

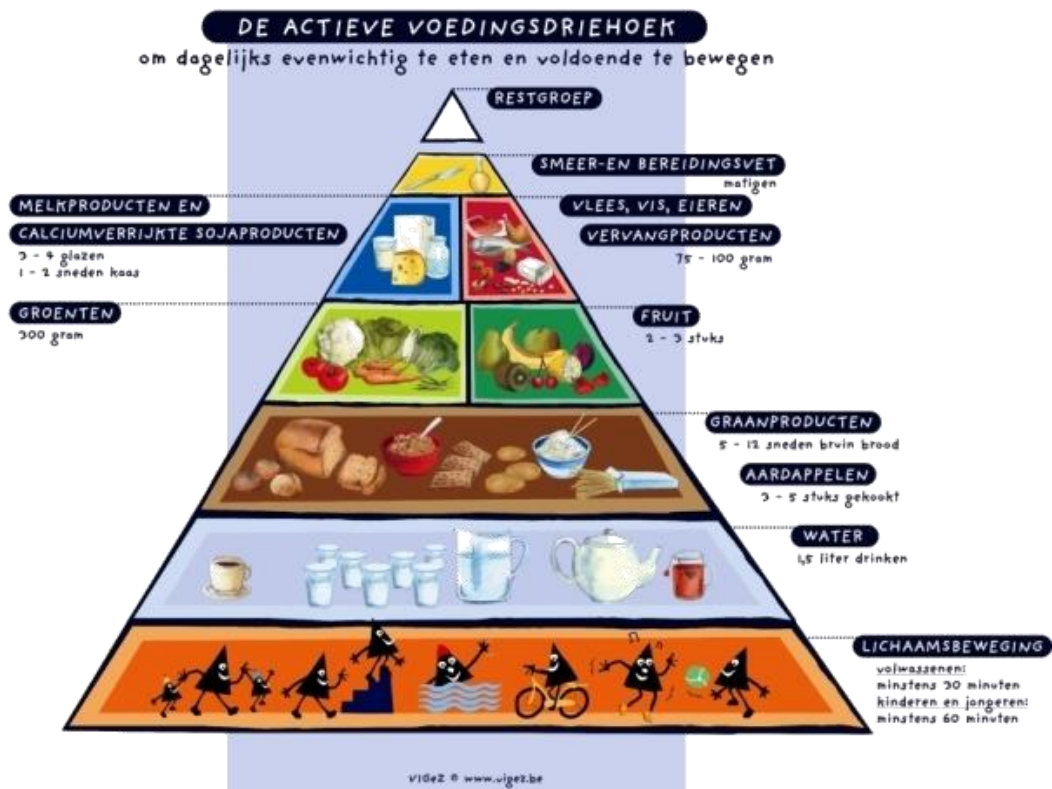


# Alimentation saine

40.050N

Une alimentation saine est une alimentation qui apporte tous les nutriments essentiels en bonnes proportions. Une alimentation variée et équilibrée apporte tous les nutriments. Une alimentation monotone et peu équilibrée ne contient pas tous les nutriments, ce qui peut entraîner des carences et provoquer des maladies. En d'autres termes, une alimentation saine contribue à une bonne santé.

## La pyramide alimentaire active comme guide :



La pyramide alimentaire active peut être utilisée comme outil pour une alimentation saine et équilibrée. La pyramide alimentaire active est composée de plusieurs couches. Les aliments sont classés en 9 groupes différents : 7 groupes d'aliments essentiels, 1 groupe résiduel et 1 couche pour l'exercice physique.

La couche inférieure est la couche de **l'exercice physique**. Une alimentation saine et équilibrée commence par l'activité physique. L'activité physique n'implique pas que le sport, elle comprend aussi l'exercice quotidien : monter les escaliers, aller faire ses courses à pied... Il est recommandé aux adultes de pratiquer minimum une demi-heure d'exercice par jour, ce chiffre étant doublé pour les enfants, soit une heure par jour.



une



La couche suivante est celle de **l'eau**. L'eau est indispensable pour le transport des nutriments. Elle intervient par ailleurs dans différents processus au sein de l'organisme. L'eau est également éliminée sous la forme d'urine, de selles, de sueur, ainsi que par la respiration. L'eau est importante dans l'alimentation. Il est recommandé de boire chaque jour minimum 1 litre et demi d'eau. Ce groupe comprend également le café, le thé, le bouillon et les boissons rafraîchissantes light.

