez préférer les fruits et légumes frais pour leur aspect, leur goût... mais les surgelés et les conserves sont aussi intéressants sur le plan nutritionnel.

Enfin, pour un équilibre optimal, variez les fruits et légumes afin de bénéficier de l'ensemble de leurs éléments protecteurs. Cela ne vous empêche pas de choisir en priorité ceux que vous préférez.

Pain et autres féculents à chaque repas

La famille des féculents regroupe :

● les aliments céréaliers ou aliments d'origine céréalière : riz, semoule, blé (entier ou concassé), pâtes, farines et pain, les céréales du petit-déjeuner sans ajout de sucres et non fourrées ;

- les légumes secs et légumineuses : lentilles, pois chiches, pois cassés, flageolets, haricots blancs, haricots rouges, fèves ;
- les pommes de terre, le manioc et son dérivé le tapioca.

Les féculents fournissent des protéines végétales et des glucides complexes indispensables, en particulier aux muscles et au cerveau. Les céréales complètes sont également riches en fibres.

À chaque repas, vous pouvez consommer au choix pain, légumes secs, pommes de terre ou autres féculents.

N'opposez pas les féculents aux légumes : mangez plutôt les deux ensemble car ils sont complémentaires. Lorsque vous n'avez pas prévu de féculents, remplacez-les par du pain (plutôt complet ou bis).

Trois produits laitiers par jour

Le rôle du calcium pour la bonne santé des os est reconnu, d'où l'intérêt de consommer des produits laitiers (lait, yaourts nature et fromages) qui constituent une source très importante de calcium, en particulier pendant l'enfance, l'adolescence et après 55 ans.

Le calcium intervient aussi dans d'autres phénomènes vitaux : contraction musculaire, coagulation sanguine, etc.

Trois produits laitiers par jour, c'est, par exemple, prendre du lait au petit-déjeuner, un yaourt à midi et du fromage le soir. Le goûter peut aussi être l'occasion de manger un yaourt ou de boire un verre de lait.



Du calcium dans les eaux minérales

Si vous consommez de l'eau minérale et peu de produits laitiers, sachez que certaines eaux minérales peuvent constituer un apport non négligeable de calcium.

Si vous n'aimez pas le lait, choisissez des produits laitiers fermentés plus digestes (voir *Portrait 12*) : fromages frais, yaourts nature, fromage blanc et autres fromages (gruyère, cantal, camembert, etc.).

Plus un fromage est à pâte « dure », plus il est riche en calcium, mais plus il est riche en graisses (voir *Tableau ci-dessous*). En outre, certains sont également assez salés (fêta, roquefort...) (voir *Portrait 16*).

Alterner le lait, les fromages frais et les autres fromages permet d'obtenir un bon compromis entre calcium et matières grasses.

Quant aux desserts lactés (flans, crèmes desserts, etc.), ils ne sont pas équivalents sur le plan nutritionnel aux yaourts ou aux laits fermentés. Ils contiennent moins de lait, donc moins de calcium, sont plus gras et plus sucrés.

Teneurs en calcium et en graisses de quelques fromages et produits laitiers frais

PRODUITS LAITIERS	Portion	Calcium en mg/portion	Graisses en g/portion
FROMAGES	30 g		
à pâte pressée cuite (emmental, comté, beaufort...)		315	9,3
à pâte pressée non cuite (tome, cantal, pyrénées...)		210	8,6
à pâte persillée (bleu, roquefort)		195	9,3
à pâte molle :			
à croûte lavée (munster, reblochon, vacherin...)		158	8
à croûte fleurie (camembert, brie...)		105	7,5
fromages de chèvre (du frais au sec)		60	1,8-11,7
fromages fondus		90	2,7-9,6
AUTRES PRODUITS LAITIERS FRAIS			
crèmes dessert	125 g	169	5
fromages blancs	100 g	113	4-8
fromage blanc 0 % MG	100 g	129	0,1
petits-suisses	60 g	66	6
yaourts	125 g	206	0-3,75

Les yaourts ou les laits fermentés n'ont pas non plus tous la même teneur en sucres et en matières grasses selon qu'ils sont au lait entier, au lait demi-écrémé, au lait écrémé, nature, sucrés ou édulcorés, aromatisés ou aux fruits.



Viandes, volailles, poissons, produits de la pêche et œufs: 1 à 2 fois par jour

Ces aliments sont des sources de protéines d'excellente qualité, mais également de vitamines et de minéraux (comme le fer).

Viandes, poissons, produits de la pêche ou œufs doivent être un des composants du plat principal et non l'élément dominant; il est donc préférable d'en prendre en quantité

inférieure à celle de l'accompagnement (féculents et/ou légumes). 100 g de viande ou deux œufs constituent une bonne portion.

- Préférez les morceaux de viande les plus maigres, et ce, quel que soit le type de viande : par exemple, escalope, rôti, filet, blanc (de volaille ou de lapin), filet maigre de porc (voir *Tableau ci-contre*).

Attention ! La peau des volailles est très riche en graisses.

- Consommez du poisson régulièrement, au moins 2 fois par semaine. Les graisses qu'ils contiennent (en particulier certains acides gras polyinsaturés omega-3) pourraient avoir un effet protecteur vis-à-vis des maladies cardiovasculaires, voire de certains cancers.
- Les œufs constituent une excellente source de protéines bon marché : vous pouvez en manger plusieurs fois par semaine si vous les aimez, en remplacement de la viande.

Classification des morceaux de viande selon leur richesse en graisses

TYPE DE VIANDE	Morceaux peu gras (moins de 10 g de graisses pour 100 g de viande)	Morceaux plus gras (plus de 10 g de graisses pour 100 g de viande)
Abats	Cœur, foie, rognons	Langue de bœuf
Agneau		Côtelette, gigot, épaule
Bœuf	Bifteck, faux-filet, rosbif, steak haché à 5 % de matières grasses	Entrecôte, bourguignon, pot-au-feu, steak haché à 15 % ou 20 % de matières grasses
Charcuterie	Jambon cuit (sans le gras), bacon	Andouille, boudin, pâté, saucisson, jambon cru, etc.
Cheval	Tous morceaux	
Gibier	Chevreuril, sanglier	
Lapin	Tous morceaux	
Porc	Filet maigre	Côtelette, rôti, travers, échine
Veau	Côte, escalope, filet	Rôti
Volailles	Dinde, poulet (sans la peau), pintade, caille	Canard, faisan, oie, pigeon, poule

Les matières grasses : à choisir avec discernement

Les principales matières grasses sont les huiles, la margarine, le beurre, la crème et la mayonnaise (constituée essentiellement d'huile) ; elles sont d'origine animale ou végétale. Selon les acides gras qu'elles contiennent, elles ont des effets plus ou moins favorables sur la santé (surtout sur le cholestérol sanguin et l'état des artères).

Pour un meilleur équilibre, privilégiez les matières grasses végétales (voir encadré p.16) ; que cela ne vous empêche pas de profiter du beurre en quantité raisonnable sur vos tartines du matin, et de la crème ou du beurre (plutôt cru que cuit), de temps en temps, dans certaines recettes. Mais quelle que soit la nature des matières grasses (huiles, beurre et margarines), elles sont toutes très caloriques.

La consommation excessive de matières grasses ajoutées (ainsi que des matières grasses cachées dans les aliments) favorise la prise de poids. Pour profiter du goût des aliments, inutile de surcharger de mayonnaise vos œufs durs, salades, frites, etc.

Et si vous désirez réduire vos apports en graisses, vous pouvez trouver dans le commerce des pâtes à tartiner, vinaigrettes et mayonnaises allégées, mais attention à ne pas en consommer en plus grande quantité au prétexte qu'elles sont moins caloriques.



À chaque huile, son goût et ses propriétés

Variez les huiles pour bénéficier de leurs avantages spécifiques (acides gras mono ou polyinsaturés, vitamine E...).

- De saveur neutre: l'huile de colza, de tournesol, de maïs, de soja; pour la cuisson, l'huile d'arachide.
- Plus forte en goût: l'huile d'olive à associer dans vos salades à l'huile de colza (pour les acides gras polyinsaturés oméga 3). Toutes deux sont riches en acides gras mono-insaturés.
- Pleine de saveur et en plus riche en oméga 3: l'huile de noix.

Les aliments et boissons sucrés: à consommer avec modération...

Les effets du sucre sur la santé dépendent surtout de la quantité et de la façon dont il est consommé. Ainsi, manger fréquemment et en trop grande quantité des aliments sucrés (notamment des boissons sucrées) augmente le risque de déséquilibre nutritionnel et d'obésité.

En dessert, privilégiez les fruits autant que possible, de même que les yaourts, fromages blancs et compotes peu sucrés. Toutefois, à condition de ne pas prendre systématiquement une pâtisserie, d'autres desserts sucrés peuvent avoir leur place à la fin d'un repas. Et, si vous les appréciez, le morceau de chocolat avec le café et la confiture sur les tartines sont, en quantité raisonnable, compatibles avec une bonne santé.



Les boissons

Priorité à l'eau !

Pour se désaltérer, l'eau est la seule boisson indispensable; de plus, c'est la moins chère. Buvez-en à volonté, pendant et entre les repas, nature ou sous forme de boissons chaudes (thé, tisane, infusion...).

• **L'eau du robinet** est parfaitement contrôlée, offrant ainsi toutes les garanties sur le plan de la santé. En cas de problème, l'alerte est de suite donnée. Pour avoir des informations sur sa composition, reportez-vous à votre facture de consommation d'eau courante. Vous pouvez également consulter les résultats des analyses de contrôle sanitaire de l'eau potable de votre région sur www.sante.gouv.fr.

• Si vous buvez de l'**eau minérale**, et si vous ne parvenez pas à atteindre une consommation adéquate de produits laitiers, choisissez de préférence des

eaux riches en calcium mais pauvres en sodium. Ces indications sont portées sur l'étiquette. Vous pouvez choisir des eaux minérales plates ou gazeuses, cela n'a aucune importance.

• **Les eaux de source** ont, quant à elles, une composition minérale qui peut varier au cours du temps : pour plus d'informations, adressez-vous au service consommateurs de la marque concernée.

Les boissons sucrées

Si vous êtes amateur de sodas ou de boissons sucrées, essayez de vous contenter d'un verre par jour, voire deux ou trois à l'occasion d'une soirée.

Attention ! le sucre contenu dans ces boissons ne calme pas l'appétit et fait facilement prendre du poids.



Si vous ne pouvez pas vous passer d'en boire beaucoup ou souvent, optez pour les versions *light* : elles sont peu ou pas caloriques car le sucre est remplacé par un édulcorant. Toutefois, elles auraient l'inconvénient de maintenir l'envie de produits sucrés.

Les jus de fruits

Si vous aimez les jus de fruits, il vaut mieux privilégier les jus de fruits « sans sucre ajouté ». Toutefois, tous les jus de fruits rassasient moins que les fruits entiers, et sont riches en calories.

Tous ces verres contiennent la même quantité d'alcool. Ils correspondent à un verre de boisson alcoolisée.

L'alcool : des doses limites

Limitez votre consommation d'alcool (vin, bière, apéritifs, digestifs...). Au-delà de 2 verres par jour pour les femmes* et de 3 pour les hommes, l'alcool augmente les risques de développer certaines maladies (cardiovasculaires ou digestives). De plus, dès le premier verre, l'alcool augmenterait le risque de développer certains cancers.

Les calories de l'alcool favorisent également la prise de poids.

Au repas, privilégiez l'eau, par exemple en posant systématiquement sur votre table un verre à eau, pour étancher votre soif, à côté du verre à vin, pour le plaisir.



* Zéro alcool pendant la grossesse.

Le sel : à limiter

- Goûtez toujours avant de saler ou de resaler, que ce soit en cuisinant ou en prenant votre repas.
- Limitez la consommation des fromages et des charcuteries les plus salés et des produits apéritifs salés.
- Évitez de poser systématiquement la salière sur la table.
- Utilisez de préférence du sel iodé.

Comment composer vos repas

Le petit-déjeuner

Pour être équilibré et complet, celui-ci peut comporter :

■ des tartines de pain (ou des biscottes) ou des céréales prêtes à consommer. Un peu, beaucoup, pas du tout ? Adaptez les quantités à votre appétit ;

■ un produit laitier (lait, yaourt nature, fromage blanc, etc.) pour le calcium et les protéines ;

■ un fruit, pour les fibres et les vitamines, ou un jus de fruit (toutefois moins riche en fibres) ;

■ une boisson : eau, thé, café, lait, jus de fruit, etc.

Les bénéfices du petit-déjeuner sur l'équilibre nutritionnel de la journée, les performances physiques et intellectuelles sont bien connus. Cependant, vous n'êtes pas obligé de le prendre au saut du lit. L'important est de boire et manger l'équivalent d'un petit-déjeuner dans la matinée.

Vous pouvez aussi diviser votre petit-déjeuner en deux temps : par exemple, un café au lait et des tartines chez vous, puis un fruit dans la matinée. Ce dernier vous permettra de calmer une éventuelle fringale une ou deux heures avant le déjeuner.

Le déjeuner et le dîner

Vous pouvez construire votre repas selon vos besoins, vos goûts, le temps et les aliments dont vous disposez :

- un menu complet (entrée, plat, fromage et salade, dessert) ;
- ou un plat unique chaud ;
- ou une salade composée ;
- ou crêpe/salade verte, quiche/salade de tomates, pizza/crudités...

Vous pouvez alterner repas copieux et repas légers. Ainsi, après un déjeuner copieux, mangez léger au dîner : un potage de légumes, une tranche de jambon avec du pain et une salade



verte; au contraire, en cas de repas pris sur le pouce à midi, prenez un repas complet le soir. Dans tous les cas, il vaut mieux éviter de sauter un repas, car cela incite au grignotage: un en-cas bien composé peut facilement dépanner (voir *Portrait 10*).

Sachez, par ailleurs, que toutes les formes de restauration sont compatibles avec les recommandations nutritionnelles (voir *Portraits 5, 6 et 7*).

Enfin, rappelez-vous qu'il est recommandé de consommer chaque jour plusieurs fruits et légumes ainsi que des produits laitiers. Si vous mangez rarement du fromage, des yaourts, des fruits pendant les repas, n'oubliez pas de les privilégier lors de vos petits creux de la journée: un fruit à 11 h, un yaourt et un fruit à 17 h...

Les yeux plus gros que le ventre?

Pour profiter pleinement des saveurs des aliments, mais également pour bénéficier au maximum de leurs effets « santé », prenez votre temps pour manger; de cette manière, votre corps sera naturellement en mesure d'adapter les quantités à vos besoins. Si vous mangez trop vite, vous ne lui laissez pas le temps de se sentir rassasié. Il est par ailleurs inutile de s'obliger à finir son assiette! De même, manger en regardant la télévision perturbe le mécanisme de la satiété, le choix instinctif des aliments... et nuit à la convivialité!



Des courses « nutritionnellement correctes »

Le choix des produits

Lors de vos achats, notamment en grande surface, n'achetez que ce qui est nécessaire afin de ne pas remplir vos placards ou votre congélateur de tentations diverses. Attention notamment aux produits sucrés et gras, aux biscuits sucrés et chocolatés, aux glaces, sodas et boissons alcoolisées, etc. Une petite astuce pour éviter cet écueil est de faire ses courses lorsqu'on n'a pas trop faim.

Attention aux portions

Chacun a sa propre conception d'une portion: par exemple, le bifteck vu par un boucher est plus gros que le bifteck vu par une personne âgée. De même, les industriels proposent des portions standardisées, donc pas toujours adaptées aux besoins de chacun.

L'étiquetage nutritionnel

Combien de calories, de protéines, de glucides, de lipides, de fibres, de sodium ou de vitamines et de minéraux contient tel ou tel produit?

Ces informations sont utiles pour comparer les aliments entre eux. Par exemple, les chips peuvent être plus ou moins salées, les biscuits pour le goûter de vos enfants plus ou moins gras et sucrés.

L'étiquette d'un produit alimentaire comporte obligatoirement la liste des ingrédients. Ils sont présentés par ordre décroissant de quantité dans le produit.

Par exemple, un aliment dont la liste d'ingrédients commence par le sucre a évidemment toutes les chances d'être très sucré.

L'étiquette peut aussi présenter un encadré indiquant les valeurs nutritionnelles moyennes du produit : la valeur énergétique (les calories) et les principaux nutriments (protéines, glucides et lipides).

D'autres mentions indiquées sur les produits peuvent vous aider à faire vos choix. Elles méritent quelques explications :

- « pauvre ou faible en graisses »

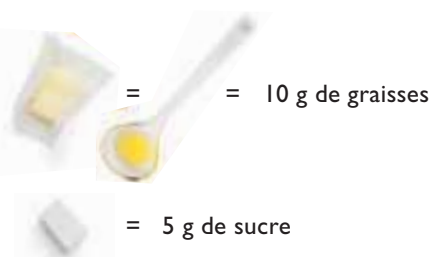
On considère qu'un aliment qui contient plus de 10 g de matières grasses (ou lipides) pour 100 g d'aliment est plutôt gras. Un aliment qui contient moins de 3 g de matières grasses pour 100 g d'aliment est peu gras ;

- « sans sucre ajouté »

Cette mention signifie que l'on n'a pas ajouté de matières sucrantes lors de la fabrication du produit, mais le produit contient les sucres qui peuvent être naturellement présents dans les aliments qui ont servi à le préparer.

Le règlement de l'Union européenne prévoit, à partir de 2015, l'obligation d'inclure une déclaration nutritionnelle précisant la valeur énergétique de la denrée alimentaire et la quantité de certains nutriments entrant dans la composition, les lipides, les acides gras saturés, les glucides, ainsi qu'une mention spécifique pour le sucre et le sel.

