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.

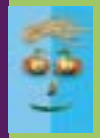
Ce guide alimentaire est le premier document officiel présentant, en France, des informations et des repères de consommation validés par les instances scientifiques de santé publique regroupant de nombreux experts en nutrition. Il traduit de façon simple et pratique les objectifs du Programme national nutrition-santé.

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 112

Vos repères de consommation
Pages 114 à 119



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA SANTÉ, DE LA FAMILLE ET DES PERSONNES HANDICAPÉES

afssa
AGENCE FRANÇAISE DE SÉCURITÉ SANITAIRE DES ALIMENTS

INSTITUT DE VEILLE SANITAIRE

l'Assurance Maladie
sécurité sociale

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DE L'ALIMENTATION DE LA PÊCHE ET DES AFFAIRES RURALES

INPES
Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé
www.inpes.sante.fr

ISBN
2-908444-80-1

75-02732-L

LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS

Programme National Nutrition Santé

LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT

LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS

LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT

LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS

Document élaboré dans le cadre du Programme national nutrition-santé

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 Famille et des Personnes handicapées et le ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation, de la Pêche et des Affaires rurales.

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)
Photothèques : Sucré Salé - Sunset - Zefa - Getty Images

Septembre 2002

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-Salpétrière),
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 (INPES) remercient les chefs cuisiniers Olivier Roellinger (Les Maisons de Bricourt, Cancale) et Marc Veyrat (La Ferme de mon Père, Megève et l'Auberge de l'Eridan, Annecy) pour leur précieuse contribution en conseils culinaires et recettes (Portraits 3, 6 et 13). Ils remercient Zinedine Zidane (Équipe de France de football) pour ses recommandations sur l'activité physique (Portrait 24).

Sommaire

P5 Pourquoi un guide alimentaire ?

P8 Mode d'emploi du guide et liste des portraits

P10 Les portraits

P114 Vos repères de consommation

P120 Lexique

P125 Pour en savoir plus

P127 Sigles et abréviations

Pourquoi un guide alimentaire ?

Manger est un des grands plaisirs de la vie : depuis le plaisir de ne plus avoir faim et d'être rassasié jusqu'au plaisir gastronomique des bons repas, en passant par le plaisir de faire une pause dans le travail, de se retrouver en famille ou entre amis, et même le plaisir de ne pas se soucier de ce qu'on mange !

santé

Ce 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 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 se mobilisent

Dans ce contexte, et suite aux recommandations de nombreux experts scientifiques, le ministère délégué à la Santé a mis en place en 2001, avec la participation de tous les ministères et institutions concernés, un 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.

plaisir

Des conseils nutritionnels qui vous respectent

Ce guide alimentaire est une des actions de ce programme. Il propose 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.

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 essayer d'acquérir, 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 poissons et d'autres produits de la pêche ou des œufs** 1 à 2 fois par 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, du moins 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.

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 cœliaque, une allergie alimentaire, certaines maladies rénales). Dans ce cas, il est important de toujours en parler avec son médecin.**

■ **Mis à part ce qui est relatif à l'alcool, qui ne concerne que les adultes, les conseils nutritionnels de ce guide s'appliquent à tous les âges sauf aux moins de 3 ans.**

MODE D'EMPLOI DU GUIDE

Recherchez dans la liste ci-dessous :

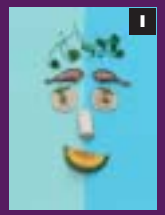
Quel type de consommateur êtes-vous ? Comment votre personnalité, vos habitudes ou votre mode de vie retentissent-ils sur votre comportement alimentaire ?

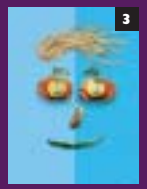
1	Je veux : manger, protéger ma santé...et me faire plaisir !	P 10
2	La bouffe, je m'en fous	P 21
3	Je prépare à manger pour ma famille	P 25
4	J'ai du mal à joindre les deux bouts	P 32
5	Je mange un sandwich tous les midis	P 37
6	Je mange souvent au restaurant	P 40
7	Je mange souvent au fast-food	P 46
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 70
15	Je me restreins pour ne pas grossir, je suis au régime	P 73
16	Je mange souvent du fromage et/ou de la charcuterie	P 77
17	Je raffole des aliments salés de type "apéritif"	P 81
18	J'aime boire	P 84
19	Je mange souvent des plats exotiques ou d'origine étrangère	P 88
20	Je ne mange que du "bio"	P 91
21	Je suis végétarien	P 94
22	Je ne mange pas certains aliments pour des raisons religieuses	P 98
23	J'ai peur de la vache folle, des OGM, de la dioxine...	P 101
24	Je suis plutôt sédentaire, je ne fais pas de sport...	P 105
25	Je suis plutôt sportif	P 110

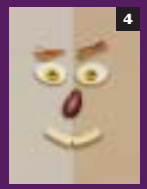
Rendez-vous aux pages correspondant à votre portrait...