Au-dessus de la couche de l'eau, on trouve la couche **terre et céréales**. Les aliments de ce groupe constituent l'alimentation de l'homme. On préférera le pain gris, car il



des **pommes de terre** en réalité la base de l'alimentation de l'homme. On préférera également les pâtes et le riz bruns ou complets. Il est recommandé de manger chaque jour 3,5 à 5 morceaux de pommes de terre et de 5 à 12 tranches de pain gris.



La couche suivante est divisée en 2 groupes : le groupe des fruits et celui des légumes. Ces deux groupes font partie de la même couche, car ils sont tous deux de bonnes sources de vitamines et de minéraux. Comme ils ne contiennent pas tous les minéraux et toutes les vitamines en quantités égales, ils sont subdivisés en deux groupes.

Tout d'abord, il y a le groupe des **légumes**. Les légumes apportent non seulement des vitamines et des minéraux, mais aussi des fibres. Il est important de varier les légumes, car tous les légumes n'apporteront pas les mêmes vitamines et minéraux en quantités égales. Il est recommandé de consommer chaque jour 300 g de légumes, à répartir sur la journée. Il est donc préférable de manger des légumes au repas chaud, mais aussi au 'repas tartines'.



Ensuite, il y a le groupe des **fruits**. Les fruits apportent beaucoup de vitamines et de minéraux, ainsi que des fibres, mais aussi du fructose. Comme pour les légumes, il est important de varier les fruits, et ce pour les mêmes raisons que les légumes, à savoir les différences d'apport en vitamines et en minéraux. Il est recommandé de manger 2 à 3 fruits par jour.

Au-dessus, on trouve de nouveau une couche divisée en 2 groupes, d'une part le groupe des produits laitiers et des produits à base de soja, enrichis en calcium, d'autre part le groupe de la viande, du poisson, des œufs et des produits de substitution. Ces 2 groupes apportent beaucoup de protéines, mais parfois aussi beaucoup de graisses.

Le groupe des **produits laitiers et des produits à base de soja, enrichis en calcium** contient, outre le lait, le yoghurt, le pudding, le fromage... et tous les produits à base de soja, enrichis en calcium. Le calcium est essentiel à l'édification du squelette et à la solidité des os. Par ailleurs, le calcium contribue à la régularité du rythme cardiaque. Il faut de préférence choisir du lait demi-écrémé et des fromages maigres à demi-gras. Il est conseillé de consommer chaque jour 3 verres de lait et 1 à 2 tranches de fromage.





Le groupe de la **viande, du poisson, des œufs et des produits de substitution** apporte également des protéines. Ces produits peuvent également apporter beaucoup de graisses. Pour la viande, il faut de préférence opter pour de la viande maigre, étant donné que les viandes grasses contiennent de mauvaises graisses. Pour le poisson, on peut également consommer des poissons gras, car ils contiennent de bonnes graisses. Les œufs sont une source de cholestérol et de sodium, ce qui fait

qu'il vaut mieux ne pas dépasser 3 œufs par semaine.

Les produits de substitution ne sont pas nécessaires si vous n'êtes pas végétarien. Comme exemples de produits de substitution, citons le quorn, le tofu, le seitan, le tempeh, mais aussi les légumineuses, noix et graines. Il est recommandé de manger environ 100 g de viande, de poisson ou de produits de substitution chaque jour.