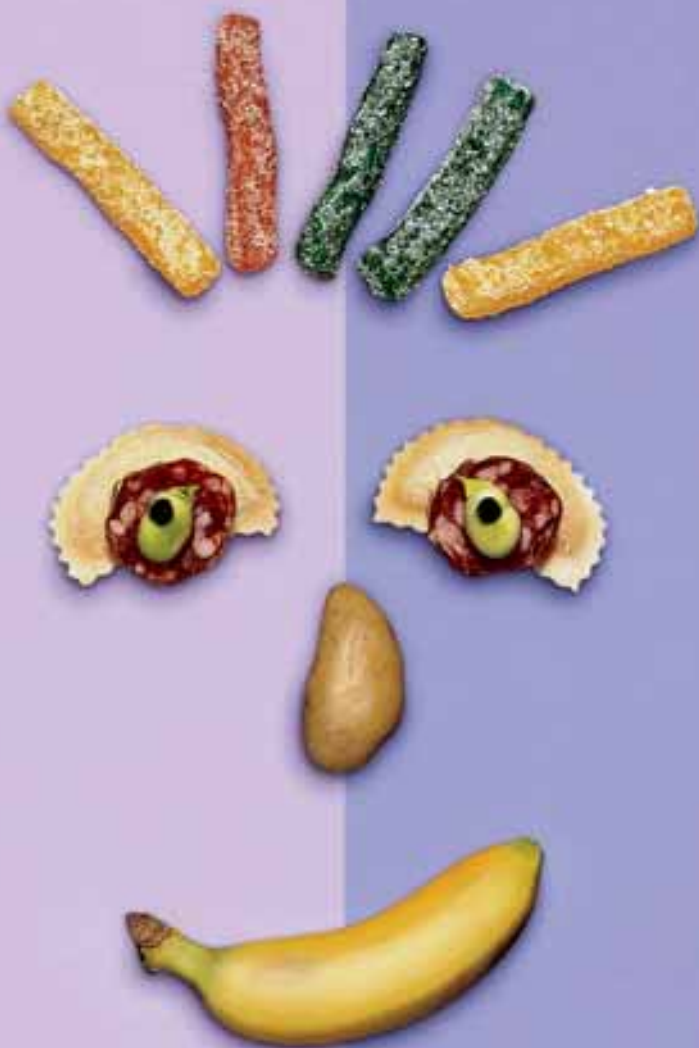
Pour vous faire une idée...



Un minimum d'activité physique quotidienne

Pour un bon équilibre entre vos dépenses énergétiques et vos apports caloriques, effectuez au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (montez les escaliers, déplacez-vous à vélo ou en rollers, etc. ; Voir Portraits 24 et 25).





La bouffe, je m'en fous

■ **Vous avez tendance à manger à n'importe quelle heure et n'importe quel aliment.**

■ **Vous n'êtes pas intéressé par le contenu de votre assiette, l'important étant d'assouvir votre faim. Vous ne vous souciez pas vraiment de l'équilibre nutritionnel!**

Sans peser chaque grain de riz ou calculer la moindre calorie, un minimum de réflexion sur son alimentation



est nécessaire pour garantir un bon état nutritionnel, maintenir un poids correct, éviter les déficiences en vitamines et minéraux, garantir des performances physiques et intellectuelles optimales et prévenir l'apparition de maladies chroniques (cancer, maladies cardiovasculaires, ostéoporose, diabète...).

Il est plus facile d'avoir une alimentation équilibrée si celle-ci s'organise autour de repas. En France, en général, la journée comprend trois repas. Un goûter en plus est recommandé pour les enfants. Les personnes âgées peuvent fractionner leurs repas en plusieurs prises alimentaires dans la journée.

Traditionnellement, déjeuner et dîner sont composés d'une entrée, d'un plat de résistance, d'un fromage ou d'un yaourt et d'un dessert (fruit ou dessert sucré). Cependant, la simplification des repas (entrée-plat principal, plat principal-dessert, ou plat unique) est tout à fait compatible avec un bon état de santé.

Heureusement, « l'équilibre alimentaire » ne se fait pas forcément sur un repas, ni même une journée, mais sur plusieurs jours, voire une semaine.

Même si l'alimentation ne vous pré-occupe pas, essayez d'intégrer, petit à petit, les conseils suivants. Ils vous



permettront de contribuer à un bon état nutritionnel et donc de protéger votre santé.

Il est en tout cas important d'éviter les comportements de grignotage entre les repas (voir *Portrait 10*).

SUIVEZ LE GUIDE...

Misez sur certains aliments

■ Au moins 5 fruits et légumes par jour : crus ou cuits, frais, surgelés ou en conserve, choisissez ceux que vous aimez, et mangez-les où et quand cela vous fait plaisir.

■ 3 produits laitiers par jour : lait, yaourts nature et fromage. Variez les fromages en limitant les plus gras et les plus salés, et en favorisant les plus riches en calcium (voir *Portrait 16*).

■ Viandes, poissons, produits de la pêche ou œufs : une à deux fois par jour, en quantité inférieure à leur accompagnement de légumes et de féculents.

● Essayez de manger du poisson au moins 2 fois par semaine, sans oublier les poissons dits « gras » (maquereau, hareng, saumon, etc.).

● Privilégiez les morceaux de viande les plus maigres quel que soit le type de viande (escalope, rôti, filet, blanc de volaille ou de lapin, filet maigre de porc).

■ Consommez des féculents, (pain, pâtes, riz, pommes de terre ou légumes secs) à chacun de vos repas, en fonction de votre appétit. Quant au pain, préférez-le complet, bis ou aux céréales.



Consommez avec modération...

- les matières grasses en privilégiant celles d'origine végétale (margarines, huiles);
- les charcuteries : préférez les moins grasses (voir *Portrait 16*);
- les cacahuètes, chips et gâteaux salés (voir *Portrait 17*);
- les boissons sucrées (sodas) : choisissez plutôt les jus de fruit sans sucre ajouté. Si vous ne pouvez pas vous passer de sodas, tournez-vous vers les sodas *light* pour réduire votre consommation de sucre;
- les aliments sucrés (notamment gras et sucrés : pâtisseries, chocolat, glaces...), ce qui n'empêche pas de temps en temps de se faire un petit plaisir;
- les boissons alcoolisées : se limiter à 2 verres de 10 cl de vin maximum par jour pour les femmes



ASTUCES

- *Pour éviter de « craquer » sur des aliments trop riches en sucres et en graisses (barres chocolatées, viennoiseries, pâtisseries, confiseries) ou gras et salés (charcuterie, chips, biscuits apéritifs), pensez à avoir sous la main des fruits (banane, pomme, kiwi, pêche, orange, clémentine...), un petit pain (plutôt complet ou aux céréales), un morceau de fromage, un yaourt à boire, un jus de fruits (100 % pur jus), de l'eau... qui seront vos aliments « en-cas ».*

- *Faites une liste avant vos courses en misant sur les fruits et légumes, les aliments céréaliers, les féculents, les produits laitiers et les viandes peu gras et le poisson.*

et à 3 pour les hommes. Même si la bière est moins riche en alcool, une canette en apporte autant qu'un verre de vin à 12°. Si vous en buvez régulièrement, misez sur les bières allégées ;

- le sel : goûtez avant de saler ou de resaler les aliments.

Bougez pour vous dépenser

L'activité physique quotidienne ne se résume pas à la pratique d'un sport ; c'est aussi : prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalier mécanique, marcher d'un bon pas sur les trajets courts, descendre du métro ou du bus une station avant ou après sa destination, bricoler, jardiner... et même faire le ménage.



POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1

3



Je prépare à manger pour ma famille

■ **Le repas familial est pour vous un moment de plaisir que vous aimez partager.**

■ **Votre difficulté est de répondre à la fois à l'appétit, aux besoins nutritionnels et aux goûts de chaque membre de votre famille.**

Composer des menus variés en allant dans le sens des recommandations est un bon moyen pour rectifier les oublis des uns et entretenir les bonnes habitudes des autres.

Les portions de chaque plat seront différentes en fonction de l'âge, de l'activité physique et de l'appétit de chacun. Un repas est suffisant en quantité lorsqu'il rassasie petits et grands, c'est-à-dire qu'il ne laisse pas de sensation de faim.

SUIVEZ LE GUIDE...

L'entrée

- Privilégiez les entrées de légumes, crus ou cuits... ou de fruits ; il n'y a pas de raisons scientifiques à ce que les fruits soient consommés uniquement en fin de repas.

Ceci contribuera à atteindre l'objectif nutritionnel de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour.

- Le potage de légumes épais peut remplacer un plat de légumes cuits.
- La salade composée peut réunir l'entrée et le plat principal : légumes ou fruits crus, légumes cuits, œuf ou

thon, cubes de fromage, pommes de terre ou aliments céréaliers (riz, pâtes, blé pré-cuit, semoule, boulgour, maïs) ou encore légumes secs (pois chiches, lentilles...).

Quelques idées d'entrées

Au rythme des saisons, la vaste palette de légumes et de fruits permet de satisfaire tous les goûts.

- Crus : salade verte, tomates, endives, carottes râpées, chou rouge, céleri, pamplemousse, melon...
- Cuits : haricots verts, poireaux, courgettes, poivrons...
- Crus ou cuits : chou-fleur, fenouil, betteraves...

Les recettes ne manquent pas pour les mélanger et les accommoder facilement et de manière appétissante.

Le plat principal

Composez le plat principal à partir de légumes, de féculents (pommes de terre, pâtes, riz, blé pré-cuit, semoule, maïs, légumes secs...), accompagnés de viande, de poisson, de jambon ou d'œufs.





Les conseils d'Olivier ROELLINGER

Chef de cuisine

(Les maisons de Bricourt, Cancale)

Les cuissons

- *La cuisson à la vapeur offre beaucoup d'avantages. Elle garde aux aliments leurs saveurs originales par une cuisson odorante en vase clos. L'utilisation d'un cuiseur vapeur est très simple, comme celle d'un couscoussier.*
- *Les cuissons en papillote permettent de marier les saveurs et les parfums.*
- *Pour les rôtis de volaille, piquez leur peau avant la cuisson pour faciliter l'écoulement de la graisse ; en fin de cuisson, il faudra totalement dégraisser le jus obtenu.*
- *Les poissons entiers rôtis au four avec herbes, aromates et épices donnent un jus de cuisson savoureux ; une sauce crème ou beurre devient alors inutile.*

■ Privilégiez les morceaux de viande les plus maigres quelle que soit l'espèce : escalope, rôtis, filet, volaille (poulet, dinde), lapin, filet maigre de porc, etc.

■ Mangez régulièrement du poisson frais, surgelé ou en conserve (thon, sardines) ; pensez aussi aux moules, crevettes, seiches, etc.

■ Si l'accompagnement est composé de légumes, ceux-ci peuvent être mangés nature ou sous forme de gratins, de soufflés ou de flans. Avec du lait, des œufs, une sauce béchamel ou du gruyère, le plat est presque complet d'un point de vue nutritionnel.

■ Si l'accompagnement est à base de féculents, il peut prendre diverses formes : en purée ou en gratin. Les féculents ont l'intérêt de rassasier, ce qui est un bon moyen d'éviter les grignotages entre les repas.

■ Si le plat principal est un feuilleté ou une quiche, aliments riches en graisses, prévoyez une entrée et un dessert légers : salade verte, crudités (radis, tomates...), potage, melon, pamplemousse, pour l'entrée et un fruit en dessert.

Le pain

Pour tous, intégrer le pain dans le repas est essentiel : il rassasiera les plus grands appétits. Le pain bis et le pain complet apportent plus de fibres. Blanc, bis, aux céréales ou complet, alternez les variétés proposées pour profiter de leur complémentarité.

Il n'y a pas de recommandations spécifiques sur la quantité de pain à consommer par repas, mais manger l'équivalent d'une baguette par jour n'est pas excessif; il faut même en prévoir davantage pour les adolescents et les sportifs.

Cette quantité doit, en fait, être modulée en fonction de celle des autres féculents et produits céréaliers (biscottes, céréales de petit-déjeuner) consommés dans la journée.

Les produits laitiers

Il est recommandé de consommer 3 produits laitiers par jour, aux repas ou à l'occasion d'un goûter. La grande variété des produits laitiers peut satisfaire tous les goûts : lait nature, à boire, ou à intégrer dans une recette salée ou sucrée (sauce béchamel, purée de légumes, flan...), yaourt nature, yaourt à boire, fromages blancs, fromages frais et autres fromages (camembert, gruyère, cantal, etc.).

Bien qu'issus du lait...

...le beurre et la crème fraîche sont pauvres en calcium et en protéines. Ils ne sont pas comptés par les nutritionnistes dans les trois produits laitiers quotidiens, mais dans les matières grasses.

Rappelez-vous que certains fromages sont riches en matières grasses. Toutefois, ce sont aussi de bonnes sources de calcium (*voir Portraits 1 et 16*). Plus un fromage est à pâte dure, plus il est riche en calcium.

Alterner la consommation de lait, de fromages frais et des autres fromages permet d'avoir un apport suffisant en calcium sans consommer trop de matières grasses.

Produits laitiers aromatisés : coup d'œil sur l'étiquette

Les laitages aromatisés ou aux fruits du commerce sont sucrés : l'équivalent d'au moins deux morceaux de sucre par pot. D'autres sont aussi très gras ! Il vaut mieux comparer la part des lipides dans la composition nutritionnelle des différents produits. Optez le plus souvent pour les moins riches en lipides (c'est-à-dire les moins gras) et les moins sucrés.

Le dessert

Privilégiez les fruits crus, cuits, en compote, au four ou en clafoutis ; ils contribuent à un bon équilibre nutritionnel en permettant de finir le repas sur une note sucrée agréable.

Avec les fruits, ce sont les saisons qui défilent : pêche, abricot, brugnion, raisin, figue, pomme, poire, banane, orange, kiwi, mandarine, etc.

Pas facile pour les petites mains des enfants d'éplucher une orange ou de peler une pomme ! Si vous leur facilitez la tâche en épluchant leurs fruits et en les coupant en morceaux ou en leur préparant une compote ou une salade de fruits, ils y prendront plus vite goût.

Les yaourts et boissons aux fruits

■ Un yaourt aux fruits ne peut remplacer un fruit car il en contient peu : l'équivalent de deux ou trois framboises ! En revanche, pas ou peu sucré, il constitue une bonne source de calcium.

■ Même s'il n'est pas totalement équivalent à un fruit, un jus de fruits, avec la mention « 100 % pur jus », peut contribuer à atteindre les objectifs nutritionnels.

Cependant, en cas de problème de poids, il ne faut pas abuser des jus de fruits qui apportent plus de calories et rassasient moins bien qu'un fruit entier. Attention surtout aux autres formes de boissons aux fruits (sans la mention « 100 % pur jus ») : généralement très sucrées, elles sont fabriquées avec peu, voire pas de fruits du tout.

Les matières grasses

À la maison, il est plus facile de limiter les excès de graisses. Sans s'interdire aucune matière grasse, il vaut mieux privilégier celles d'origine végétale (huiles et margarines). Dans tous les cas, les matières grasses ajoutées (beurre, huile, margarine) doivent être dosées avec légèreté : un peu au fond du plat ou de la poêle, une noisette dans les pâtes ou le riz.

Doser l'huile et la crème fraîche

Pour doser l'huile ou la crème fraîche, prenez une cuillère à soupe ! C'est plus astucieux que de verser « à vue ».

Pour l'huile, une cuillère à soupe suffit pour quatre parts.

Pour la crème fraîche, on peut prévoir une cuillère à soupe pour deux personnes.

ASTUCES CULINAIRES

- Pour assaisonner et remplacer les graisses :
 - coulis ou sauce à base de tomates (pelées, en conserve, fraîches, ou en concentré),
 - ou crème fraîche en petite quantité ou allégée en matières grasses,
 - ou sauce au soja, etc.
- On peut faire une sauce mayonnaise légère et mousseuse en réduisant la quantité d'huile, par addition d'un blanc d'œuf battu en neige ou d'une cuillère à soupe de fromage blanc ou de yaourt nature ; y ajouter ail, persil, moutarde.



Les aliments sucrés

D'une façon générale, il vaut mieux limiter la consommation de ces produits mais on peut déguster de temps en temps une pâtisserie, du chocolat, une glace ou une crème dessert...

Les boissons sucrées du type « soda »

Très riches en sucre, les sodas ne doivent être consommés qu'occasionnellement.

Les conseils d'Olivier ROELLINGER

Le sucre

- Dans toutes les recettes de pâtisserie, diminuez d'un tiers la quantité de sucre, le résultat ne sera que meilleur.
- Dans le thé ou l'infusion, une petite cuillère de miel est toujours préférable à une pierre de sucre.



Repère

Un litre de soda contient l'équivalent de 15 à 25 morceaux de sucre de 5 g ; une canette en contient 6 à 8.

Pour l'enfant, les sodas ajoutent du « pétillant » à la fête de famille ou au repas d'anniversaire. Mais pour son goûter de tous les jours, proposez-lui :

- de l'eau du robinet (laissée à l'air libre ou au frigo quelques instants afin d'éliminer l'éventuel goût de chlore),
- de l'eau de source ou de l'eau minérale (plate ou gazeuse), aux extraits de plantes et sans sucre ; s'il consomme peu de produits laitiers, choisir plutôt une eau minérale riche en calcium.

- du lait nature ou aromatisé avec du cacao, de la vanille, de la fleur d'oranger ou du sirop...

- un pur jus de fruit (sans sucre ajouté) ou un fruit pressé.

Pour ceux qui ne peuvent concevoir de repas sans soda, il vaut mieux prendre un soda *light* pour réduire la consommation de sucre.

Il faut surtout se rappeler que l'eau est, sur le plan nutritionnel, la boisson idéale et indispensable. De plus, c'est la moins chère.

Les boissons alcoolisées pendant les repas

Pour l'adulte amateur de vin, boire un verre par repas principal reste raisonnable.

En ce qui concerne la bière : attention ! si elle est moins concentrée en alcool que le vin, une canette en apporte



autant qu'un verre de vin à 12°. En boire plusieurs par jour apporte trop d'alcool. Dans ce cas, il vaut mieux favoriser la consommation de bière allégée.

Dans tous les cas, n'oubliez pas de prévoir un verre pour l'eau sur la table.

Le petit-déjeuner

Un petit-déjeuner bien adapté à toute la famille devrait comprendre :

■ un produit céréalier : du pain (plutôt complet, bis ou aux céréales) ou des céréales pour petit-déjeuner en favorisant les formes les moins sucrées,

■ un produit laitier : lait, fromage frais, yaourt ou fromage blanc,

■ un fruit ou un jus de fruits 100 % pur jus,

■ une boisson pas trop sucrée : café, thé, eau...

Les viennoiseries: un plaisir occasionnel

Réservez les croissants et autres viennoiseries pour le dimanche, par exemple. Ils contiennent beaucoup de matières grasses (surtout des graisses saturées dont la consommation doit être limitée) et de sucre. Il est donc inutile d'y ajouter du beurre ou de la confiture!