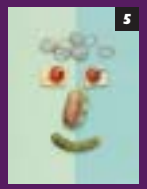
LISTE DES PORTRAITS

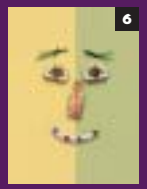
Consultez le portrait n°1 pour les recommandations nutritionnelles générales, et les portraits suivants pour des conseils personnalisés

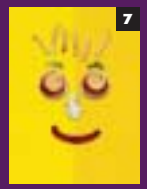


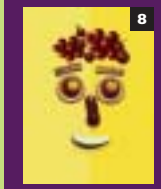


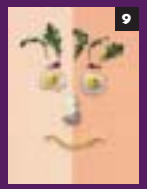


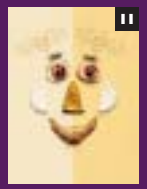


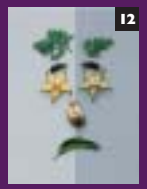


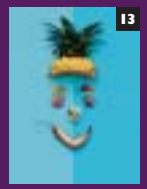


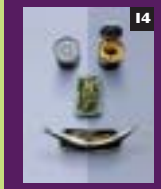


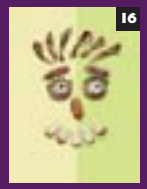


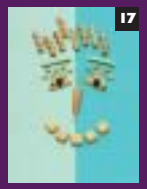


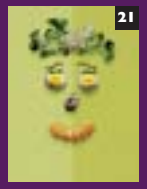


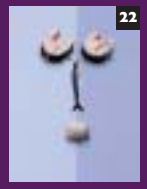


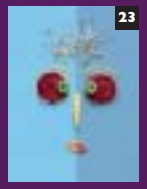


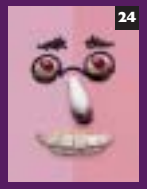


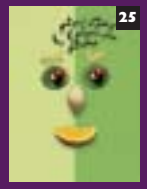












Je veux : manger, protéger ma santé... et me faire plaisir !

■ Vous êtes convaincu que l'alimentation joue un rôle important pour 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 cardio-vasculaires, 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 antioxydants 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.

Si vous le pouvez, privilégiez les fruits et légumes frais, mais les formes surgelées ou en conserve restent intéressantes 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 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, céréales du petit-déjeuner ;

• 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.

Ils 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 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 et fromages) qui constituent une source très importante de calcium, en particulier pendant l'enfance, l'adolescence et le 3e âge.

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, fromage blanc et autres fromages (gruyère, cantal, camembert, etc.).

Plus un fromage est à pâte "dure", plus il est riche en calcium, mais également plus il est riche en graisses *(voir Tableau ci-dessous)*. En outre, certains sont également assez salés (féta, 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 (25 à 65 % MG)		90	2,7-9,6
AUTRES PRODUITS LAITIERS FRAIS			
crèmes dessert	125 g	169	5
fromages blancs (20-40 % MG)	100 g	113	4-8
fromage blanc 0 % MG	100 g	129	0,1
petits suisses (40 % MG)	60 g	66	6
yaourts	125 g	206	0-3,75

*La teneur en graisses est exprimée par rapport au produit fini *(voir encadré p.14)*.

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.

Étiquetage des matières grasses dans les fromages, fromages blancs et yaourts

- D'après la réglementation, la teneur en matières grasses (MG) des fromages et des fromages blancs est exprimée en pourcentage par rapport à l'extrait sec du produit (c'est-à-dire tout ce qui n'est pas l'eau).

Par exemple, un fromage blanc étiqueté "20 % de MG" (soit 20 g pour 100 g d'extrait sec) contient en fait environ 4 g de MG pour 100 g de produit fini (extrait sec + eau) car cet aliment contient beaucoup d'eau.

- La réglementation est différente pour les yaourts : la teneur en matières grasses y est souvent indiquée par rapport au produit fini.

Les teneurs étiquetées en MG de ces deux types de produits ne sont donc pas directement comparables ; il faut tenir compte de leur teneur en eau.

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 pas 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 : 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 cardio-vasculaires, 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	Chevreuil, 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.

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, la confiture sur les tartines ou les biscuits du goûter 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. Il faudrait en boire au moins un litre et demi par jour, pendant et entre les repas, telle quelle 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 ou consultez votre municipalité.
- Si vous êtes consommateur d'**eaux minérales,** 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 consommer de grandes quantités, optez pour les formes *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

Compte tenu des effets néfastes de la consommation excessive d'alcool sur la santé, il est recommandé de ne pas dépasser 2 verres de boisson alcoolisée par jour pour une femme, 3 pour un homme ; au-delà, des effets néfastes peuvent se manifester (hypertension artérielle, insuffisance cardiaque, cancers, etc.).

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.