Les **graisses à tartiner et pour la cuisson** ont également leur place dans la pyramide alimentaire. Ce groupe apporte en premier lieu de l'énergie sous forme de graisses. Il contient toutes les matières grasses et huiles utilisées pour préparer les repas ou tartiner le pain. Il est recommandé de ne pas utiliser trop de graisses pour la cuisson, 1 cuillère par personne suffit pour préparer le repas chaud. Pour le pain, une pointe de couteau suffit par tartine. Les matières grasses riches en graisses insaturées, comme Becel, Vitelma, Alpro Soya..., sont les meilleures, comparativement à celles qui contiennent beaucoup de graisses saturées. Les graisses saturées se trouvent surtout dans les produits animaux, comme le vrai beurre de laiterie, la viande grasse, le lait entier... Ces mauvaises graisses sont de mauvaise qualité, elles peuvent en l'occurrence adhérer à la paroi interne des vaisseaux, ce qui peut boucher les artères.



La dernière couche est le petit triangle qui ne fait pas réellement partie de la pyramide alimentaire active. Ce triangle est « flottant », car il contient tous les produits dont vous n'avez pas vraiment besoin. Le **groupe résiduel** contient tous les aliments riches en graisses, comme mayonnaise, toutes sortes de sauces..., tous les aliments riches en sucre, comme la confiture, le miel, le sirop..., tous les aliments riches en graisses et en sucres, comme les biscuits, les tartes, les glaces, le chocolat,... et toutes les boissons alcoolisées ou les aliments contenant de l'alcool, comme le whisky, la bière, les pralines à la liqueur,... Bien que vous n'ayez pas véritablement besoin de ces produits, vous pouvez malgré tout en consommer avec modération. Modération, tel est donc le message.

## Recommandations pour les adultes

Groupe d'aliments	Recommandation
Eau	Minimum 1,5 litre
Céréales et pommes de terre	7 – 12 tranches de pain gris 3,5 – 5 morceaux de pommes de terre
Légumes	Minimum 300 g
Fruits	2 – 3
Produits laitiers et produits à base de soja, enrichis en calcium	3 verres de lait 1 – 2 tranches de fromage
Viande, poisson, œufs et produits de substitution	100 g
Graisses à tartiner et pour la cuisson	Fine couche (5 g par tranche) Graisses de cuisson : 10 g
Groupe résiduel	Pas nécessaire

## L'importance des fibres alimentaires

Les fibres alimentaires n'apportent pas d'énergie ; pourtant, elles sont nécessaires, car elles ont beaucoup d'effets positifs.

Que font les fibres ?

- Grâce aux fibres, la nourriture circule plus rapidement dans les intestins. De ce fait, vous aurez un meilleur transit intestinal.
- Les fibres aident à réduire le mauvais cholestérol dans le sang.
- Les fibres assurent un sentiment de satiété, vous aurez donc plus vite l'impression d'avoir assez mangé que si vous ne prenez pas de fibres.
- Les fibres peuvent aider à prévenir le cancer de l'intestin.
- Les fibres ont une bonne influence sur la régulation du glucose sanguin.

Nous avons besoin d'environ 30 grammes de fibres par jour. On les trouve surtout dans les aliments complets, les fruits et légumes.

### Conseils pour bouger plus

- Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur,
- Descendez du bus un arrêt plus tôt,
- Prenez le vélo plutôt que la voiture,
- Promenez le chien,
- Faites du sport avec des amis plutôt que seul(e), vous persévérerez plus longtemps, et c'est plus agréable,
- Levez-vous plus tôt, et faites une promenade matinale avant de commencer votre journée.

### Conseils pour manger sainement

- Remplacez un biscuit par un fruit,
- Accompagnez vos tartines du soir d'une portion de légumes,
- Modérez l'utilisation de graisses à tartiner et pour la cuisson,
- Utilisez de temps en temps de l'huile pour cuire et rôtir,
- Choisissez des produits complets. Vous aurez moins faim, et ils sont meilleurs pour la santé,
- Mangez de temps en temps du poisson gras,
- Utilisez une poêle antiadhésive, de manière à utiliser peu, voire pas de matière grasse,
- Ayez toujours une petite bouteille d'eau à portée de main. Cela vous aidera à boire davantage d'eau entre les repas,
- Achetez du yoghurt nature que vous agrémenterez à votre goût de morceaux de fruits frais ou d'un édulcorant.