Les goûters, en-cas ou collations diverses

Voir Portraits 1, 8 et 10.

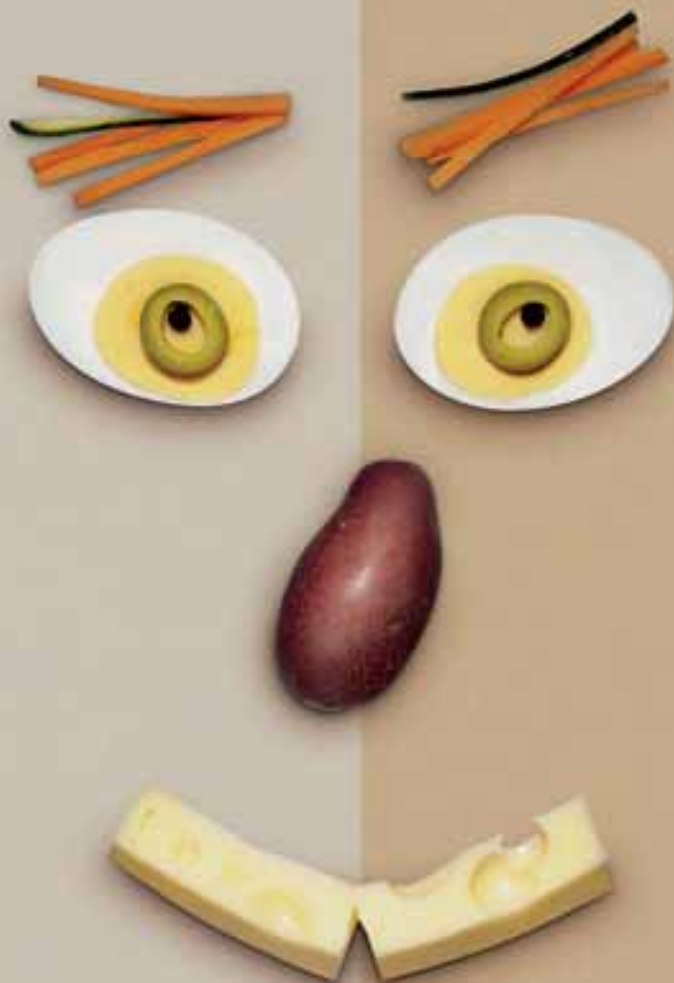
Une activité physique régulière pour les petits et les grands

Voir Portraits 24 et 25.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1

4



J'ai du mal à joindre les deux bouts



■ **Votre budget vous conduit à être vigilant sur vos dépenses alimentaires. Mais vous souhaitez vous nourrir, vous et vos proches, de la manière la plus favorable à la santé.**

Voici quelques astuces et principes de base pour faire des repas à petits prix, tout en ayant de bonnes habitudes alimentaires et en se faisant plaisir.

SUIVEZ LE GUIDE...

Optimisez vos achats

- Faites à l'avance une liste de courses avec les quantités nécessaires. Ainsi, vous ne serez pas tenté de trop acheter.
- Surveillez les promotions; certaines peuvent être intéressantes, mais soyez attentif aux dates limites de consom-

mation et aux conditionnements: les quantités doivent être adaptées à vos besoins et à vos possibilités de stockage.

- Comparez les prix au kilo (indiqués sur les étiquettes) entre les différentes marques.

Le choix et la préparation de vos aliments

- Dans chaque groupe d'aliments, il existe des produits qui, à valeur nutritionnelle équivalente, sont meilleur marché (les œufs par rapport à la viande, le lait par rapport au fromage...).
- C'est, en général, plus économique de cuisiner soi-même que d'acheter des plats tout prêts.
- Pensez aux épices pour varier les couleurs et les saveurs: poulet et riz au curry, salade d'oranges à la cannelle, grillades aux herbes de Provence...
- Accommodez les restes: hachis parmentier ou légumes farcis s'il vous reste de la viande, gratin ou potage avec un reste de légumes, salade composée avec un reste de pâtes...
- Il est parfois intéressant de cuisiner en grande quantité et de conserver le surplus au congélateur.



Pour donner plus de goût aux aliments, préférez les épices et les aromates aux matières grasses et au sel.



Au quotidien...

Mangez au moins 5 fruits et légumes par jour

Privilégiez les fruits et légumes de saison; moins chers, ils sont également plus savoureux: agrumes, kiwis, choux, poireaux, carottes et navets en hiver, fraises au printemps, pêches, nectarines, melons, poivrons, tomates et courgettes en été, poires et raisin en automne, pommes et bananes toute l'année...

- Les marchés proposent certains fruits et légumes frais bon marché et l'on bénéficie souvent de rabais peu avant l'heure de la fermeture. Les grandes et moyennes surfaces peuvent proposer des prix intéressants, notamment les « discounts alimentaires ».

- Pour éviter de perdre les fruits et les légumes trop mûrs ou légèrement abîmés, pensez aux compotes, coulis, salades ou soupes.
- Les fruits et légumes surgelés non cuisinés peuvent être également intéressants sur le plan nutritionnel. De plus, ils sont rapides à préparer et relativement économiques si l'on compare leur prix au kilo avec celui des produits frais une fois épluchés. De même, les conserves peuvent être une alternative aux légumes frais cuits.

Alternez viande, poisson et œufs

- Le prix des viandes et des poissons varie sensiblement selon la nature des morceaux, les lieux de vente et de production et les moments de l'année: comparez les prix et vérifiez que la viande qui était la moins chère la semaine dernière l'est toujours cette semaine.
- Le poulet, les abats, les œufs, le lait sont des aliments de bonne valeur nutritionnelle. Ils peuvent remplacer la viande rouge, souvent plus chère (pour ce type de viande, certains morceaux sont moins chers que d'autres).
- Dans un repas, la viande, le poisson et les oeufs devraient être une composante du plat et non l'élément principal. Mangez régulièrement du poisson: au moins 2 fois par semaine; les surgelés et les conserves permettent de trouver du poisson à des prix abordables. N'oubliez pas les poissons gras, pas forcément les plus chers comme les maquereaux et les sardines. Limitez, en revanche, la consommation de

poisson pané qui nécessite un mode de cuisson un peu gras.

- La viande, les œufs ou le poisson peuvent être également remplacés par des plats associant des produits céréaliers avec des légumes secs ou avec des produits laitiers (lait, fromage). De nombreux plats traditionnels sont basés sur cette complémentarité, par exemple la semoule associée aux pois chiches dans le couscous ; le maïs et les haricots rouges ; le riz aux lentilles ; le riz au lait ou les pâtes au fromage...

Consommez 3 produits laitiers par jour

- Repérez les produits laitiers qui bénéficient du rapport coût/teneur en calcium le plus intéressant, tout en favorisant les moins gras (yaourts, lait écrémé et demi-écrémé). Par exemple, pour consommer 150 mg de calcium, il faut manger :

- soit 15 g d'emmental (la moitié d'une portion individuelle) ;
- soit 1 verre de lait UHT demi-écrémé (125 ml) ;
- soit 1 yaourt nature (125 g) ;
- soit 1 portion de fromage fondu (30 g).

Les préparations à base de lait ou d'emmental râpé sont donc de très bonnes solutions pour apporter du calcium.

Mangez des féculents à chaque repas et selon votre appétit

- Les pâtes et le riz permettent de préparer des plats appréciés et de coût modeste. Les tomates en sauce, nature ou en conserve, et un peu de fromage râpé contribuent à associer à ces féculents gastronomie et intérêt nutritionnel. Jouez sur les épices pour donner du goût, et évitez d'utiliser trop de matières grasses.

- Les pommes de terre peuvent se cuisiner de multiples façons : il n'y a pas que les frites (très grasses)! Pensez aussi aux pommes de terre cuites à la vapeur ou bouillies, en salade avec des légumes crus, revenues à la poêle avec peu de graisses, etc.

- Les légumes secs (lentilles, flageolets, pois chiches...) sont intéressants car bon marché et riches en fibres. Ce sont des féculents : ils complètent les légumes, mais ne les remplacent pas.

- N'oubliez pas le pain, aliment économique, et plus intéressant sur le plan nutritionnel s'il est complet ou aux céréales. Les restes de pain peuvent être utilisés dans différentes préparations salées (pain de thon) ou sucrées (pudding, pain perdu...).



Aliments céréaliers et légumineuses

- Les aliments céréaliers sont le pain, la farine, les pâtes, la semoule, le riz, le blé pré-cuit, le maïs, l'avoine, le boulgour, le millet...
- Les légumineuses sont les haricots blancs ou rouges, les flageolets, les pois cassés, les pois chiches, les lentilles blondes, vertes, brunes ou corail, le soja jaune et ses dérivés : tofu, jus de soja.

Contrôlez votre budget boissons

- Les boissons occupent souvent une place importante dans le budget

alimentaire. La seule boisson indispensable est l'eau, et c'est également la moins chère. N'hésitez pas à boire l'eau du robinet. Si vous trouvez qu'elle a un goût de chlore, il suffit de la laisser reposer à l'air libre ou au réfrigérateur quelques instants avant de la consommer. À l'opposé, les boissons sucrées et les boissons alcoolisées sont chères et sont des facteurs de déséquilibre nutritionnel. Elles sont donc à consommer avec modération. Si vous ne pouvez pas vous passer de boissons sucrées, préférez celles qui sont allégées en sucre (*light*). Sachez que, depuis janvier 2012, elles sont taxées, comme les boissons sucrées.



POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1



Je mange un sandwich tous les midis



■ **Vous souhaitez faire vos courses ou de la gymnastique pendant votre pause déjeuner?**

■ **Vous faites la journée continue et ne souhaitez pas perdre de temps pour déjeuner?**

■ **Vous êtes étudiant et faites attention à votre budget?**

■ **Que vous le confectionniez vous-même ou que vous l'achetiez tout fait, comment faire du sandwich un allié de votre forme et de votre santé?**

Fidèle compagnon de nombreux citadins, le sandwich permet, par goût ou par nécessité, de se restaurer rapidement à l'heure du déjeuner pour un coût souvent raisonnable.

En favorisant la variété dans la composition de votre sandwich, en pensant aussi aux fruits pour le dessert, à l'eau et au lait pour la boisson et en équilibrant mieux votre dîner, vous pouvez parfaitement respecter les recommandations nutritionnelles.

SUIVEZ LE GUIDE...

Jouez sur la variété

- Favorisez le jambon, le poulet, le bœuf, le thon, le saumon, les œufs, le fromage, etc.
- Lorsque vous choisissez un sandwich avec de la charcuterie, sachez que :
 - charcuterie et beurre ne font pas bon ménage sur le plan nutritionnel ;
 - le jambon (cru ou cuit), le bacon, le fromage de tête ou l'andouillette sont bien moins gras que le saucisson ou le pâté.
- Favorisez le pain bis, complet ou aux céréales plutôt que les pains blancs ou viennois.

Pensez aux crudités

Essayez d'avoir régulièrement dans votre sandwich salade verte, tomates, concombre... c'est-à-dire toutes sortes de légumes crus ou même cuits qui vous permettront de diversifier vos sandwiches et contribueront à atteindre au moins 5 fruits et légumes par jour. De même, avec les sandwiches grecs, turcs ou libanais, à la viande, favorisez l'accompagnement de salade plutôt que les frites.

Pour donner du goût...

Optez pour les cornichons ou la moutarde plutôt que la mayonnaise, le beurre ou les sauces grasses.

Évitez de consommer une boisson alcoolisée ou un soda

Buvez de préférence de l'eau ou un jus de fruits « 100 % pur jus », ou encore du lait. Mais attention, les jus de fruits



sont aussi sucrés que les sodas et il convient d'éviter d'en boire plus d'un par jour. Si vous buvez de l'eau minérale, privilégiez les eaux riches en calcium (et pauvres en sodium) si vous consommez peu de produits laitiers (c'est-à-dire moins de 3 par jour). L'étiquette de la bouteille vous renseignera.

Et pour le dessert...

Optez pour un fruit ou une compote plutôt que pour une pâtisserie. Vous pouvez les apporter de chez vous.

Une petite faim dans l'après-midi?

Pourquoi ne pas prendre un fruit ou un yaourt pour remplacer les biscuits, viennoiseries, barres de chocolat et chips?

Pour le dîner

Au dîner, il faut veiller à rééquilibrer vos apports en insistant :

- sur les légumes et les fruits sous toutes leurs formes ;
- sur les produits laitiers en privilégiant le yaourt ou le fromage blanc si votre sandwich était au fromage le midi. Pensez à consommer du poisson au moins deux fois par semaine.

ASTUCES

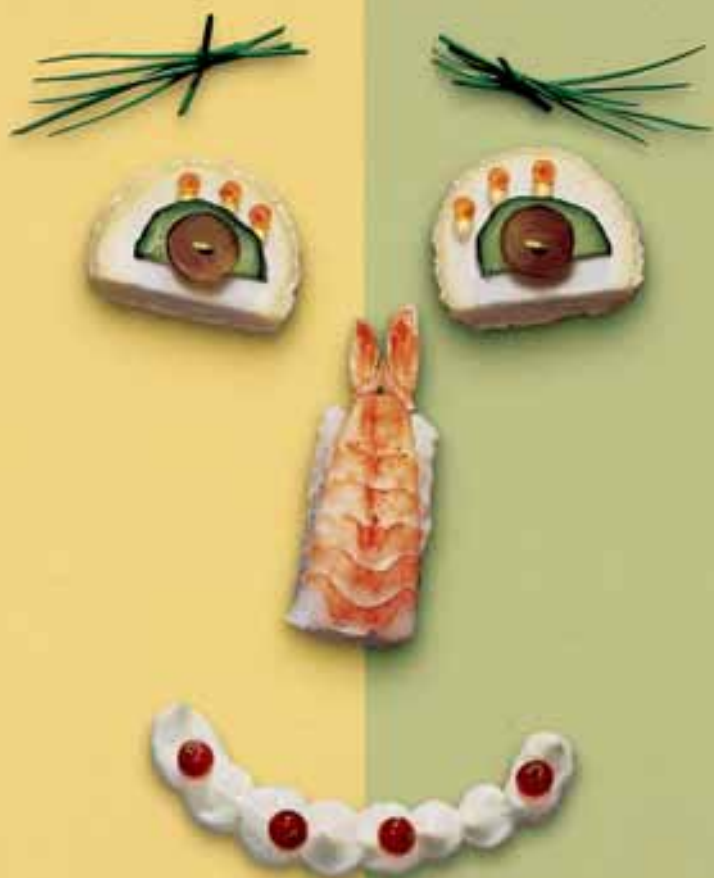
- De temps en temps, essayez de préparer votre sandwich "maison" en privilégiant ce qui est bon pour votre santé.
- Même quand on a peu de temps le midi, il faut éviter de manger son sandwich au bureau ! Une vraie coupure, même brève, avec quelques pas au grand air, c'est le moyen d'intégrer un peu d'activité physique dans sa journée et de recharger ses batteries en vitamine D. C'est autant de gagné pour la forme, la ligne, la santé... et les idées.



POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1

6



Je mange souvent au restaurant

■ **Pour des raisons professionnelles ou personnelles, vous mangez régulièrement au restaurant.**

■ **Cuisine française, exotique, pizzeria, crêperie, cafétéria... Vous vous demandez comment concilier plaisir et santé.**

Manger souvent au restaurant n'est pas incompatible avec un mode alimentaire favorable à la santé. Il s'agit d'utiliser au mieux les possibilités offertes pour composer son menu.



SUIVEZ LE GUIDE...

Voici quelques grands principes valables dans tous les lieux de restauration :

- privilégiez les légumes en accompagnement et les desserts à base de fruits (de façon à arriver plus facilement aux 5 fruits et légumes par jour) ;
- ne prenez pas trop souvent des plats en sauce et des fritures ;
- évitez les excès de boissons alcoolisées ;
- choisissez de préférence la formule entrée + plat, ou plat + dessert, plutôt que le menu complet ;
- ne vous sentez pas obligé de terminer votre plat lorsque vous n'avez plus faim.

Dans un restaurant de cuisine française

L'entrée

Optez pour la légèreté, en favorisant les crudités et les légumes sous toutes leurs formes (salades, soupes...). Si vous choisissez autre chose que des crudités, préférez :

- la salade de fruits de mer plutôt que la quiche au saumon,
- le melon au jambon plutôt que l'assiette de cochonailles,
- les fruits de mer « nature » ou le saumon fumé plutôt que les feuilletés aux fruits de mer.

Le plat principal

Comme accompagnement de votre viande ou poisson, demandez des légumes, surtout si votre entrée n'en comportait pas, ou un mélange de légumes et de féculents.





En l'absence de féculents, le pain vous fournira de l'énergie : adaptez les quantités à votre appétit.

Fromage ou dessert?

- Si vous appréciez le fromage, vous pouvez l'accompagner d'une salade verte.
- Privilégiez les desserts à base de fruits : fruits frais de saison ou exotiques, salade de fruits (avec ou sans boule de sorbet), fromage blanc avec son coulis de framboises, tartes aux fruits, clafoutis.

Les boissons

Pensez à demander de l'eau pour vous limiter plus facilement à un ou deux verres de vin ou de bière sur l'ensemble du repas. Dans de nombreux restaurants, on peut aussi commander

le vin au verre. Si vous prenez de l'eau minérale, demandez plutôt une eau riche en calcium et pauvre en sodium, notamment si vous consommez peu de produits laitiers.

A S T U C E

En attendant d'être servi ou que les autres convives aient terminé leur plat, pensez à boire de l'eau pour calmer votre faim au lieu de grignoter des cacahuètes ou de manger du pain.

Au restaurant d'entreprise

Les conseils restent les mêmes.

Privilégiez les crudités en entrée ; pour le plat principal, **panachez** *féculents et légumes* ; e■ fin de repas, optez le plus souvent pour un laitage et/ou un fruit▼, mais ne vous forcez pas : si vous n'avez plus faim, gardez-les pour une collation dans l'après-midi.

À la pizzeria (voir aussi Portrait 18)

- Choisissez plus souvent des pâtes avec des légumes que des carbonara.

- Le parmesan râpé est un bon complément des pâtes pour l'apport en protéines ; de même, la garniture de la pizza complète très bien la pâte d'un point de vue nutritionnel.