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, 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 prendre ce premier repas 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 au restaurant, 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, des chips peuvent être plus ou moins salées, des biscuits pour le goûter de vos enfants plus ou moins gras et sucrés.

Si ces valeurs ne sont pas mentionnées sur l'étiquette du produit, sa composition est toujours présente et l'ordre des ingrédients donne une idée des proportions : le premier ingrédient de la liste est en quantité la plus importante dans le produit, alors que le dernier est en quantité la plus faible.

D'autres mentions indiquées sur les produits peuvent vous aider à faire vos choix. Elles obéissent à une réglementation contrôlée à laquelle vous pouvez donc faire confiance. Certaines de ces mentions méritent toutefois quelques précisions :

- "pauvre ou faible en graisses"

Un moyen facile de savoir si un produit alimentaire contient beaucoup de lipides est de vérifier s'il apporte plus de grammes de lipides que de grammes de protéines pour le même poids d'aliment.

- "sans sucre ajouté"

Le produit peut, en revanche, contenir un édulcorant. Attention, cette mention ne signifie pas que le produit ne contient pas du tout de sucres, car les ingrédients entrant dans sa composition peuvent être eux-mêmes naturellement sucrés ; c'est le cas, par exemple, des compotes de fruits.

Pour vous faire une idée...

= = 10 g de graisses

= 5 g de sucre

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)*.

2

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.
Loin de vous le souci 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. Ces derniers peuvent être au nombre de trois, quatre, cinq… dans une journée : une certaine souplesse en fonction des modes de vie et des goûts est possible. Certes, en France les repas sont plutôt pris à heure fixe, et généralement composés d'une entrée, d'un plat de résistance, d'un fromage et/ou d'un dessert. 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 préoccupe 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 *(voir Portrait 10)*.

SUIVEZ LE GUIDE…

Misez sur certains aliments

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

■ 3 produits laitiers par jour : sous forme de lait, de yaourts ou de fromages. 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 ; ils doivent être un composant du plat principal accompagné de légumes et de féculents, et non l'élément dominant.

- 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 à base de farine complète, bise, 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 buvez beaucoup de sodas, et ne parvenez pas à les remplacer par de l'eau, tournez-vous vers des formes allégées (*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

ASTUCES

- *Pour éviter de "craquer" sur des aliments trop riches en sucres et en graisses (barres chocolatées, viennoiseries, pâtisseries, confiseries) ou gras et salés (charcuteries, 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.*

maximum par jour pour les femmes 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 désirez 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, l'extraordinaire 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 joliment.

Le plat principal

Construisez 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

- *Pour la cuisson, celle à la vapeur offre beaucoup d'avantages. L'utilisation d'un cuiseur vapeur est très simple comme celle d'un couscoussier ; elle garde aux aliments leurs saveurs originales par une cuisson odorante en vase clos.*
- *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 leur 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.

■ Dans le cadre d'un menu à base de feuilletés ou de quiches, riches en graisses, prévoyez une entrée et un dessert légers : salade verte, crudités, potage, melon, pamplemousse, radis ou tomate 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. 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 de pain 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 prêtes à consommer) consommés dans la journée.

Les produits laitiers

Tous les membres de la famille devraient consommer trois produits laitiers par jour aux repas, ou entre les repas. 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, yaourt à boire, fromages blancs, fromages frais et les 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, brugnon, raisin, figue, pomme, poire, banane, orange, kiwi, mandarine, etc.

Pas facile pour les petites mains des enfants d'éplucher une orange ou une pomme ! Si vous leur facilitez la tâche en épluchant leurs fruits 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 petite 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 et y ajouter ail, persil, moutarde.*

Les aliments sucrés

La réduction de la consommation des aliments sucrés fait partie des recommandations nutritionnelles. D'une façon générale, il vaut mieux limiter la consommation de ces produits mais on peut se faire un petit plaisir de temps en temps en dégustant une pâtisserie, du chocolat, une glace ou une crème dessert...

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.*

Les boissons sucrées du type "soda"

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

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 mettent du "pétillant" à la fête de famille ou au repas d'anniversaire. Mais pour son goûter, proposez-lui régulièrement :

- de l'eau du robinet, 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 consomment des sodas aux repas, il vaut mieux utiliser des formes allégées *(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.