Choisissez plus souvent des pizzas classiques comme les napolitaine, marguerite, quatre saisons (ce sont les moins grasses) et moins souvent des pizzas plus riches (4 fromages, calzone...).

- Évitez d'ajouter trop d'huile pimentée, même si c'est de l'huile d'olive, pour ne pas augmenter l'apport en graisses de votre pizza.

- Si la garniture de votre pizza comporte peu de légumes ou si vous prenez des pâtes, vous pouvez également commander une salade verte ou une salade de tomates.

- Terminez votre repas par un fruit frais, une salade de fruits ou un sorbet plutôt que par un tiramisu ou une pâtisserie.

Au restaurant chinois

(voir aussi Portrait 18)

La cuisine chinoise a quatre avantages allant dans le sens des recommandations nutritionnelles :

- les cuissons à la vapeur ou grillées qui ne nécessitent pas l'adjonction de matières grasses : à privilégier par rapport aux fritures ;

- le riz nature (moins gras que le riz cantonnais) ;

- le thé, très bonne alternative au vin ou à la bière ;

- les baguettes qui obligent (les moins adroits) à manger lentement...

- Pour changer, le riz peut être remplacé par d'autres féculents : les nouilles ou les galettes pour nems, les haricots noirs, les vermicelles chinois.

- Lorsqu'un plat ne comporte pas de légumes, vous pouvez commander en plus un potage aux légumes, une salade ou des légumes chop-suey.





Idées de menu

- Potage aux asperges ou aux champignons, puis bouchées à la vapeur.
- Salade de crudités, soja, salade verte avec nems ou pâtés impériaux.
- Légumes chop-suey avec canard laqué.

- Au dessert, pensez aux fruits frais ou au sirop, aux salades de fruits exotiques ou aux sorbets.

Au restaurant oriental

(voir aussi Portrait 18)

- Le couscous et les tajines peuvent constituer à eux seuls un repas complet :
 - ils ne nécessitent pas d'être précédés d'une entrée,
 - essayez de prendre une quantité de légumes équivalente à celle de la semoule,

- choisissez plus souvent la brochette d'agneau ou le poulet plutôt que le mouton, la boulette de viande ou les merguez, plus gras ;

- en dessert, privilégiez une salade d'oranges à la cannelle, un fruit frais ou un sorbet et modérez votre consommation de pâtisseries orientales, particulièrement riches en sucre et en graisses.

À la crêperie

- Pour la crêpe salée, optez de préférence pour une garniture contenant à la fois des aliments d'origine animale (jambon, gruyère, œuf, thon, saumon...) et des légumes (tomates, ratatouille, champignons, oignons, épinards...).

S'il n'y a pas de légumes, commandez une salade verte ou une salade de tomates en accompagnement.

- Au dessert, vous pouvez bien sûr choisir, de temps en temps, une crêpe à la chantilly ou au chocolat, mais optez le plus souvent pour les garnitures à base de fruits (compote de pommes, fruits rouges, banane...).

- Si vous êtes amateur de cidre, demandez à disposer de deux verres : un pour le plaisir du cidre, un autre pour éteindre votre soif avec de l'eau.

À la cafétéria ou au café

- Préférez les salades composées, au choix souvent attractif.
- Ne consommez pas trop souvent

les produits gras tels que les friands, les quiches ou encore les croissants au jambon. Il vaut mieux prendre un croque-monsieur, une part de pizza ou encore un sandwich (voir *Portrait 5*) accompagné d'une salade verte ou d'un mélange de légumes à croquer.

Pensez-y...

- Si vous allez au restaurant en voiture et si vous disposez d'un peu de temps : garez-vous un peu loin, rien de tel qu'une petite marche à pied après le repas pour digérer.
- Souvenez-vous que celui qui conduit ne doit pas boire d'alcool.

“Le bonheur de cuisiner” par Olivier ROELLINGER Chef de cuisine (Les maisons de Bricourt, Cancale)

“Nous cuisiniers, nous trouvons l'essentiel dans le bonheur de l'acte de cuisiner, dans la surprise, le dépaysement, l'imagination, la création, la générosité, en un mot dans le plaisir. La nouvelle génération des cuisiniers s'achemine vers le Graal d'une alimentation idéale. La quête du meilleur et la recherche du plus frais,

pêché ou cueilli, l'utilisation d'une grande variété de produits, la prédilection pour les légumes, les richesses de la mer, les saveurs pointues, marquées par les acides et les épices, la chasse aux graisses et aux sucres inutiles... tout rapproche les nouveaux cuisiniers d'une harmonie avec la nature.”

POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1

7



Je mange souvent au fast-food

■ **Vous appréciez le fast-food pour l'ambiance, la rapidité, les menus, le côté pratique ou économique.**

■ **Vos enfants sont séduits par le fast-food et cela vous inquiète.**

Le fast-food n'est pas une source de problèmes en soi, si on n'en abuse pas et si, comme dans tout lieu de restauration, on utilise au mieux les possibilités qui y sont offertes. En cas de fréquentation régulière, ayez en tête quelques principes.



SUIVEZ LE GUIDE...

Le hamburger

C'est à lui seul un plat complet: il est composé d'un féculent (le pain), d'un steak haché de bœuf ou d'un filet de poisson ou de blanc de volaille et d'un peu de légumes (salade, oignons, cornichons).

L'inconvénient est qu'il est riche en graisses, notamment à cause des sauces et des accompagnements proposés.

- Pour limiter l'apport en graisses, choisissez le hamburger de base et évitez ceux contenant du fromage, le double de viande ou du bacon.

- Privilégiez également celui qui contient le plus de crudités (salade, tranches de tomate, etc.).

- Si des pains spéciaux sont proposés, optez pour les pains complets ou aux céréales.

Son accompagnement

- Accompagner un hamburger avec des frites ne pose pas de problèmes, à condition que ce ne soit pas systématique, et en veillant à ne pas prendre de portions géantes. Le fast-food propose aussi un choix de salades variées tout à fait satisfaisantes.

- Si vous appréciez un condiment sur vos frites ou votre hamburger, utilisez de la moutarde ou du ketchup, plutôt que de la mayonnaise qui est beaucoup plus grasse.

La boisson

Vous pouvez remplacer le traditionnel soda par de l'eau ou un jus de fruit 100 % pur jus. Le verre d'eau du robinet est gratuit. Si vous tenez à prendre un soda, choisissez plutôt un soda *light*. Si vous préférez une eau minérale, choisissez une eau riche en calcium (au moins 150 mg/L, voir l'étiquette de la bouteille).





Les produits laitiers

- Les milk-shakes représentent une source intéressante de calcium, surtout si, comme certains fast-foods le proposent, ils sont à base de lait demi ou totalement écrémé. Cependant, ils ont l'inconvénient d'être très sucrés.
- Autre bonne occasion d'atteindre le repère de 3 produits laitiers par jour sans consommer trop de gras : les petites bouteilles de lait ou de yaourt à boire, disponibles dans la majorité des fast-foods.

Le dessert

Les salades de fruits frais peuvent remplacer avantageusement gâteaux et glaces.

ASTUCES

- Si vous prenez des frites, choisissez plutôt la petite portion que la moyenne ou la grande.
- La vinaigrette est fournie en sachets individuels. Utiliser la moitié d'un sachet, voire moins, suffit pour donner du goût à la salade et permet de réduire l'apport en graisses.



POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1



**Je saute des repas,
je n'ai pas le temps de manger**



■ **Surchargé de travail, en pleine période de révision d'examens, trop fatigué pour faire les courses ou pour préparer les repas... vous ne prenez plus le temps de manger correctement.**

■ **Cela vous arrive souvent de sauter un repas et de calmer ensuite votre faim par des confiseries, viennoiseries, barres chocolatées, sodas, biscuits salés ou sucrés...**

Même si vous avez peu de temps, quelques astuces et un peu d'organisation permettent de vous faire plaisir avec un grand bénéfice pour la santé. Acheter davantage de produits à base de légumes et de fruits, favoriser les présentations sous forme individuelle et diversifier les plats préparés sont des moyens simples pour manger mieux (voir aussi les Portraits 2 et 10).

SUIVEZ LE GUIDE...

Des aliments faciles à consommer partout

- Des briquettes de lait ou de jus de fruits, des yaourts à boire au petit-déjeuner, pendant votre temps de transports ou lors d'une pause;
- plusieurs fruits par jour à croquer : c'est simple et ça n'exige aucune préparation;
- des petits pains individuels complets, aux céréales ou à la farine de seigle accompagnés, selon le moment, d'une portion de fromage ou de quelques carrés de chocolat, à la place des pâtisseries et viennoiseries;
- les compotes en pot individuel : elles sont pratiques et toujours disponibles dans un tiroir de bureau ou un placard de cuisine.



Une fois chez vous...

- Pensez à réchauffer autre chose que systématiquement des snacks et des pizzas : privilégiez les plats préparés à base de légumes et de féculents, avec de la viande ou du poisson ; en l'absence de féculents, compensez en mangeant du pain.

Beaucoup de préparations existent en portion individuelle dans les rayons surgelés et traiteurs. Vérifiez cepen-

dant sur les étiquettes qu’elles ne soient pas trop grasses.

- Pour faire facilement le plein de légumes :

- les soupes de légumes prêtes à l’emploi et vite réchauffées ;

- les légumes surgelés ou en conserve qui se cuisinent rapidement. Ils peuvent être associés à du riz, des pommes de terre...

- les légumes à croquer : carottes, concombre, radis, céleri, endives, etc.

- Buvez essentiellement de l’eau et optez pour les jus de fruits « 100 % pur jus », ou les eaux aromatisées non sucrées, plutôt que pour les sodas.



ASTUCES

- *Lorsque vous faites vos courses, pensez à prendre des produits sous emballages individuels, des fruits, des yaourts... Ils seront toujours prêts à vous suivre dans vos journées à “cent à l’heure”.*

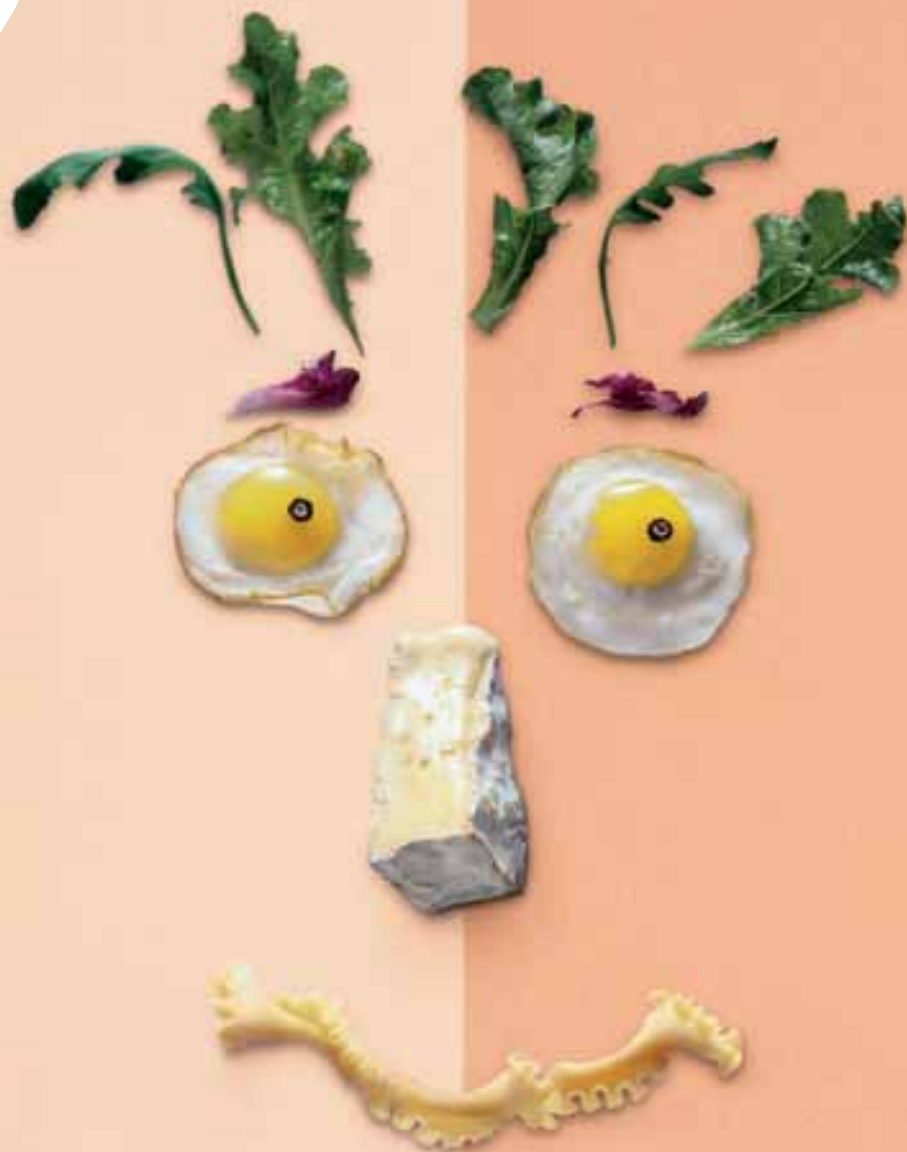
- *Faites livrer vos courses ou faites les courses sur internet, si vous en avez la possibilité et que le temps vous manque.*

- *Pour faire un vrai repas de manière détendue et enchaîner avec une promenade, essayez de bloquer une heure sur votre agenda et indiquez que vous avez rendez-vous avec vous-même une fois par semaine.*

POUR PLUS D’INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1

9



Je ne cuisine pas

■ **Vous n'êtes pas du genre à vous plonger dans un livre de cuisine et, de toute façon, vous ne vous sentez pas l'âme d'un cordon bleu.**

■ **Vous savez cuisiner, mais vous ne le faites pas par manque de temps ou de motivation (solitude, fatigue, pas d'aliments sous la main...).**



Nul besoin d'être un cordon bleu pour préparer des repas adaptés à ses besoins, ses goûts et ses habitudes. Certaines solutions pratiques, qui tiennent compte des recommandations nutritionnelles, peuvent être assez facilement adoptées.

SUIVEZ LE GUIDE...

- Pour préparer un plateau repas avec ce que vous avez sous la main, misez sur les fruits et légumes crus, le pain, les laitages ou fromages, et l'eau.
- Une collation de fin d'après-midi peut remplacer le dîner ; elle doit alors être la plus complète possible : elle peut être « sucrée » (par exemple : fromage blanc + muesli + fruits + eau) ou « sucrée/salée » (par exemple : pain + fromage + salade verte, puis salade de fruits ou compote + thé ou café au lait).
- Si vous optez pour un (ou des) sandwich(s) : voir *Portrait 5*.

Misez sur les fruits et légumes

Les fruits et les légumes sont des aliments de choix quand on n'a ni le temps ni l'envie de cuisiner.

- Tous les fruits peuvent être consommés sans préparation – mis à part l'épluchage – et à n'importe quel moment : en dessert, en collation ou en entrée (melon, pastèque, pamplemousse...).
- De même, beaucoup de légumes peuvent être mangés crus pratiquement sans préparation : concombre, carottes, tomates, radis, champignons, chou-fleur... nature ou encore émincés et trempés dans une sauce légère (vinaigrette, fromage blanc aux fines herbes, au paprika, au curry...).
- N'oubliez pas les multiples possibilités de salades à base de crudités, à composer selon vos envies : mélanges de fruits et légumes avec des morceaux de jambon, poulet, thon, surimi ou avec des morceaux de fromage et quelques fruits secs.





- Bien sûr, il existe aussi des façons simples de cuisiner les légumes : à la vapeur pour préserver un maximum de goût et de qualités nutritionnelles ; à l'eau, pour les potages par exemple ; au four (tomates à la provençale, gratin d'endives ou de chou-fleur...) ; en cocotte avec des épices et aromates (oignons, ail, échalotes, herbes...), un peu d'eau et éventuellement un bouillon cube dégraissé.

- Pour changer des fruits nature, de nombreuses recettes simples et rapides existent aussi : compotes maison ou du commerce, pommes au four ou fruits en gratin, salades de fruits frais ou en conserve. Au lieu d'ajouter du sucre, relevez les saveurs avec un arôme (cannelle, vanille, menthe, citron, etc.).



Au moins 5 fruits et légumes par jour : frais, surgelés et en conserve

- Les légumes frais sont particulièrement intéressants sur les plans gustatif et nutritionnel ; toutefois, les surgelés ou les conserves garantissent aussi un bon apport en vitamines et minéraux et ont le précieux avantage de faire gagner du temps de préparation !
- Préparer des légumes peut être rapide, surtout si vous utilisez des légumes surgelés, en conserve, ou conditionnés en sachets fraîcheur (légumes épluchés, tranchés, pré-lavés voire pré-cuits). Il suffit de les chauffer quelques minutes au four à micro-ondes ou à la poêle, agrémentés d'épices ou d'aromates, pour accompagner viandes, poissons ou pâtes et riz.

Les produits laitiers : à déguster tels quels ou en préparation simple

Tout comme les fruits et légumes, le lait, les yaourts et les fromages peuvent être consommés tels quels sans aucune préparation préalable.

Toutefois, il existe aussi de multiples possibilités de les cuisiner de façon simple ou de les ajouter dans toutes sortes de préparations pour faire le plein de calcium et atteindre l'objectif des 3 produits laitiers par jour :

- lait chocolaté froid ou chaud, lait aromatisé à la cannelle ou à la fleur d'oranger, thé au lait... ;
- lait mixé avec des fruits, yaourt ou fromage blanc avec du miel ou des fruits de saison ;

- fromage râpé dans des gratins de pâtes ou de légumes ;
- sandwichs ou toasts au fromage, fromage fondu dans un croque-monsieur ;
- assaisonnement de salade : fromage blanc ou yaourt aux herbes, citron et épices.

Des modes de cuisson simples, peu gras et savoureux

La viande et le poisson peuvent être :

- grillés, sautés dans une poêle anti-adhésive sans matière grasse, rôtis au four en garnissant le fond du plat de tomates, d'oignons ou d'autres légumes émincés ;
- cuisinés en papillotes au four, c'est-à-dire emballés dans une feuille de papier sulfurisé avec des épices, du citron et les légumes de son choix ;
- cuits à la vapeur ou au court-bouillon pour les poissons.



ASTUCES CULINAIRES

- *Sauce légère à la crème fraîche*
Chauffez à feu doux de la crème fraîche allégée, ajoutez un peu de moutarde, puis les herbes ou épices que vous aimez.

Cette sauce agrémentes les aliments grillés, poêlés, bouillis ou à la vapeur.

- *Sauce légère de type "béchamel"... sans beurre*

Dissolvez la fécule de maïs dans quelques cuillères de lait. Ajoutez le reste du lait.

Faites chauffer jusqu'à ébullition tout en mélangeant ; faites bouillir encore pendant trois minutes en continuant de mélanger. Salez modérément, poivrez. Hors du feu, ajoutez un jaune d'œuf et mélangez.

Cette sauce agrémentes des plats comme l'endive au jambon, le chou-fleur, les poireaux cuits à la vapeur...

- *Base de cuisson des viandes ou volailles*

Graissez le fond de la poêle avec une cuillère à soupe d'huile (d'olive si vous l'aimez) ; faites fondre un oignon ou de l'ail ou des échalotes ; ajoutez des champignons et/ou des tomates.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1



**J'ai tendance à grignoter
entre les repas**



SUIVEZ LE GUIDE...

L'intérêt de la collation et du goûter

Il vaut mieux s'autoriser de vraies collations entre les repas – une collation dans la matinée ou un goûter l'après-midi – que manger de façon anarchique et continue. Cela vous coupera l'envie de grignoter entre les repas.

Que choisir pour vos collations et vos goûters ?

Sans les bannir complètement, il vaut mieux éviter de prendre systématiquement barres chocolatées, gâteaux, bonbons ou chocolats, chips, fruits secs, charcuterie, sodas ou autres boissons sucrées...

- Choisissez le plus souvent possible des aliments qui à la fois ont un intérêt nutritionnel et vous font plaisir. Selon votre faim, vos envies, le moment et les autres aliments consommés dans la journée, prenez :
 - un fruit, un jus de fruit (de préférence « 100 % pur jus de fruits ») ou une compote,
 - un des 3 produits laitiers recommandés par jour (alternez yaourt, fromage blanc ou fromage),
 - un produit céréalier (tartine de pain avec éventuellement un ou deux carrés de chocolat, ou un peu de beurre, de miel ou de confiture, biscotte, céréales prêtes à consommer peu sucrées),
 - des légumes à croquer (tomates cerise, carottes...).

■ **Chez vous, sur votre lieu de travail, dans la rue ou les transports en commun, vous multipliez les occasions de manger un petit quelque chose qui est, hélas, trop souvent sucré et/ou gras : gâteau, viennoiserie, barre chocolatée, bonbons, chocolat, boisson sucrée...**

■ **Vous grignotez pour compenser une sensation d'ennui ou de manque (par exemple, vous venez d'arrêter de fumer), ou pour vous faire plaisir tout simplement.**

En raison du risque de consommation excessive de sucre, de graisses et de sel, le grignotage est peu favorable au maintien d'un bon état nutritionnel et d'un bon état de santé. Alors que faire quand on est « grignoteur » ?

- Pour la boisson, prenez de l'eau ou une boisson peu calorique chaude ou froide.
- Une seule règle : jouez sur la variété, la complémentarité et essayez de diminuer les quantités des aliments pris en dehors des repas...

Essayez d'être à l'écoute de vos sensations de faim. Entre les repas, si vous avez envie de manger quelque chose, posez-vous la question de savoir si vous avez réellement faim.

L'importance du choix des aliments aux repas principaux

- Pour réduire le grignotage, la composition des repas principaux de la journée a un rôle primordial. En effet, pour tenir jusqu'au repas suivant sans avoir une « faim de loup », il faut trouver de l'énergie « durable ».

Cette énergie peut être fournie par les féculents comme :

- le pain (blanc et surtout aux céréales ou complet),
- les aliments céréaliers (pâtes, riz, blé pré-cuit, céréales de petit-déjeuner peu sucrées),
- les pommes de terre,
- ou les légumes secs.

Vous pouvez en manger à chaque repas et selon votre appétit. Par les glucides qu'ils apportent, l'état de satiété est maintenu plus longtemps.

- Les fruits et les légumes, grâce aux fibres qu'ils contiennent, ont aussi le pouvoir de rassasier. Cela retarde l'envie de manger et limite ainsi le grignotage.





ASTUCES

- *Se désaltérer peut suffire à « couper » un petit creux. Donc en cas d'envie irrésistible de manger, commencez par boire un grand verre d'eau ou une boisson peu calorique comme du lait écrémé, un soda light (sans sucre), une boisson chaude pas ou peu sucrée.*
- *Un fruit de saison qui vous fait plaisir – et qui contribue à atteindre l'objectif des 5 fruits et légumes par jour –, ou un yaourt peut remplacer un produit de grignotage.*
- *Misez sur les petits pains individuels vendus en boulangerie : pains fantaisie, pains complets ou à base de farine bise. Ils apportent amidon et fibres qui vous “caleront”. Attention, les pains au lait ou les pains au chocolat sont des viennoiseries et sont donc riches en graisses et en sucre.*



POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1

11



J'ai toujours faim

■ **Vous avez toujours envie de manger, à tout moment de la journée, en tout lieu; vous avez l'impression de n'être jamais rassasié, y compris après un bon repas.**

Avoir faim avant les repas est une excellente chose car on mange avec d'autant plus de plaisir. En revanche, avoir faim après un repas adapté à ses besoins est problématique.

Au cours des repas, le système digestif envoie des signaux de plus en plus intenses au cerveau, qui font diminuer l'envie de manger. Ces signaux permettent de cesser de manger sans effort. Mais chez de nombreuses personnes, ce mécanisme ne fonctionne pas ou fonctionne mal.

SUIVEZ LE GUIDE...

Pourquoi avez-vous toujours faim ?

- *Première possibilité* : vous ne mangez pas suffisamment pendant les repas.

Cela peut être le cas, par exemple, lors d'un régime amaigrissant trop restrictif qui ne permet pas d'atteindre un rassasiement satisfaisant au cours des repas, et crée une sensation de faim durable en dehors des repas.

Peu de gens peuvent supporter longtemps cette sensation de faim. De ce fait, les régimes trop sévères entraînent souvent des pertes de contrôle qui font manger de manière excessive et annulent alors les éventuels bénéfices du régime amaigrissant.



- *Seconde possibilité* : lorsque vous mangez, vous n'êtes pas assez attentif aux signaux de rassasiement que vous envoie en particulier votre estomac pour vous avertir que vous n'avez plus faim.

Peut-être vous-a-t-on tellement répété dans votre enfance : « Finis ton assiette », « Ce n'est pas bien de jeter des aliments », etc., que vous avez appris à ignorer la sensation de rassasiement.

Il est primordial de vous entraîner à percevoir cette sensation et à lui obéir. Manger lentement vous y aidera.



Comment favoriser la satiété et améliorer son équilibre nutritionnel

- Il faut autant que possible consommer des aliments riches en eau et en fibres comme les fruits et les légumes,

car ils augmentent la sensation de satiété après le repas. On recommande au moins un fruit et un légume (cru ou cuit, nature ou préparé) à chaque repas et en cas de petite faim dans la journée pour, au total, manger au moins 5 fruits et légumes par jour.

● À l'inverse, les aliments très gras et/ou très sucrés sont particulièrement riches en calories : ils apportent beaucoup d'énergie pour un faible volume, ce qui laisse l'impression d'avoir peu mangé. Dans ce cas, vous avez faim rapidement, car votre estomac ne s'est pas assez rempli pendant le repas. Consommer des féculents, notamment des produits céréaliers et des légumes secs, avec peu de matières grasses ajoutées, et réduire la consommation d'aliments gras sont des éléments favorables, à la fois pour l'état nutritionnel et pour lutter contre cette sensation de faim.

● Par ailleurs, évitez de céder à la tentation du grignotage (voir *Portrait 10*). En raison du risque de consommer trop de sucre, de graisses et de sel, le grignotage est, en effet, peu favorable au maintien d'un bon état nutritionnel et d'une bonne santé.

● Enfin, pour un bon équilibre entre vos dépenses énergétiques et vos apports caloriques, effectuez au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (montez les escaliers, déplacez-vous au maximum à pied, etc.).

ASTUCES

Progressivement, essayez :

- de moins vous servir
- de manger lentement
- d'éviter de vous resservir



POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1



Je n'aime pas certains aliments



■ **Vous excluez de votre menu certains aliments, voire toute une famille d'aliments.**

■ **Vous vous demandez si cela nuit à votre santé ou si vous pouvez vous en passer. Bref, comment concilier vos goûts et de bons apports nutritionnels ?**

Seul le cas de l'aversion alimentaire, c'est-à-dire le dégoût de certains aliments, est abordé dans ce portrait, et non celui de l'allergie alimentaire.

Exclure certains aliments de son alimentation peut être un facteur de déséquilibre nutritionnel.

Il faut alors chercher soit des aliments de remplacement, soit un mode de préparation ou d'association qui vous permettra de consommer le ou les aliments qui ne vous plaisent pas.



SUIVEZ LE GUIDE...

Remplacez l'aliment exclu par d'autres aliments de la même famille

Il existe une telle variété de produits dans une même famille d'aliments qu'il est souvent possible de trouver des aliments que l'on apprécie qui ont des propriétés nutritionnelles semblables à celui que l'on exclut.

- Si vous n'aimez pas tel fruit ou tel légume, essayez de trouver parmi les nombreuses variétés et formes (frais, en conserve ou surgelés) qui existent, ceux qui vous feront plaisir, et vous permettront de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour. D'ailleurs, vous pouvez favoriser les fruits aux dépens des légumes (ou l'inverse) si cela vous convient mieux, ou privilégier ceux que vous aimez, même s'il s'agit toujours des mêmes. Rappelez-vous cependant que la diversité favorise la santé.

- Si vous n'aimez pas le lait « nature », mélangez-le à d'autres aliments : dans les plats salés (gratins, flans de légumes...) ou sucrés (flans, crèmes, pudding...). Les autres laitages (yaourts et fromages) apportent aussi beaucoup de calcium. Ils vous permettront de consommer ainsi les 3 produits laitiers recommandés par jour. Pour les fromages, privilégiez les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.

Attention ! Le beurre et la crème fraîche, bien qu'issus du lait, sont

pauvres en calcium et en protéines mais riches en graisses. Ils ne sont pas comptés par les nutritionnistes dans les 3 produits laitiers recommandés par jour, mais dans les matières grasses.

- Si un féculent ne vous plaît pas, cherchez à le remplacer par un autre féculent : par exemple, pour changer des pâtes et du riz, pensez au maïs, au blé précuit et n'oubliez pas le pain (surtout bis, complet ou aux céréales). Diversifier les féculents aide à en manger à chaque repas.

- Si vous n'aimez pas la viande rouge, remplacez-la par de la viande blanche, de la volaille, des œufs et surtout du poisson (on recommande de consommer du poisson au moins 2 fois par semaine).

Tous les produits de cette famille d'aliments fournissent des protéines de bonne qualité.

Cherchez le mode de préparation que vous préférez

Un mode de préparation différent peut permettre d'apprécier un aliment que l'on a tendance à exclure.

- Cru ou cuit, l'important est de trouver la forme la plus à son goût : à la vapeur, au four, en papillote, au grill, nature ou accompagné de différentes sauces, plus ou moins épicé...

- Un aliment peut aussi être mieux accepté en étant associé à un autre. On peut ainsi mélanger légumes et féculents, ajouter des dés de fromage dans une salade, etc.

Peut-on remplacer toute une famille d'aliments ?

- La complémentarité de deux aliments permet, dans certains cas, de pallier l'absence de toute une famille d'aliments (voir *Portrait 21*). Ainsi, si l'on mange peu de viande, de poisson et d'œufs, l'association « aliments céréaliers / légumes secs » est intéressante pour améliorer la qualité des protéines végétales. C'est le cas de la semoule associée aux pois chiches dans le couscous ; du maïs et des haricots rouges ou du riz aux lentilles. Mais attention, si vous ne mangez pas de produits carnés, couvrir vos besoins en fer peut être difficile, surtout si vos besoins physiologiques sont importants (enfants, femmes de la puberté à la ménopause, femmes enceintes...).

- Si vous buvez de l'eau minérale et consommez peu de produits laitiers, favorisez les eaux riches en calcium et pauvres en sodium (voir l'étiquette du produit).



POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1

13



**Je reçois souvent,
j'aime faire la fête**

■ **Dans la semaine ou le week-end, vous recevez souvent famille, amis et collègues.**

■ **Vous veillez à la décoration de la table, à la présentation des plats, au choix de la musique, ou plus simplement à la bonne ambiance générale et à la convivialité.**



Prendre un repas au restaurant (voir *Portrait 6*), recevoir et faire la fête ne bouleversent pas forcément l'équilibre alimentaire. La semaine étant une base raisonnable pour cet équilibre, il est possible de compenser quelques excès grâce aux autres repas.

SUIVEZ LE GUIDE...

L'apéritif

- Boissons alcoolisées et modération vont de pair. Vous pouvez aussi proposer des boissons sans alcool (cocktails de fruits, pastis sans alcool...) ou à base de jus de fruits ou de légumes, souvent très colorées et agréables au goût, ou encore des boissons *light*.

- Limitez les cacahuètes et les autres fruits secs, les chips et crackers, qui sont à la fois très gras et très salés (voir *Portrait 17*). Remplacez-les par :

- des canapés confectionnés avec des pains spéciaux (complet, au sésame, aux céréales, etc.) et à base de légumes : tomates cerise, concombre sur sauce au fromage blanc légère, persil...

- des légumes ou fruits frais à croquer (avec une sauce à part) : bâtonnets de concombre ou de carotte, radis, cornichons ou autres légumes au vinaigre, tomates cerise, fleurettes de chou-fleur, cubes de melon, de pastèque, champignons de Paris citronnés...

- des mini-brochettes : concombre-saumon fumé, pruneau-jambon cru, bâtonnets de céleri-roquefort.

Repère alcool

Au-delà de 2 verres par jour pour les femmes et de 3 pour les hommes, l'alcool augmente les risques de développer certaines maladies (cardiovasculaires ou digestives). 2 verres de vin sont équivalents à 2 bières de 25 cl (2 « demis ») ou 6 cl d'alcool fort. De plus, dès le premier verre, l'alcool augmenterait le risque de développer certains cancers. Zéro alcool pendant la grossesse et l'allaitement.

La consommation d'alcool en excès présente des risques pour la santé : maladies directement liées à l'alcool mais aussi prise de poids due aux calories apportées par l'alcool. De plus elle est fortement déconseillée si vous devez prendre le volant.



Le repas

● En entrée, privilégiez les crudités, les salades composées, les potages froids (gaspachos) ou chauds ou les mousses de légumes.

Si, de temps en temps, vos entrées sont riches en graisses (charcuterie, quiche...), compensez par un plat de résistance plus léger (à base de poisson, de grillades de viande et de légumes).

● Mettez sur les sauces légères à base de fromage blanc maigre, crème fraîche légère, yaourt, moutarde, coulis de tomates, etc. qui remplaceront avantageusement les sauces classiques souvent très riches en matières grasses. N'oubliez pas les épices et les condiments qui donnent du goût à vos plats.

● Les différents fromages sont gras et salés, mais ils sont presque tous une excellente source de calcium (voir *Portraits 1 et 16*). Veillez seulement à favoriser ceux qui apportent le plus de calcium et le moins de graisses.

● Évitez les petits biscuits ou chocolats au moment du café si vous avez déjà opté pour un gâteau ou un autre dessert sucré.

● En dessert, une salade de fruits ou une corbeille de fruits permet de finir le repas sur une note fraîche.

● Pour respecter tous les goûts, évitez de trop saler et laissez les invités éventuellement resaler à leur convenance ; utilisez du sel iodé.

Pour faire souvent la fête, il faut de l'endurance !

La pratique régulière d'un exercice physique est bien indiquée quand on fait souvent la fête, d'autant qu'il n'est pas nécessaire de pratiquer intensivement pour en tirer bénéfice.

Les maîtres mots sont « modération » et « fréquence » : mieux vaut pratiquer souvent un exercice physique modéré que le pratiquer intensément mais rarement.

Au moins 30 minutes de marche rapide par jour sont conseillés, ou tout exercice équivalent comme monter les escaliers, faire une balade à vélo ou en rollers ou se lancer dans un grand ménage.

La sauce vinaigrette « santé »

Pour 4 personnes :

- 1 yaourt nature
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de son choix
- Persil ou autres herbes
- 1 échalote
- Sel, poivre

Mélangez moutarde, huile, citron et vinaigre.

Ajoutez le yaourt, l'échalote, le sel, le poivre, les herbes.

Si nécessaire, délayez avec un peu d'eau.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1



**Je ne mange que des plats cuisinés
du commerce**

■ **Souvent à court d'idées pour faire à manger, vous achetez des plats cuisinés.**

■ **Vous vivez seul et vous trouvez pratique d'acheter un plat en portion individuelle.**

■ **Vous ne savez pas, n'aimez pas ou n'avez pas le temps de cuisiner: réchauffer un plat tout prêt est pour vous une bonne solution...**

Les plats cuisinés du commerce sont pratiques et d'une très grande variété, allant des entrées (salades composées, bouchées, potages) aux tartes salées, pizzas et autres feuilletés, en passant par des petits plats cuisinés (ratatouille, cassoulet...) ou des recettes plus exotiques (plats mexicains, indiens ou chinois...).

Cependant, il peut être difficile de tenir compte des recommandations nutritionnelles quand on ne consomme que ce type de produits puisque l'on ne maîtrise ni leurs modes de préparation, ni leur composition.

- Un moyen d'y parvenir est de varier au maximum le choix de vos plats, tant sur le plan du contenu que de la forme (frais, surgelés ou conserves).

- Par ailleurs, il existe des solutions pour préparer de bons petits plats facilement et rapidement sans pour autant être un cordon-bleu, tout en gardant en tête quelques conseils nutritionnels.

SUIVEZ LE GUIDE...

Comment bien manger avec des plats cuisinés?