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 ou aux céréales) et/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

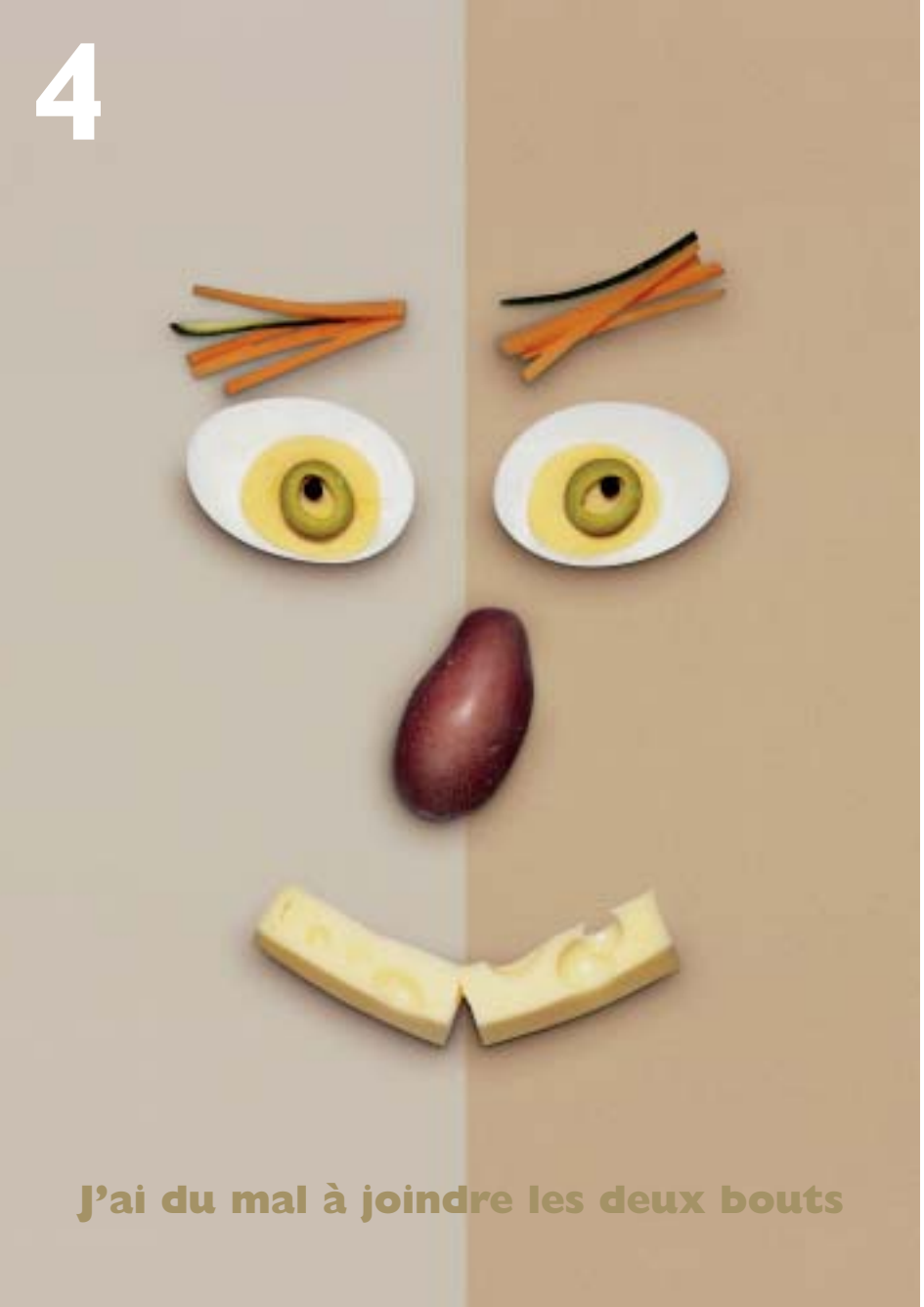
Voir Portraits 1, 8 et 10.

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 situation financière vous amène à être vigilant pour 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 la liste de vos achats 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 consommation 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.

Pour respecter au mieux les recommandations nutritionnelles

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 viandes, poissons 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 et bon marché. 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, les viandes, poissons et œufs devraient être une composante du plat et non la dominante. Mangez régulièrement du poisson : au moins 2 fois par semaine ; les formes surgelées ou en conserve 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). En pratique, 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) qui coûtent 0,11 € (0,74 F) ;
- soit 1 verre de lait UHT demi-écrémé (125 ml) qui coûte 0,12 € (0,76 F) ;
- soit 1 yaourt nature (125 g) qui coûte 0,18 € (1,18 F) ;
- soit 1 portion de fromage fondu (30 g) qui coûte 0,22 € (1,43 F).

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

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 de l'exotisme, 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…).

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. 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 allégées en sucre *(light)*.

POUR PLUS D'INFORMATIONS
consultez le portrait n° **1**

5

Je mange un sandwich tous les midis

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

■ Vous êtes adepte de 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 formes de légumes crus ou même cuits qui vous permettront de diversifier vos sandwichs et contribueront à atteindre l'objectif nutritionnel d'au moins 5 fruits et légumes par jour. De même, avec les sandwichs 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.

Evitez de consommer une boisson alcoolisée ou un soda

Comme boisson d'accompagnement, buvez de préférence de l'eau ou un jus de fruits "100 % pur jus", ou encore du lait. Dans le cas où vous buvez des eaux minérales, privilégiez celles 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 ou une viennoiserie. Au besoin, apportez-les de chez vous.

Une petite faim dans l'après-midi ?