Un bon moyen est de regarder et comparer les étiquettes de différents produits (voir *Portrait 1*); vous pourrez ainsi:

- privilégier les plats cuisinés qui comportent une plus grande variété d'aliments et qui incluent en particulier des légumes et un féculent;
- consommer de façon modérée les plats riches en graisses comme ceux à base de pâte feuilletée, ceux qui sont riches en sauce ou encore les entrées assaisonnées avec de la mayonnaise;



Repère

Le contenu en graisses (ou lipides) figure sur l'étiquette. Un plat comportant plus de 10 % de graisses (10 grammes de graisses pour 100 grammes de produit) est considéré comme gras.





- choisir les crudités si possible non assaisonnées, ce qui vous permettra de doser la quantité de vinaigrette et de choisir l'huile (huile de colza, d'olive, de noix...). Il est conseillé de varier les huiles pour bénéficier de leurs avantages spécifiques.

Il est important de compléter les plats cuisinés, surgelés ou en conserve, par :

- un potage ou une salade en début de repas,
- un fruit et un laitage (yaourt, fromage blanc) pour le dessert.

Toutefois, certains plats cuisinés sont des plats complets d'un point de vue nutritionnel et ne nécessitent pas d'être précédés d'une entrée.

Quelques idées pour changer des plats cuisinés

(voir aussi Portrait 9)

Si vous manquez de temps

- L'utilisation de légumes non cuisinés en conserve ou surgelés diminue beaucoup le temps de préparation et permet de choisir l'assaisonnement.
- Les pâtes, le riz, la semoule, le blé pré-cuit sont faciles et rapides à cuisiner. D'ailleurs, de nombreux produits « à cuisson rapide » sont proposés dans le commerce.
- La viande, la volaille, le poisson peuvent être vite prêts si l'on choisit des morceaux à poêler ou à griller. Pour encore plus de facilité, pensez aux œufs, au jambon ou au thon « au naturel » en conserve.

- Les produits laitiers (lait, yaourts nature, fromage blanc et fromages) et les fruits sont toujours « prêts à l'emploi ».

Si vous estimez ne pas savoir cuisiner ou si vous êtes à court d'idées

Préparer des petits plats tout simples, alternés avec des plats cuisinés du commerce, permet de mieux varier son alimentation.

Bien souvent, ce ne sont que les idées qui manquent plutôt que le savoir-faire. N'hésitez pas à feuilleter des livres de recettes faciles, à consulter les nombreux sites internet dédiés à la cuisine ou à échanger des idées avec vos proches. Vous pouvez vous rendre sur le site www.mangerbouger.fr qui donne des idées de menus et des recettes.

Préparer soi-même ce que l'on mange permet d'en contrôler le goût et ce qu'on y ajoute, notamment le sel ou les matières grasses.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1



15



**Je me restreins pour ne pas grossir,
je suis au régime**



SUIVEZ LE GUIDE...

Les fruits et légumes : des aliments de choix

Riches en fibres, les fruits et légumes ont le pouvoir de rassasier et de retarder le retour de la faim.

Donc, quel que soit le régime que vous suivez, prenez des fruits et/ou des légumes à chaque repas, crus ou cuits (frais surgelés ou en conserve), en entrée, en plat principal et/ou en dessert. Pour la santé et la ligne, il est conseillé de manger au moins 5 fruits et légumes par jour.

Les légumes

- « à la croque » : de nombreux légumes (concombre, carottes, tomates, radis, champignons, chou-fleur...) peuvent être consommés crus, et même sans matières grasses ; en tout cas, évitez la mayonnaise...

- en salade : en limitant la quantité de vinaigrette ou en choisissant une vinaigrette allégée, du fromage blanc... ;

- à la vapeur : cette cuisson permet de préserver un maximum de goût et de qualités nutritionnelles ;

- en potage ;

- au four ou en cocotte avec des épices et des aromates (oignons, ail, échalotes, herbes...), un peu d'eau et éventuellement un bouillon cube dégraissé.

Les fruits

Privilégiez les fruits nature, mais vous pouvez également les consommer :

- en compotes (sans sucre),

■ **Vous avez peur de grossir ou vous trouvez que vous prenez facilement du poids.**

■ **Vous vous sentez trop gros et vous voulez perdre quelques kilos.**

■ **Vous essayez souvent de suivre des régimes amaigrissants.**

Sachez que des choix alimentaires adaptés à vos besoins et associés à une activité physique bien intégrée dans la vie quotidienne sont les bons moyens de réguler votre poids.

• L'alimentation qui permet de contrôler au mieux son poids est une alimentation pauvre en matières grasses et riche en fruits et légumes.

• Un régime restrictif provoque souvent une remontée de poids très rapide dès l'arrêt du régime ou à moyen terme, fréquemment au-delà du poids initial (effet « yo-yo »).

- cuits au four (gratinés, sans ou avec peu de matières grasses ou de sucre),

- en salades (fruits frais et/ou cuits).

Pour éviter d'ajouter du sucre, utilisez des arômes comme la cannelle ou des feuilles de menthe.

Pas d'impasse sur les autres aliments

● Les aliments céréaliers, de préférence complets ou semi-complets pour leur richesse en fibres (pain, pâtes, riz, blé précuit...), les pommes de terre et les légumes secs ne doivent pas être bannis. Bien au contraire, ils peuvent figurer au menu de chaque repas.

Manger à sa faim des pâtes, du riz ou encore des pommes de terre ne fait pas grossir si le mode de préparation nécessite peu de graisses.



● Les produits laitiers : consommez-en 3 par jour, en choisissant les fromages pauvres en matières grasses et en sel et riches en calcium, et en limitant les desserts lactés gras et sucrés (voir Tableau p. 110).

● Mangez du poisson au moins 2 fois par semaine.

● Préférez les morceaux de viande les plus maigres tels que : escalope, rôti, filet, morceaux de porc dans le filet, volaille (poulet, dinde), lapin, etc.

Cuisiner viandes et poissons avec peu de matières grasses

- Grillés, sautés dans une poêle anti-adhésive sans matières grasses, rôtis au four en garnissant le fond du plat de tomates, d'oignons ou d'autres légumes émincés ;

- cuits en papillote au four (enveloppés dans une feuille de papier sulfurisé avec des épices et des légumes de son choix) ;

- cuits à la vapeur ou au court-bouillon pour les poissons.

Limiter la consommation de produits très caloriques...

... notamment les aliments gras et sucrés. Sans les bannir complètement (on peut en prendre de temps en temps), il faut éviter de manger trop souvent : barres chocolatées, gâteaux, bonbons ou chocolats, chips ou gâteaux apéritifs, cacahuètes, fruits secs, charcuterie.





ASTUCES CULINAIRES

Certains plats traditionnels peuvent être cuisinés de façon plus légère.

• Le bœuf bourguignon

Faites revenir les légumes émincés et les épices dans une cocotte (avec une cuillère à soupe d'huile pour 4 à 5 parts); ajoutez la viande et mouillez avec un peu d'eau, de vin, de bière ou de cidre selon vos goûts.

• La blanquette de veau ou la poule au pot

Ajoutez de la fécule de maïs et des champignons émincés citronnés pour renforcer l'onctuosité et le goût.

Que boire?

- Buvez de l'eau à volonté, au cours ou en dehors des repas.
- Évitez de consommer des boissons alcoolisées, ou sucrées comme les sodas, trop caloriques; ces derniers peuvent être remplacés par des sodas *light* ou du jus de fruits « 100 % pur jus ».

Éviter de sauter des repas

Sauter des repas, notamment le petit-déjeuner, ne permet pas de contrôler son poids ou d'en perdre. Cette pratique peut provoquer des fringales qui amènent à craquer pour des aliments souvent trop gras, trop salés ou trop sucrés.

Bouger!

L'activité physique quotidienne ne se résume pas à la pratique d'un sport; c'est aussi monter l'escalier plutôt que prendre l'ascenseur ou l'escalier mécanique, marcher d'un bon pas sur les trajets courts, descendre du bus ou du métro une station avant ou après sa destination, bricoler, jardiner ou faire le ménage.



POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1

16



**Je mange souvent du fromage
et/ou de la charcuterie**



■ **Vous aimez le fromage ; vous en mangez beaucoup et souvent, au repas ou entre les repas.**

■ **Vous êtes un grand amateur de charcuterie sous toutes ses formes.**

Le fromage et la charcuterie ne sont en aucun cas des aliments à diaboliser et à condamner au nom de la nutrition. Comme toujours en matière d'alimentation, tout est affaire d'équilibre. Tout en cherchant à suivre les recommandations nutritionnelles, il est parfaitement concevable de se faire plaisir de temps en temps autour d'un repas plateau de fromages et d'une salade ou d'un buffet campagnard à base de charcuterie, à condition de rester un consommateur « raisonnable » au quotidien.

SUIVEZ LE GUIDE...

Le fromage

Du calcium, mais aussi des graisses et du sel...

Si nombre de fromages sont gras et plutôt salés, ils constituent par ailleurs une excellente source de calcium.

Il est donc préférable de favoriser les fromages qui apportent le plus de calcium, le moins de sel et de graisses (voir *Tableau p. 13*). Lire l'étiquette des fromages pré-emballés vous aidera à les choisir selon ces critères.

- Fromages particulièrement riches en calcium : gruyère, beaufort, cantal, edam, gouda, morbier, bleu, saint-paulin, etc.

- Fromages à pâte molle moins riches en calcium : le camembert ou le brie.

- Fromages relativement pauvres en calcium : le chèvre.
- Fromages essentiellement riches en matières grasses et en sel et assez pauvres en calcium : fromages fondus, triple-crème et fromages à tartiner (ail et fines herbes, demi-sel).

Plus un fromage est sec (résistant à la pression des doigts), plus il a de chance d'être riche en calcium.

Du fromage et au moins 5 fruits et légumes par jour

Si dans la tradition française, le fromage se consomme entre le plat chaud et le dessert, on peut se permettre quelques fantaisies et le déplacer dans le menu, à la fois pour assouvir son envie et ne pas oublier les autres aliments intéressants sur le plan nutritionnel.

Par exemple, le coupler avec des légumes et des crudités peut permettre d'augmenter à la fois sa consommation de calcium et celle de fruits et légumes.



Quelques idées d'associations

- En entrée : comté + endives, fêta + tomates, chèvre chaud + salade verte ;
- En plat chaud : divers légumes en gratin, poireaux + chèvre, endives + maroilles ;
- En plat principal, exceptionnellement : assortiment de fromages + salade + pain (complet ou aux céréales).

La charcuterie

Viande, poisson ou charcuterie ?

Consommer au cours du même repas de la charcuterie et un plat de viande ou de poisson fait double emploi car ce sont tous des sources de protéines animales.

Par exemple, une tranche de jambon (cuit ou cru) est nutritionnellement très proche, à poids égal, d'un morceau de viande.

Quelle charcuterie choisir ?

Les différentes charcuteries sont composées de plus ou moins de viande (de porc et d'autres espèces), de gras et de sel. Elles offrent une large palette de goûts. D'un point de vue nutritionnel, il est préférable de privilégier le jambon (cru ou cuit), le bacon, le fromage de tête ou l'andouillette, bien moins gras que les saucissons, saucisses, rillettes et autres pâtés.

Par ailleurs, souvenez-vous que cuire, que ce soit au four ou à la poêle, des saucisses, des merguez ou du boudin, ne nécessite pas d'ajouter de matière grasse.

La charcuterie apporte suffisamment de sel aux préparations : il n'est donc pas nécessaire de les resaler.

Comment l'accompagner?

• Premier allié, le pain est un élément favorable à l'équilibre alimentaire. Plutôt bis, complet, au seigle ou aux céréales, son goût met en valeur celui du jambon ou des autres charcuteries.

ASTUCE CULINAIRE

Si vous utilisez des lardons, fumés ou non, dans une préparation, pensez, pour plus de goût et moins de gras, à les faire dorer dans une poêle sans matière grasse, puis à les déposer sur du papier absorbant avant de les ajouter à votre recette.



- D'une façon générale, il vaut mieux commencer un repas par des crudités, des légumes cuits en salade ou un potage plutôt que par de la charcuterie. Mais rien n'empêche de temps à autre de l'associer à des crudités (radis et saucisson) ou à des fruits (melon ou pamplemousse au jambon cru), ou encore de l'intégrer dans une salade composée (cubes de jambon, lamelles de bacon).
- Si vous consommez des charcuteries grasses en plat principal, comme par exemple des saucisses, des merguez ou du boudin, allégez leur accompagnement : légumes braisés, riz à l'orientale, boulgour à la tomate, pommes de terre vapeur, etc.



POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1



**J'adore les biscuits apéritifs,
les cacahuètes, etc.**

■ **Vous craquez pour les biscuits salés, les chips, les cacahuètes, les pistaches, les fruits séchés, à tout moment de la journée ou en soirée...**

■ **Vous prenez souvent l'apéritif, et aimez accompagner votre verre de ces amuse-gueules.**

Consommés de temps en temps et en petite quantité, les produits apéritifs restent acceptables. Très riches en graisses et en sel, ils ne doivent pas, sur le plan nutritionnel, être consommés régulièrement.

SUIVEZ LE GUIDE...

D'autres amuse-gueules

Il est possible de remplacer ces aliments salés, notamment au moment de l'apéritif, par des aliments moins caloriques : radis, cornichons ou autres légumes au vinaigre, tomates cerise, fleurettes de chou-fleur, cubes de melon, de pastèque ou de concombre, champignons de Paris crus ou à la grecque, surimi, crevettes grises, moules, œufs de caille et canapés confectionnés avec des pains spéciaux : complet, au sésame, aux céréales, etc. (voir *Portrait 13*).

Les aliments salés donnent soif

Ce type d'aliments, très salés, donne envie de boire ; dans ce cas, l'eau ou des boissons peu sucrées seront plus appropriées pour étancher sa soif qu'une surconsommation de boissons alcoolisées ou sucrées, défavorables à une bonne nutrition et un bon état de santé.

Pour les amateurs de fruits secs

Plutôt que de les manger tels quels, (avec le risque d'en consommer trop), associez les fruits secs à certaines crudités ou certains fruits :

- cacahuètes grillées à sec, broyées et carottes râpées,
- pignons et mâche,
- noix et endives,
- pistaches et chou rouge,
- amandes effilées, grillées en poêle sèche et fruits cuits (pomme, poire, abricots).

Fruits secs, séchés ou oléagineux : faites la différence

Grâce à leur composition en certains acides gras (polyinsaturés), en vitamines et en d'autres microconstituants, les fruits oléagineux sans sel ajouté (cacahuètes, noix, amandes, noisettes, pistaches, noix de cajou, noix de pécan, olives) présentent un intérêt nutritionnel avéré.

Mais attention :

- de ne pas les consommer en trop grande quantité, car ils sont très caloriques,



- et d'éviter ceux qui sont salés pour limiter les excès de sel.

Ces fruits oléagineux sont nutritionnellement différents des fruits séchés avec ajout de sucre (cubes d'ananas, de papaye, tranches de pommes, lamelles de noix de coco...); ils diffèrent également des autres fruits secs naturellement riches en sucre (raisins secs, abricots, bananes, pruneaux, dattes, figues). Cependant, aucun ne doit être consommé en trop grande quantité.



Attention ! Aucun fruit sec, séché ou oléagineux ne peut être pris en compte dans l'objectif nutritionnel de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1



J'aime boire



■ Vous buvez chaque jour du vin, de la bière ou de l'alcool fort.

■ Vous buvez juste quelques apéritifs ou digestifs dans la semaine... Juste du vin aux repas ou quelques bières pour étancher votre soif... Juste quelques verres entre amis, dans les fêtes...

Boire, par jour, plus de 2 verres de vin de 10 cl pour les femmes et plus de 3 pour les hommes n'est pas recommandé. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bières ou 6 cl d'alcool fort (voir encadré p. 17).

Teneur en alcool de quelques boissons

Type de boisson alcoolisée	Pourcentage d'alcool (degré alcoolique)	Quantité d'alcool apportée en fonction du volume consommé
Bière	6°	12 g d'alcool dans 1 demi de bière
Vin	11°	8 g d'alcool dans 1 verre de vin
Champagne	13°	10 g d'alcool dans 1 verre de champagne
Porto	19°	12 g d'alcool dans 1 verre de porto
Whisky	40°	10 g d'alcool dans 3 cl de whisky
Pastis	45°	11 g d'alcool dans 3 cl de pastis

SUIVEZ LE GUIDE...

- Il faut savoir que l'alcool, contrairement aux protéines, glucides, lipides, vitamines ou minéraux, n'est pas indispensable biologiquement. La réduction du risque de maladies cardiovasculaires suggérée par certaines études (et non clairement démontrée) ne s'observe, de toute façon, que pour des consommations inférieures à l'équivalent de 2 verres de vin par jour.
- Il est important de se souvenir que pour prévenir le risque de cancer, il est recommandé de ne pas boire d'alcool.
- Outre ses effets néfastes sur de nombreuses fonctions de l'organisme, en cas de consommation excessive, l'alcool a également des conséquences négatives sur le plan nutritionnel.

Quelques chiffres

L'alcool apporte des calories en grande quantité: 1 gramme d'alcool apporte 7 kilocalories (par comparaison, 1 gramme de protéines ou de glucides apportent 4 kilocalories), 1/4 de litre de vin (à 11 degrés) apporte près de 180 kilocalories, 1/4 de litre de bière 100 kilocalories, et 2 verres de whisky 150 kilocalories.



Pour boire modérément

Si vous êtes amateur de boissons alcoolisées, gardez à l'esprit les conseils suivants.

- Privilégier les boissons peu alcoolisées, et toujours en quantité modérée.
- Éviter les alcools forts « secs » ou mélangés à un soda. Ces mélanges, qui conjuguent alcool et sucre, font absorber beaucoup de calories sans apport de nutriments bénéfiques à la santé ; ils sont donc facteurs de déséquilibre nutritionnel global.
- À table, disposer systématiquement d'un verre d'eau pour étancher sa soif.
- Boire par petites gorgées permet de mieux contrôler sa consommation.
- Refuser un verre d'alcool supplémentaire ou le pousse-café ne nuit pas à la convivialité.
- En restauration collective, éviter la bouteille de vin ou de bière au profit de l'eau.
- Si vous trouvez l'eau un peu trop « fade » à votre goût, ajoutez-y quelques gouttes de citron pressé ou



quelques feuilles de menthe. Vous pouvez aussi boire de l'eau gazeuse ou, de temps en temps, un jus de fruits « 100 % pur jus ».