Pourquoi ne pas prendre un fruit ou un yaourt pour remplacer de temps en temps 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,
- les produits laitiers en privilégiant le yaourt ou le fromage blanc si votre sandwich était au fromage le midi,
- pensez à consommer au moins deux fois par semaine du poisson.

ASTUCES

• De temps en temps, essayez de préparer votre sandwich "maison" en privilégiant ce qui est bon pour votre santé.

• Même quand on veut être efficace au travail, il faut éviter de manger son sandwich sur place ! 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, en ces lieux de restauration, plaisir et santé.

Manger au restaurant n'est pas incompatible avec un mode alimentaire favorable à la santé. Il s'agit d'utiliser au mieux les multiples possibilités offertes pour composer son menu.
Bien évidemment, les conseils pratiques donnés ci-dessous sont utiles si vous allez souvent au restaurant. Si vous vous y rendez occasionnellement, cela revient au petit plaisir que l'on s'offre de temps à autre comme chez soi ou chez des amis.

SUIVEZ LE GUIDE...

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

- privilégiez d'abord les plats comprenant des légumes et les desserts à base de fruits (de façon à arriver plus facilement aux 5 fruits et légumes par jour) ;
- modérez la fréquence 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 à la française

L'entrée

Optez pour la légèreté, en favorisant les crudités et les légumes sous toutes leurs formes (salades, soupes…). Pour les entrées autres que les crudités, préférez :

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

Le plat principal

Prenez une viande ou un poisson avec un féculent et/ou un légume. Ce dernier est à privilégier, notamment si votre entrée ne comporte ni salade ni crudité.

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, accompagnez-le 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.

ASTUCE

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 beurré.

Au restaurant d'entreprise

Les conseils sont semblables à ceux proposés précédemment.

Privilégiez les crudités en entrée ; pour le plat principal, panachez féculents et légumes ; en 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 un plat de pâtes ou une pizza, mais pas les deux.
- Avec la pizza ou les pâtes, le plat de viande ou de poisson n'est pas indispensable : 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 une pizza classique 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 pizza comporte peu de légumes ou si vous prenez des pâtes, vous pouvez également commander une salade verte, une salade de tomates ou des aubergines.
- Terminez votre repas plutôt par un fruit frais, une salade de fruits ou un sorbet 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'il n'y a pas de légumes dans un plat, vous pouvez commander en accompagnement 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)

- Un couscous ou un tajine sont des plats riches et peuvent constituer à eux seuls un repas complet :
- ils ne nécessitent pas forcément d'être précédés d'une entrée ;
- essayez de prendre une quantité de légumes équivalente à celle de la semoule ;
- pour alléger en graisses le repas, choisissez la brochette d'agneau ou le poulet plutôt que le mouton, la boulette de viande ou la merguez ;

- en dessert, privilégiez une salade d'orange 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 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 étancher 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)*

"Pour 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

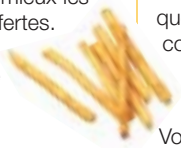
7

Je mange souvent au fast-food

■ Vous appréciez les fast-foods pour l'ambiance, la rapidité, les plats proposés, le côté pratique ou économique.

■ Vos enfants sont séduits par les fast-foods, et ceci 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 sa richesse en graisses du fait de certains aliments qui le composent, notamment des sauces.

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

Son accompagnement

- L'habitude est d'accompagner le hamburger avec des frites. Ceci ne pose aucun problème, si ce n'est pas systématique. Mais les *fast-foods* proposent aussi de multiples salades qui peuvent très bien remplacer les frites avec, en plus, l'avantage de la variété.
- 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. Si vous tenez à prendre un soda, choisissez plutôt les formes sans sucre *(light)*. Si vous préférez une eau minérale, choisissez une eau riche en calcium (voir l'étiquette de la bouteille).

Les produits laitiers

- Les milk-shakes représentent une source intéressante de calcium, d'autant plus si, comme certains *fast-foods* le proposent, ils sont fabriqués à partir de lait demi ou totalement écrémé. Cependant, ils ont l'inconvénient d'être très sucrés.
- Autre bonne occasion d'optimiser ses apports en calcium 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, souvent affichées au menu, peuvent remplacer avantageusement gâteaux et glaces...

ASTUCES

- *Si vous prenez des frites, choisissez plutôt les petites portions que les moyennes ou les grandes. Cela peut vous permettre un petit plaisir supplémentaire en dessert ou en boisson.*
- *Les assaisonnements des salades sont fournis en sachets individuels. L'utilisation de la moitié d'un sachet, voire moins, donne déjà du goût à la salade, et permet de réduire l'apport en graisses.*

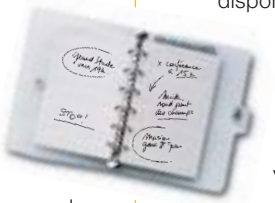
POUR PLUS D'INFORMATIONS
consultez le portrait n° 1

8

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 des repas et de calmer vos fringales par des confiseries, viennoiseries, barres chocolatées, sodas, biscuits salés ou sucrés...



Même en disposant de peu de temps, quelques astuces et un peu d'organisation permettent de se faire plaisir avec un grand bénéfice pour sa 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 d'améliorer votre situation nutritionnelle *(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 moment du petit-déjeuner, d'une pause ou pendant vos transports ;
- 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 les moments, d'une portion de fromage ou de quelques carrés de chocolat, à la place des pâtisseries et viennoiseries ;
- les compotes en présentation individuelle : 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 produits existent en portion individuelle dans les rayons surgelés et traiteurs.

- 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, plutôt que pour les sodas.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1

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, 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.*

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 n'avez pas la possibilité de le faire par manque de temps ou de motivation (solitude, fatigue, pas d'appétit, 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 l'on a 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 crus, 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, un certain nombre 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 mélanges en salades 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 : cuisson 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, légumes farcis...) ; 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, cuisson au four (pommes au four ou fruits en gratin), salades de fruits frais ou en conserve. Au lieu d'ajouter du sucre à ces préparations, relevez les saveurs avec un arôme (cannelle, vanille, menthe, citron, etc.).

Au moins 5 fruits et légumes par jour : frais si possible, mais aussi surgelés et en conserve

• Certes, 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 !

• La cuisson des légumes peut être rapide, surtout pour les légumes surgelés, en conserve et les produits de la "4e gamme" (en sachets) où les légumes sont 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 légumes secs.

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

Tout comme les fruits et légumes, le lait, les laitages 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 :

• préparations froides salées : dans les sandwichs ou sur des toasts, en sauces dans les salades (fromage-blanc ou yaourt aux herbes, citron, épices) ;

• préparations froides sucrées : lait nature, chocolaté ou avec des fruits mixés, desserts à base de yaourt ou de fromage blanc avec du miel ou des fruits de saison ;

• préparations chaudes salées : sauces béchamel ou à base de fromage fondu dans un croque-monsieur ou un sandwich chaud, gratins (pâtes au gratin, gratins de légumes)…

• préparations chaudes sucrées : lait avec du thé, café, ou chocolat, ou encore avec de la cannelle ou de la fleur d'oranger ; crèmes, flans, clafoutis, tartes au fromage blanc…

Des modes de cuisson simples, peu gras et savoureux

Les viandes et poissons 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 ;

• en papillotes au four, c'est-à-dire emballés dans une feuille de papier aluminium 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 agrémente 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 agrémente des plats comme l'endive roulée au jambon, le chou-fleur, les poireaux cuits 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

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 : gâteaux, viennoiseries, barres chocolatées, bonbons, chocolat, boissons sucrées...

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.

La façon de manger au cours de la journée peut avoir des conséquences sur l'état nutritionnel si elle n'est pas suffisamment contrôlée. Mais répartir les prises alimentaires dans la journée, en fonction de ses activités, obligations, envies et mode de vie n'est pas chose aisée.

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" ?

SUIVEZ LE GUIDE...

L'intérêt de la collation et du goûter

Il vaut mieux s'autoriser de vrais petits repas entre les principaux repas – une collation dans la matinée ou un goûter l'après-midi – que manger de façon anarchique et continue. Ces petits repas vous couperont l'envie de grignoter dans les intervalles de temps où vous n'avez pas de repas en vue.

Que choisir pour vos collations et goûters ?

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

- 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...).

- 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 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".

Selon le repas, 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 prêtes à consommer),
- les pommes de terre,
- ou les légumes secs.

Vous pouvez en manger à chaque repas et selon votre appétit. Par les sucres 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 satisfaire les petits 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 variés de nos boulangers en choisissant ceux qui vous font plaisir : 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. Sur le plan nutritionnel, ils ne sont pas équivalents au pain.*

POUR PLUS D'INFORMATIONS
consultez le portrait n° 1

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. Certaines personnes perçoivent ces signaux qui leur permettent de cesser de manger sans effort. Mais chez d'autres, nombreuses, 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 : "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

12

Je n'aime pas certains aliments

■ Vous n'aimez pas certains aliments, voire une famille entière d'aliments, que vous excluez donc de votre alimentation.

■ Vous vous demandez si l'on peut remplacer ces aliments que l'on n'aime pas. Ou si l'on peut s'en passer. Bref, comment concilier les 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 pour une même famille d'aliments, qu'il est souvent possible de trouver des aliments proches de celui qu'on exclut avec des propriétés nutritionnelles semblables.

• 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 est favorable à 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...). D'autres laitages (les yaourts et fromages) contribuent aussi aux apports en calcium. Ils vous permettront de consommer ainsi les trois 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, pensez au riz, au maïs, au blé pré-cuit et au 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 aux salades…

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 viandes, de poissons 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, la couverture de 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**

Je reçois souvent, j'aime faire la fête

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

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

Comme pour un repas pris au restaurant, 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 proposer les alcools les moins caloriques, notamment sans trop de sucres, voire d'autres boissons sans alcool (cocktail, 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 oléagineux, 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, des radis, des cornichons ou d'autres légumes au vinaigre, des tomates cerise, des fleurettes de chou-fleur, des cubes de melon, de pastèque, des champignons de Paris crus...