- La quantité disponible dans les placards est une incitation permanente à la consommation ; n'achetez que le minimum utile à la vie sociale (dîner entre amis prévu...). Acheter des alcools de qualité, donc plus chers, peut également inciter à modérer leur consommation.

À l'apéritif

Le moment de l'apéritif est une tradition.

- Proposez un cocktail de jus de fruits frais fait maison.
- Quelques idées de boissons pour un apéritif sans alcool : jus de tomates ou d'autres légumes, bière sans alcool, sodas *light*, apéritif anisé sans alcool.
- En amuses-gueules, optez pour des petits légumes frais de saison : bâtonnets de carottes ou de concombre, tomates cerise, radis roses ou noirs, branches de céleri coupées... (voir *Portrait 13*).
Limitez les biscuits apéritifs et autres aliments salés qui risquent de donner envie de boire un verre d'alcool supplémentaire (voir *Portrait 17*).

Les femmes enceintes doivent s'abstenir de toute consommation d'alcool pendant toute la durée de leur grossesse.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1



**Je mange souvent des plats exotiques
ou d'origine étrangère**



■ **Vos habitudes alimentaires sont plutôt liées à la tradition culinaire française mais vous mangez régulièrement, au restaurant ou à la maison, des plats venus d'ailleurs: cuisine méditerranéenne (Italie, Espagne, Grèce, Liban, etc.), des Antilles, d'Afrique du Nord, d'Asie (Chine, Japon, Thaïlande, Inde, etc.), ou d'Amérique latine...**

L'accès de plus en plus large aux cuisines du monde (restaurants, traiteurs, préparations vendues en grandes surfaces, marchés) est l'occasion de découvrir de nouvelles saveurs et de varier son alimentation.

Par ailleurs, de très nombreux plats d'origine étrangère sont largement intégrés dans les habitudes alimen-

taires françaises (pizza, couscous, paella, etc.).

SUIVEZ LE GUIDE...

Voici quelques idées pour optimiser les avantages nutritionnels de ces plats venus d'ailleurs (voir également *Portrait 6*).

Au restaurant

- Essayez de mettre systématiquement des légumes à votre menu. Par exemple, à la pizzeria, prenez plus souvent une pizza végétarienne ou quatre saisons, ou préférez les pâtes aux légumes plutôt que les carbonara.
- Soyez attentif à la part réelle des légumes: certains plats « exotiques » peuvent en contenir des quantités intéressantes (couscous, curry, colombo); ne les laissez surtout pas de côté en faveur des féculents (semoule, riz) et de la sauce. N'abusez pas des amandes et des raisins secs, et évitez, au dessert, les pâtisseries associant sucre et graisses du type baklava.
- La cuisine asiatique offre des opportunités intéressantes de consommer des produits de la mer (sushis, crevettes, etc.) et des viandes grillées (brochettes); les spécialités cuites à la vapeur, les soupes et divers plats végétariens sont des solutions de remplacement intéressantes par rapport à certains plats traditionnels relativement riches en sauce ou aux différents beignets, plus gras.





- Pour les sandwichs grecs, turcs ou libanais, demandez des portions de crudités plus importantes et évitez de prendre systématiquement des frites avec (voir *Portrait 5*).



Chez vous

- Si vous achetez des plats cuisinés, accompagnez-les d'une salade et complétez votre repas par un fruit (voir *Portrait 14*).
- Si vous préparez des pâtes ou une pizza maison, variez les plaisirs en ajoutant des légumes : courgettes, aubergines, poivrons, champignons, brocolis, etc. Enfin, ayez la main légère sur le parmesan ou le fromage râpé.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° **I**



Je mange bio



■ **Vous vous méfiez des résidus d'engrais chimiques, de pesticides, d'herbicides, d'insecticides, ou de fongicides dans les aliments.**

■ **Vous êtes soucieux de l'environnement. Vous souhaitez encourager le développement de l'agriculture biologique.**

Sachez que les aliments issus de l'agriculture biologique n'ont pas une valeur nutritionnelle supérieure à celle des aliments produits selon les procédés de culture les plus courants.

Vous devez donc veiller, vous aussi, à prendre en compte quelques principes pour tendre vers les objectifs nutritionnels favorables à la santé.



SUIVEZ LE GUIDE...

Le fait de manger bio ne garantit pas en lui-même l'équilibre alimentaire.

Recommandations nutritionnelles

■ Même bio, il est conseillé de manger au moins 5 fruits et légumes par jour :

- crus ou cuits,
- frais, surgelés ou en conserve,
- nature ou cuisinés,
- en entrée, en accompagnement du plat principal, en dessert, ou pour combler un petit creux à tout moment de la journée.

■ Même bio, les aliments céréaliers (pain, pâtes, riz...), les pommes de terre et les légumes secs peuvent être pris à chaque repas en favorisant les céréales complètes.

■ Même bio, 3 produits laitiers sont recommandés par jour ; pour les fromages, privilégiez les plus riches en calcium et les plus pauvres en graisses (voir *Portraits 1 et 16*).

■ Même bio, la viande, le poisson ou les œufs doivent être consommés 1 à 2 fois par jour, en quantité inférieure à leur accompagnement de légumes et féculents ; mangez du poisson au moins 2 fois par semaine.

■ Limitez l'usage des matières grasses et privilégiez celles d'origine végétale.

■ Limitez la consommation des aliments sucrés (confiseries, pâtisseries,

chocolat...); attention aux aliments à la fois gras et sucrés.

Pour étancher votre soif, il est conseillé de boire de l'eau à volonté (pendant et en dehors des repas); limitez la consommation des boissons alcoolisées (*voir Portrait 18*) et des boissons sucrées (optez plutôt pour les formes *light*).

Il faut bouger

Pour équilibrer les dépenses énergétiques et les apports caloriques, pratiquez une activité physique quotidiennement pour atteindre au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour: montez les escaliers, faites vos courses à pied, faites du vélo...



POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1

21



Je suis végétarien



■ **Vous excluez, le plus possible ou en permanence, la viande, les produits carnés et le poisson de votre alimentation; cependant, vous consommez des œufs et des produits laitiers.**

Alimentation végétarienne et équilibre nutritionnel peuvent aller de pair à condition d'appliquer certaines règles.

SUIVEZ LE GUIDE...

Des associations d'aliments indispensables

Lorsqu'on élimine de son alimentation les produits carnés, on limite en même temps l'apport de protéines de bonne qualité nutritionnelle. Il est donc important de remplacer ces protéines. C'est en réalisant des associations judicieuses

entre les aliments que l'on peut obtenir l'équilibre protéique nécessaire.

- Ces associations peuvent porter sur un aliment d'origine végétale et un aliment d'origine animale; par exemple :
 - un produit céréalier combiné à un produit laitier (pâtes au fromage, pizza, riz ou semoule au lait);
 - un produit céréalier combiné à des œufs, voire à un peu de poisson ou de crustacés que certains végétariens s'autorisent (crêpes, risotto aux crevettes);
 - des légumes secs combinés à un produit laitier (salade de lentilles en entrée et yaourt en dessert; purée de pois cassés au lait).
- D'autres associations peuvent porter sur deux aliments d'origine végétale combinant aliments céréaliers et légumineuses; par exemple :
 - semoule et pois chiches;
 - pain et soupe de pois cassés;
 - riz et lentilles;
 - maïs et haricots rouges.



Les autres recommandations générales

- Les aliments céréaliers, les pommes de terre ou les légumes secs sont à consommer à chaque repas et selon l'appétit, en privilégiant la variété et en valorisant les produits céréaliers bis et complets.
- En plus d'un apport suffisant en protéines grâce aux associations citées précédemment, il faut veiller à consommer par jour :



- au moins 5 fruits et légumes,
- 3 produits laitiers en favorisant les laitages et les fromages pauvres en graisses, mais riches en calcium.
- Enfin, il est aussi recommandé de limiter la consommation des aliments gras et sucrés.

Attention aux carences en fer

Un autre point est fondamental lorsqu'on suit un régime végétarien : en excluant la viande et le poisson de son alimentation, on se prive d'un apport majeur de fer de bonne qualité. Le fer apporté par les aliments d'origine végétale (les légumineuses étant les plus riches en fer), comme celui du lait ou des œufs, est beaucoup moins bien absorbé que le fer apporté par les aliments carnés ; ceci peut poser des problèmes pour la couverture des besoins en fer, notamment des femmes et des enfants végétariens. Si vous êtes dans ce cas, parlez-en à votre médecin.



Remarque : les végétariens qui consomment du poisson ont un apport en fer de bonne qualité.

Une activité physique régulière

Pour équilibrer ses dépenses énergétiques et ses apports caloriques, il est essentiel de pratiquer tous les jours une activité physique équivalente à au moins 30 minutes de marche rapide (montez les escaliers, faites vos courses à pied, faites du vélo...).

Si vous êtes végétalien

Vous éliminez tous les produits d'origine animale de votre alimentation, c'est-à-dire tous les produits carnés, mais aussi les œufs et les produits laitiers.

Sachez que ce type de régime rend très difficile la satisfaction des besoins en acides aminés indispensables, en fer, en calcium et en certaines vitamines.

Le suivi d'un régime végétalien à long terme fait courir des risques pour la santé, notamment en ce qui concerne les enfants, les femmes enceintes et les femmes qui allaitent.



POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1



**Je ne mange pas certains aliments
pour des raisons religieuses**



■ **Pour vous, le choix des aliments n'est pas seulement une affaire de santé et de plaisir mais relève également de vos croyances philosophiques ou religieuses.**

SUIVEZ LE GUIDE...

Des compensations peuvent être utiles

- Même si on exclut un aliment de son alimentation, il est toujours possible de parvenir à un équilibre alimentaire grâce à la consommation d'autres aliments appartenant à la même famille, mais autorisés par vos croyances (voir *Portrait 12*).

Ainsi, ne pas manger de porc, ou certains produits de la pêche, ne pose pas de problème si, par ailleurs,

vous consommez d'autres viandes ou d'autres types de poissons, ou encore des œufs.

- Ne pas manger de viande et de produits laitiers au cours du même repas ne pose pas non plus de problème si, au total, vous consommez 3 produits laitiers par jour.

... ou non

- La consommation de produits ou aliments « casher » ou « hallal » n'a pas de retentissement particulier sur le plan nutritionnel.

- Aucune religion ne comprend d'interdits vis-à-vis des fruits et légumes. Il vous est donc toujours possible de manger au moins les 5 fruits et légumes conseillés par jour.

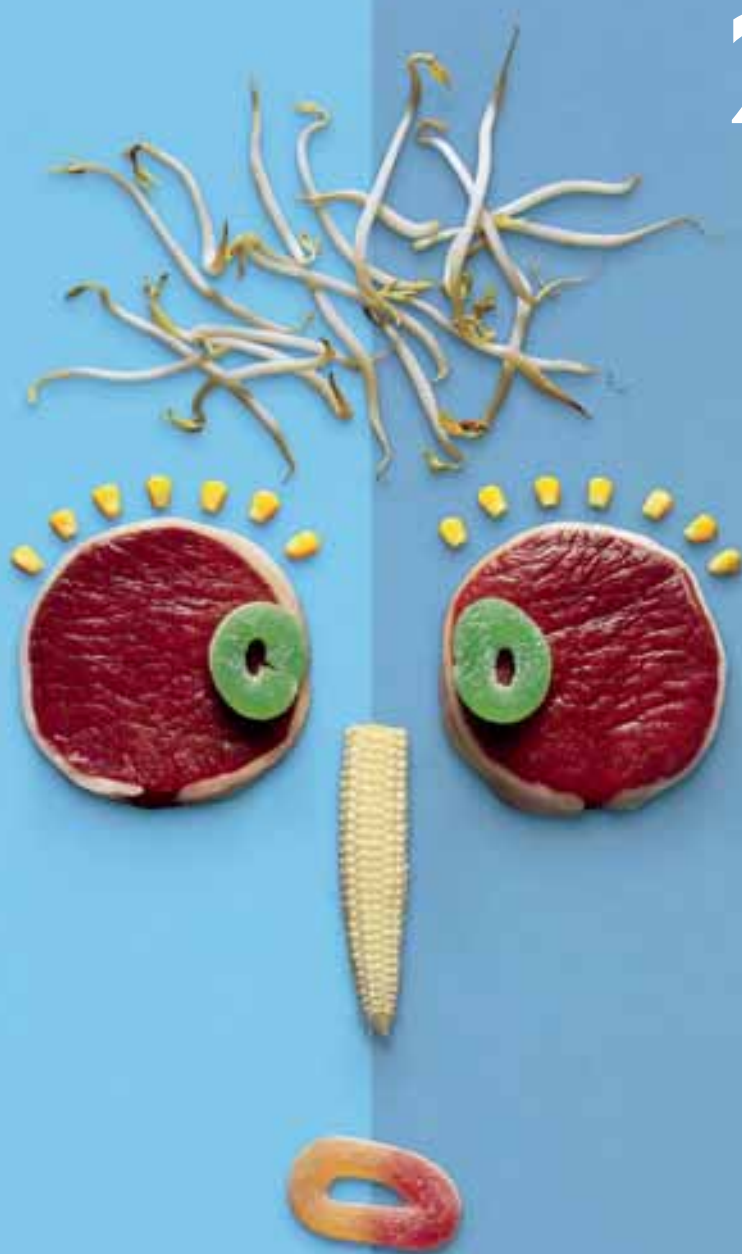
- De même, aucune religion n'encourage la consommation de graisses ou de produits sucrés qui, en excès, sont défavorables à une bonne santé.

- Enfin, la non-consommation de boissons alcoolisées, préconisée par certaines religions, va plutôt dans le sens des recommandations nutritionnelles.



POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1



**J'ai peur des pesticides,
des OGM, de la dioxine...**

■ Vous suivez de près l'actualité des crises alimentaires et les informations diffusées vous inquiètent.

■ Vous vous demandez comment préserver votre santé dans un contexte de pollution environnementale, en particulier sur les conséquences de l'utilisation de pesticides ou les contaminations par des microbes ou des bactéries.

Faciliter vos choix alimentaires quotidiens est l'objet de ce guide. Mais comment concilier l'envie de se protéger des risques alimentaires et le souhait de respecter au mieux les recommandations nutritionnelles ?

Comment faire la part des choses ?

- Dans la totalité des études réalisées jusqu'à présent sur les bénéfices de la consommation de fruits et légumes, aucune n'a mis en évidence un risque supérieur de cancer chez les personnes qui en consomment beaucoup ; au contraire, dans la grande majorité, une diminution de ce risque a été mise en évidence, malgré, par exemple, d'éventuels risques de contamination par des pesticides.

- Certaines causes de contaminations sont connues. C'est notamment le cas de la *Listeria*, des dioxines, ou des contaminations chimiques. Grâce à la vigilance de différents acteurs, le risque est rapidement maîtrisable ; la population et les professionnels peuvent être informés.

- D'autres sujets d'inquiétude sont plus complexes ; ils nécessitent des études scientifiques complémentaires dont l'analyse permet d'orienter les décisions de protection de la population. C'est, par exemple, le cas des organismes génétiquement modifiés (OGM). Néanmoins, il est aujourd'hui impossible de répondre formellement à l'ensemble des questions que ces risques posent.

Dans tous les cas, rappelez-vous qu'il est toujours préférable d'accorder du crédit aux informations objectives étayées sur le plan scientifique.

N'hésitez pas à chercher des réponses grâce aux sources d'information suivantes.



- Les professionnels de santé peuvent le plus souvent répondre à vos préoccupations ;

- les administrations, l'Agence nationale de sécurité sanitaire des aliments (Anses), l'Agence nationale de santé publique (ANSP), etc. ont des sites Internet et éditent différents documents pour vous permettre de trouver des éléments de réponses.

Sachez aussi que les aliments ou ingrédients nouveaux doivent faire l'objet, pour être mis sur le marché, d'une évaluation scientifique préalable. Celle-ci a pour objectif d'identifier d'éventuels risques pour la santé.

Quelques éléments à méditer...

- Eliminer systématiquement certains aliments par crainte peut conduire à une alimentation trop monotone pour couvrir nos besoins nutritionnels et pourrait même avoir un effet contraire à celui recherché.

- Maintenir une alimentation la plus variée possible permet à la fois de limiter la consommation d'aliments qui présenteraient un risque potentiel mais aussi d'améliorer les défenses de l'organisme.

- Tout en restant vigilant et à l'écoute des informations sur les éventuels risques sanitaires, il faut garder à l'esprit que rien n'empêche de mettre en pratique les recommandations nutritionnelles qui suivent.



SUIVEZ LE GUIDE...

Il est ainsi recommandé de consommer :

- au moins 5 fruits et légumes par jour,
- des aliments céréaliers (pain, pâtes, riz... en favorisant les céréales complètes), des pommes de terre et des légumineuses à chaque repas,
- 3 produits laitiers par jour,
- de la viande, du poisson ou des œufs, 1 à 2 fois par jour en quantité moindre que l'accompagnement ; essayez de manger du poisson au moins 2 fois par semaine,
- des matières grasses en quantité limitée et en privilégiant celles d'origine végétale,
- en quantité limitée, des produits sucrés (confiseries, pâtisseries, boissons sucrées, barres chocolatées, glaces...). Attention surtout aux aliments à la fois gras et sucrés.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1





**Je ne bouge pas beaucoup,
je ne fais pas de sport**

■ **Vous vous dépensez peu physiquement dans la journée: vous ne marchez pas beaucoup, vous préférez l'ascenseur ou les escalators aux escaliers...**

■ **Vous n'êtes pas du genre sportif, par manque de temps, de courage ou d'envie.**

■ **Votre activité professionnelle ne vous permet pas beaucoup de vous dépenser.**

Pratiquer une activité physique quotidiennement favorise la santé et contribue à un bien-être général. Certes, il n'est pas toujours facile ni possible d'aller au stade, à la piscine ou dans une salle de sport, de courir dans un parc ou à la campagne... Le manque de temps, la fatigue après une



journée de travail et le manque de motivation, sont souvent les arguments avancés pour expliquer l'absence de pratique d'un sport.

Pourtant, même modérée, l'activité physique est bénéfique. Ainsi, les personnes pratiquant une activité physique sont moins exposées à l'obésité, à un accident cardiaque et à un cancer que celles qui en font très peu. Et on peut, sans faire un sport particulier, intégrer l'activité physique dans sa vie quotidienne.