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

Repère alcool

Consommer par jour jusqu'à 2 verres de vin de 10 cl pour les femmes et 3 pour les hommes est considéré comme une limite acceptable. 2 verres de vin sont équivalents à 2 bières de 25 cl (2 "demis") ou 6 cl d'alcool fort.

La consommation d'alcool en excès présente des risques pour la santé comme la prise de poids en plus des autres maladies plus directement liées à l'alcool. De plus elle est fortement déconseillée si vous devez prendre le volant.
Chez les femmes enceintes, il est recommandé de supprimer complètement les boissons alcoolisées.

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).

- Misez 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 : arômes et condiments donnent du goût à vos plats.

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

La sauce vinaigrette "santé" de Marc VEYRAT
Chef de cuisine *(La Ferme de mon Père, Megève et l'Auberge de l'Eridan, Annecy)*

- *Prenez 2,5 dl de bouillon : de légumes filtré (celui de nos mamans : eau, carottes, oignons, poireaux, bouquet garni) ; ajoutez un demi-morceau de sucre frotté sur une écorce d'orange. Chauffez jusqu'à frémisement.*

- *Ajoutez 5 cl de vinaigre balsamique + 5 cl de vinaigre blanc (neutre) + 5 cl d'huile d'arachide + 5 cl d'huile d'olive ou de noisette + 1 pincée de sel + un tour de moulin à poivre.*

- *Dés que le frémissement est obtenu, mixez et réservez à température ambiante.*

- *À chaque utilisation, émulsionnez de nouveau.*

Cette recette est diététique, car elle comporte 50 % d'huile en moins qu'une vinaigrette traditionnelle (l'huile est remplacée par le bouillon de légumes).

- Bien sûr, essayez de modérer la consommation de sodas, biscuits, petits chocolats au café, desserts… surtout si le repas est déjà riche (en graisses, alcool, etc.). Par exemple, évitez les petits biscuits 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 peut changer de la traditionnelle pâtisserie.

- Pour respecter tous les goûts, évitez de trop saler et laissez les invités éventuellement resaler à leur convenance ; utilisez préférentiellement 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 que les bénéfices peuvent être ressentis sans pratique intensive. Les maîtres mots sont "modération" et "fréquence" : mieux vaut pratiquer souvent un exercice physique modéré que le pratiquer intensément… mais rarement.
Trente minutes par jour de marche 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.

POUR PLUS D'INFORMATIONS
consultez le portrait n° 1

Je ne mange que des plats cuisinés du commerce

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

■ Vous vivez seul ; c'est pourquoi vous appréciez les conditionnements individuels de ces produits.

■ 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 résolument pratiques, et sont 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 "à la française" (ratatouille, cassoulet…) ou des plats plus exotiques (plats mexicains, indiens ou chinois…).

Cependant, il peut paraître 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 favoriser la variété dans le choix de ces plats, tant au niveau du contenu que de la forme (frais, surgelés, en conserve…).
- 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 en utilisant des plats cuisinés ?

Un bon moyen est d'étudier la composition de ces plats en lisant les étiquettes *(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 pâtes feuilletées, ceux riches en sauces ou encore les entrées assaisonnées avec de la mayonnaise ;

Repère

Le contenu en graisses (ou en lipides) figure parfois 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 salades plutôt non assaisonnées, ce qui vous permettra d'utiliser un assaisonnement moins gras 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 des ingrédients 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 facilement cuisinés 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.
- De temps en temps, le fromage peut également remplacer un plat de viande ou de poisson.
- Les laitages et les fruits, toujours "prêts à l'emploi", sont parfaits pour compléter un repas préparé à la hâte.

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

Préparer des petits plats tout simples, alternés à 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 ou à échanger vos idées de plats habituels avec celles de vos proches…

> 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**

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

■ 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.

Il est tout à fait possible de maintenir un poids raisonnable, ou même de maigrir, en ayant des apports nutritionnels corrects. 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.

● Les régimes qui permettent de contrôler au mieux son poids sont les régimes pauvres en matières grasses et riches en fruits et légumes. Mais il faut savoir adapter les recommandations nutritionnelles également en fonction de ses goûts pour adopter de bonnes habitudes alimentaires, sans craquer les jours où vous n'avez pas le moral.

● Quand on fait un régime, il ne faut manger ni trop, ni trop peu. Les régimes trop sévères ne peuvent pas être longtemps suivis et provoquent souvent une remontée de poids très rapide dès l'arrêt du régime, fréquemment au-delà du poids initial (effet "yo-yo").