SUIVEZ LE GUIDE...

On peut donc être actif sans forcément être sportif, et bouger sans modifier radicalement son mode de vie.

Des idées pour bouger

- Voir le point de vue de Zinedine Zidane en page 103.
- En famille ou entre amis, tous les moyens sont bons pour bouger et faire des sorties en plein air.
- Les associations de quartier et les clubs sportifs proposent des activités sportives variées en milieu de journée ou en soirée. Reste à trouver celle qui vous convient et à dégager du temps pour sa pratique régulière.

Gagner de la vitamine D au grand air

Grâce à la vitamine D, les os fixent mieux le calcium. Être dehors, au grand



air, permet la synthèse de la vitamine D par la peau, grâce aux rayons du soleil, même par temps gris ! Pour assurer cette synthèse en été, il n'est pas nécessaire de s'exposer de manière excessive au soleil.

C'est décidé, vous vous mettez au sport

Si vous décidez de faire régulièrement de l'exercice physique, ce sera plus facile :

- en ayant des objectifs réalistes,
- en programmant vos exercices,
- en associant vos proches,
- en suivant vos progrès (durée ou vitesse sans essoufflement, distance parcourue),
- en variant les exercices pour éviter la monotonie.

Si vous êtes fumeur

Débuter une activité physique, c'est aussi trouver un complément de motivation et de la force pour arrêter de fumer.

Du côté de l'alimentation...

En pratique, mangez...

- au moins 5 fruits et légumes par jour,
- des aliments céréaliers (pain, pâtes, riz...) en favorisant les céréales complètes, des pommes de terre ou des légumes secs à chaque repas,



■ du lait ou des laitages, 3 fois par jour,

■ de la viande, du poisson ou des œufs, 1 à 2 fois par jour, en quantité moindre que l'accompagnement constitué de légumes et de féculents ; du poisson au moins 2 fois par semaine,

■ des matières grasses en quantité limitée, en privilégiant celles d'origine végétale,

■ en quantité limitée, des produits sucrés (confiseries, pâtisseries, boissons sucrées, barres chocolatées, glaces...). Attention surtout aux aliments à la fois gras et sucrés.

Pour vous désaltérer, buvez de l'eau à volonté.

Attention à la prise de poids

Si vous bougez peu, il est particulièrement important d'éviter la consommation en excès de produits sucrés et/ou gras qui, par leur apport calorique, contribuent au risque de surpoids.

Si vous avez une tendance à l'embonpoint, surveillez votre poids. Toute augmentation de poids importante est à signaler à votre médecin pour une prise en charge rapide.

Le point de vue de Zinedine ZIDANE

Devenez un sportif de la vie quotidienne !

Si la nutrition est, pour tous les sportifs, un facteur de performance, c'est aussi un élément essentiel en termes d'hygiène de vie. Mais ceci ne doit pas être uniquement le fait des sportifs.

Chacun peut, dans sa vie quotidienne, atteindre, sans grande difficulté, les objectifs du Programme national nutrition santé présentés dans ce guide, et notamment le niveau d'activité physique recommandé. Il n'est donc pas nécessaire d'être un champion sportif pour être un champion dans le domaine de la santé ! Pratiquer au

moins une demi-heure de marche rapide par jour, ou l'équivalent, est ainsi un moyen simple de favoriser le bien-être, se maintenir en forme et diminuer le risque de maladies. Alors n'hésitez pas à marcher d'un bon pas sur les trajets courts, descendez du métro ou du bus une station avant ou après votre destination. Pour acheter le pain ou le journal, déplacez-vous à pied plutôt qu'en voiture. Ne cherchez pas systématiquement la place de parking la plus proche de votre destination, prenez plutôt l'habitude de vous garer à quelques centaines de mètres et faites le reste du trajet à pied.

Déplacez-vous plutôt à pied, à vélo ou en rollers qu'en voiture ou en scooter. Prenez, quand c'est possible, l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator. Bricolez, jardinez, faites des travaux d'entretien, bougez...

Toutes ces activités qui vous font plaisir vous permettront de vous dépenser physiquement sans que vous vous en rendiez vraiment compte.

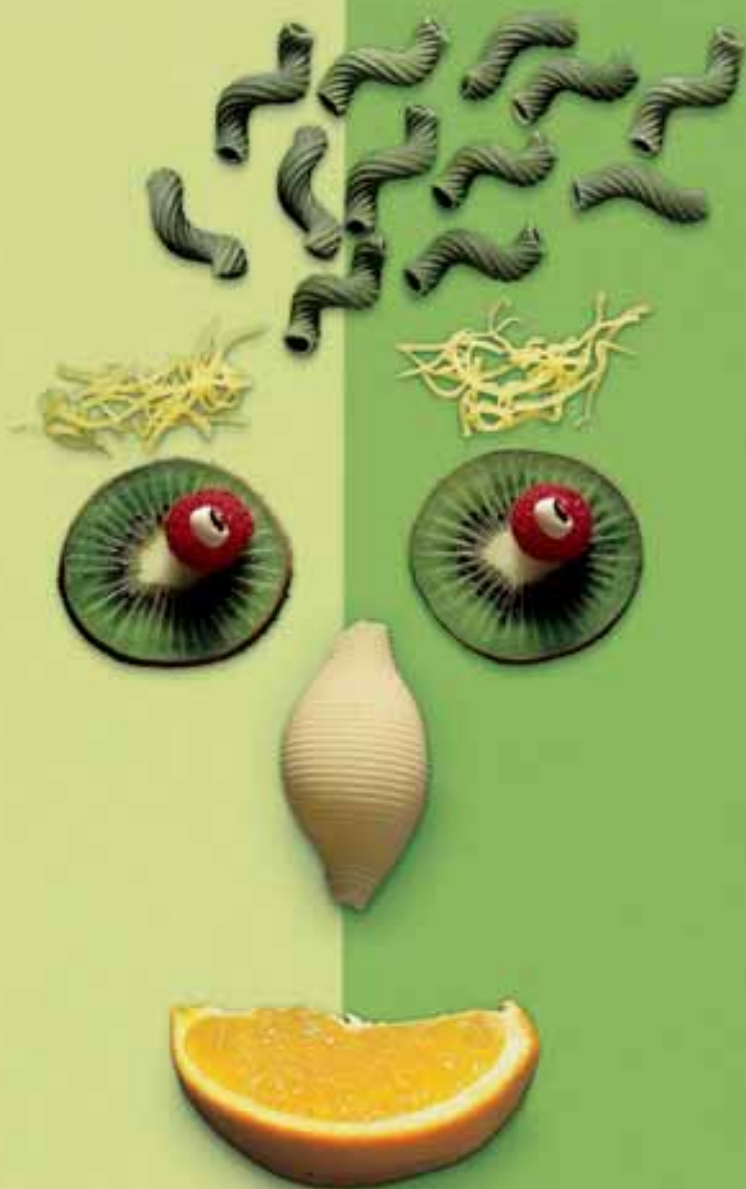
Et pourquoi pas, tapez dans un ballon de temps en temps !

*Conseils recueillis par
Dr Serge HERCBERG*

POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1

25



Je suis plutôt sportif



■ **Même si vous n'êtes pas un sportif de haut niveau, vous vous entraînez régulièrement.**

■ **Vous ne faites pas de compétition sportive, mais vous vous adonnez au sport plusieurs heures par semaine.**



Si l'alimentation quotidienne du sportif de haut niveau, notamment en compétition, doit être prise en charge par un spécialiste, celle du sportif occasionnel ou de loisir doit essentiellement respecter les grands principes de l'alimentation pour tous.

SUIVEZ LE GUIDE...

Ces grands principes vous permettront de couvrir quotidiennement tous vos besoins en énergie, vitamines et sels minéraux.

Il est donc conseillé de manger :

■ au moins 5 fruits et légumes par jour,

■ des aliments céréaliers (pain, pâtes, riz...), des pommes de terre ou des légumes secs à chaque repas en favorisant les céréales complètes,

■ du lait ou des laitages, 3 fois par jour,

■ de la viande, du poisson ou des œufs, 1 à 2 fois par jour, en quantité moindre que l'accompagnement constitué de légumes et de féculents; du poisson au moins 2 fois par semaine,

■ des matières grasses en quantité limitée et en privilégiant celles d'origine végétale,

■ en quantité limitée, des produits sucrés (confiseries, pâtisseries, boissons sucrées, barres chocolatées, glaces...). Attention surtout aux aliments à la fois gras et sucrés.

Enfin, si vous consommez des boissons alcoolisées, votre apport quotidien d'alcool ne devrait pas dépasser 2 verres de vin de 10 cl ou 2 bières de 25 cl ou 6 cl d'alcool fort.

Évitez l'utilisation de suppléments alimentaires. Actuellement, aucun supplément nutritionnel vantant des bienfaits pour la santé et les performances ne bénéficie de justifications scientifiques permettant de le conseiller systématiquement aux sportifs.

N'hésitez pas à consulter votre médecin ou un professionnel de la diététique du sportif à chaque fois que cela vous semble nécessaire.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1

LEXIQUE

Acides gras: constituants de la plupart des lipides. On distingue les acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés. Certains acides gras polyinsaturés sont essentiels (l'acide linoléique et l'acide alpha-linolénique), car ils ne peuvent pas être fabriqués par notre organisme et doivent donc être apportés par notre alimentation.

Acides aminés: constituants des protéines (voir « protéines »). Les protéines sont composées de 20 acides aminés différents. Certains acides aminés sont essentiels, c'est-à-dire qu'ils ne sont pas fabriqués (ou très mal) par notre organisme.

Calories: unité de mesure de l'énergie. Elle sert, par exemple, à quantifier l'énergie dépensée par le corps, ou encore l'énergie fournie par un aliment (exprimée en général pour 100 g de cet aliment).

Cholestérol: lipide présent dans notre corps, mais aussi dans certains aliments. Néanmoins, il est en majeure partie fabriqué par le corps lui-même. Le cholestérol a des fonctions biologiques très importantes (constituant des membranes des cellules et à l'origine de certaines hormones fabriquées par le corps. Un taux de cholestérol dans le sang trop élevé (hypercholestérolémie) est un facteur majeur de risque cardiovasculaire.

Diabète: maladie métabolique caractérisée par un taux trop important de

glucose dans le sang et dans les urines. On distingue deux types de diabète:

- le diabète de type I résulte d'une production insuffisante d'insuline; il est présent dès l'enfance et nécessite des injections quotidiennes d'insuline pendant toute la vie.

- le diabète de type II est lié à une « résistance » à l'action de l'insuline; il survient surtout chez les personnes plus âgées, notamment obèses.

Édulcorant: substitut du sucre qui n'apporte pas ou peu de calories.

Fibres alimentaires: composants de l'alimentation qui ne sont pas digérés par l'organisme. Les fibres ont une valeur énergétique très faible. Elles se trouvent surtout dans les fruits, les légumes et les céréales complètes et participent notamment au transit intestinal.

Glucides: appelés plus communément sucres. Ce sont des sources de glucose, qui est lui-même notre principale source d'énergie (1 g de glucide = 4 kcal). On distingue:

- les glucides simples comme le glucose, le galactose, le fructose (dans les fruits), le saccharose (qui est le sucre que l'on mange tel quel) et le lactose (dans le lait);
- les glucides complexes comme l'amidon.

Hypercholestérolémie: (voir « cholestérol »). Taux de cholestérol dans le sang (cholestérolémie) trop élevé.

L E X I Q U E

Hypertension artérielle: tension artérielle trop élevée. Dans le langage courant, on considère qu'un adulte est hypertendu au-delà de « 14-9 de tension ».

Indice de masse corporelle (IMC): permet d'estimer si quelqu'un est trop maigre, de corpulence normale, en surpoids, ou obèse. Cet indice est calculé en divisant le poids (en kilogrammes) par le carré de la taille (en mètres). Pour l'adulte entre 20 et 65 ans, il est préférable d'avoir un IMC compris entre 18,5 et 25. En dessous de 18,5, on parle de maigreur et au-dessus de 25 de surpoids. À partir de 30, on parle d'obésité.

Légumes secs: ce sont des aliments végétaux qui regroupent les haricots, les lentilles, les pois chiches, les fèves, etc. Les légumineuses sont une source intéressante de protéines. Toutefois, contrairement aux protéines apportées dans les aliments d'origine animale comme la viande ou les œufs par exemple, les protéines des légumineuses manquent de certains acides aminés, notamment essentiels.

Lipides: constituants majeurs des matières grasses comme les huiles, les margarines, le beurre, les graisses animales, etc. (1 g de lipides = 9 kcal). Mais ils sont également présents dans de nombreux autres aliments.

On distingue souvent:

- les lipides « visibles » qui sont ceux

ajoutés aux aliments au moment de la cuisson ou à table (huile pour cuire un steak, beurre ou margarine sur les tartines, assaisonnement des salades);

- les lipides « cachés » qui sont présents naturellement dans l'aliment (noix, avocat, olive, fromages, viandes...) ou ajoutés, sans que l'on puisse les distinguer, dans un aliment acheté préparé (viennoiserie, barre chocolatée, charcuterie...).

Métabolisme: ensemble des transformations chimiques et physicochimiques qui s'accomplissent dans les tissus d'un organisme vivant produisant ou consommant ainsi de l'énergie afin d'assurer l'équilibre de l'organisme.

Minéraux: substances nécessaires en petites quantités à l'organisme. Ils comprennent: le sodium, le chlore, le potassium, le calcium, le phosphore et le magnésium.

Nutriments: éléments constituants des aliments (lipides, glucides, protéines, minéraux, etc.). Ils sont notamment absorbés par les cellules intestinales et se retrouvent ainsi dans la circulation sanguine.

Obésité: excès de poids dû à un excès de graisses. On parle d'obésité en cas d'IMC supérieur à 30 (voir « indice de masse corporelle »). L'obésité peut être liée à des troubles du comportement alimentaire, des troubles métaboliques ou des troubles hormonaux.

LEXIQUE

Oligo-éléments : substances (fer, iode, zinc, cuivre, sélénium, manganèse, fluor, etc.) qui interviennent dans le métabolisme et sont normalement présentes en de très petites quantités dans le corps. Ils sont indispensables à la croissance et au bon fonctionnement de l'organisme.

Ostéoporose : fragilité des os due à une perte du tissu osseux. L'ostéoporose se traduit par des fractures de certains os, particulièrement le col du fémur, les vertèbres (tassements) et le radius (os de l'avant-bras). Elle touche davantage la population féminine, particulièrement après la ménopause.

Protéines : composés permettant la fabrication, la croissance et le renouvellement de notre corps (1 g de protéines = 4 kcal). Elles sont constituées d'acides aminés (voir « acides aminés »). Les protéines sont des constituants indispensables des muscles, des os, de la peau...

Saccharose : sucre extrait de la canne à sucre ou de la betterave.

Surcharge pondérale ou surpoids : excès de poids lié à un excès de graisses, quantifié notamment par un IMC (voir « indice de masse corporelle ») supérieur à 25.

Vitamines : substances indispensables en petites quantités pour le bon fonctionnement de l'organisme. Ce dernier ne pouvant pas les synthétiser (à l'except

tion de la vitamine D synthétisée par la peau sous l'action des UV), elles doivent être obligatoirement apportées par l'alimentation.

SITES INTERNET

- Le site d'éducation nutritionnelle du Programme national nutrition santé : www.mangerbouger.fr
- L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) : www.anses.fr
- L'Agence nationale de santé publique : www.santepubliquefrance.fr/
- Le ministère chargé de la Santé : www.sante.gouv.fr
- Le ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt : agriculture.gouv.fr

VOS REPÈRES DE CONSOMMATION

CORRESPONDANT AUX OBJECTIFS DU PNNS

Fruits et légumes



au moins 5 par jour

**Pains, céréales
pommes de terre
et légumes secs**



à chaque repas
et selon l'appétit

**Lait et produits
laitiers (yaourts,
fromages)**



3 par jour

**Viandes et volailles
produits de la pêche
et œufs**



1 à 2 fois par jour

**Matières grasses
ajoutées**



limiter
la consommation

Produits sucrés



limiter
la consommation

Boissons



de l'eau à volonté

Sel



limiter la consommation

Activité physique



au moins l'équivalent de
30 minutes de marche
rapide par jour pour les
adultes et au moins 1 heure
pour les enfants et les ados

S'il est recommandé de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation. De temps en temps, on peut s'offrir un petit plaisir.

- à chaque repas et en cas de petits creux
- crus, cuits, nature ou préparés
- frais, surgelés ou en conserve

- favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis
- privilégier la variété

- privilégier la variété
- privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés

- en quantité inférieure à celle de l'accompagnement
- viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras
- poisson : au moins 2 fois par semaine

- privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...),
- favoriser la variété
- limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)

- attention aux boissons sucrées
- attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...)

- au cours et en dehors des repas
- limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons *light*)
- boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort
- zéro alcool pendant la grossesse et l'allaitement

- préférer le sel iodé
- ne pas resaler avant de goûter
- réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson
- limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés

- à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)

Achevé d'imprimer par Fabrègue imprimeur
ZA du Bois Joli - BP 10 - 87500 Saint-Yrieix-la-Perche

Pourquoi un guide
alimentaire ?
Pages 5 à 7

Mode d'emploi
du guide et liste
des portraits
Pages 8 et 9

Les portraits
Pages 10 à 105

Vos repères de
consommation
Pages 110 à 111



Manger est un des plaisirs de la vie !
Il nous procure un certain bien-être que
nous associons souvent à une bonne santé.
Et il est vrai que nous construisons notre
santé avec notre alimentation.

Vous trouverez dans ce guide des conseils et
des astuces qui tiennent compte de vos habitudes
alimentaires, de votre mode de vie et de vos goûts.
Il ne s'agit pas de vous contraindre ni de vous
interdire certains aliments. Au contraire,
ce guide offre l'opportunité d'améliorer votre
comportement alimentaire en maintenant le plaisir
et la convivialité de l'alimentation.

Ce guide alimentaire présente des informations
et des repères de consommation validés par
les instances scientifiques de santé publique
regroupant de nombreux experts en nutrition.
Il traduit de façon simple et pratique les objectifs
du Programme national nutrition-santé.