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 si possible (sinon 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" : alliés des régimes, certains légumes (concombre, carottes, tomates, radis, champignons, chou-fleur...) peuvent être consommés crus, et même sans matières grasses ; en tout cas, évitez la mayonnaise et les vinaigrettes classiques ou choisissez des vinaigrettes allégées, du fromage blanc…

- en salades : en limitant les quantités de graisse d'assaisonnement ;

- 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),

- 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 car riches en fibres (pain, pâtes, riz, blé pré-cuit…), les pommes de terre et les légumineuses ne doivent pas être bannis. Bien au contraire, ils peuvent être pris à 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.13)*.

● Mangez du poisson au moins 2 fois par semaine.

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

Cuisiner les 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 (emballés dans une feuille de papier aluminium avec des épices et des légumes de son choix) ;

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

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 les recettes et les goûts de chacun.

- ***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.

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, charcuteries grasses.

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 des 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 inadaptés.

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 ; rapide d'utilisation, agréable au palais, vous en consommez souvent et en grande quantité, aux repas ou entre les repas.

De la même façon, vous êtes un grand amateur de charcuterie sous toutes ses formes.

Les fromages et les charcuteries, comme tous les aliments, ne sont en aucun cas des aliments à diaboliser et condamner au nom de la nutrition. Comme toujours en matière d'alimentation, tout est affaire d'équilibre. Tout en cherchant à intégrer 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 pouvoir rester un consommateur "raisonnable" sur le long terme.

SUIVEZ LE GUIDE...

Les fromages

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

Si nombre d'entre eux sont gras et plutôt salés, les fromages constituent par ailleurs une excellente source de calcium.
Il est donc préférable de favoriser ceux 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 les 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 est placé, 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, féta + 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).

Les charcuteries

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, en effet, nutritionnellement très proche, à poids égal, d'un morceau de viande.

Lesquelles choisir ?

Les 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 spécialités. 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 la cuisson, au four ou à la poêle, de saucisses grillées, de merguez ou de boudin ne nécessite pas d'ajouter des matières grasses.

Les charcuteries apportent suffisamment de sel aux préparations : il n'est donc pas nécessaire de les resaler.

Comment les accompagner ?

- Premier allié, le pain est un élément favorable de l'équilibre alimentaire. Plutôt bis, complet, au seigle ou aux céréales, son goût valorise celui du jambon ou des autres charcuteries.
- D'une façon générale, pour débuter un repas, il est préférable de penser aux crudités, aux légumes cuits en salade ou aux potages, qu'à un plat de 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).
- En cas de consommation de charcuteries grasses en plat principal telles que saucisses, merguez et boudin, allégez leur accompagnement : légumes braisés, riz à l'orientale, boulgour à la tomate, pommes de terre vapeur, etc.

ASTUCE CULINAIRE

Quelques lardons, fumés ou non, apportent une note agréable aux recettes. Pour plus de goût et moins de gras, vous pouvez les faire dorer dans une poêle sèche, les déposer sur du papier absorbant puis les joindre à la préparation.

POUR PLUS D'INFORMATIONS
consultez le portrait n° 1

17

Je raffole des aliments salés de type "apéritif"

■ 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 salés de type "apéritif" restent acceptables. Cependant, 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'aliment, très salé, 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

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

■ Vous buvez juste quelques apéritifs ou des 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)*.

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.

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

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, contribuent à la consommation 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.
- Contrôler sa consommation en buvant par petites gorgées.
- On peut refuser un verre d'alcool supplémentaire ou le pousse-café, sans nuire à la convivialité : cette tendance se répand aujourd'hui dans la société.
- 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, voire un peu de sirop. Vous pouvez aussi boire des eaux gazeuses ou des jus de fruits "100 % pur jus".
- La quantité disponible dans les placards est une incitation permanente à la consommation ; n'achetez pour votre domicile que le minimum utile à la vie sociale. Acheter des alcools de haute qualité, donc plus chers, peut également inciter à modérer leur consommation.

Pour les femmes enceintes, il est recommandé de supprimer complètement toute consommation d'alcool.

À l'apéritif

- Le moment de l'apéritif est une tradition : proposer et faire apprécier à cette occasion un cocktail de jus de fruits frais fait maison ne peut être que bénéfique à tout le monde.
- Voici 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.
- Pour accompagner votre boisson, optez, comme cela se fait de plus en plus, 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)*.

POUR PLUS D'INFORMATIONS
consultez le portrait n° 1

19

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 facile à ces spécialités (restaurants, traiteurs, préparations vendues en grandes surfaces) sont l'occasion de découvrir de nouvelles saveurs et de varier son alimentation.

De fait, de très nombreux plats d'origine étrangère ont largement été intégrés dans les habitudes alimentaires 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

- Même si beaucoup de plats sont complets et ne nécessitent pas forcément une entrée, il demeure important de les compléter par une salade ou des fruits. Par exemple :

- commencez par des tomates mozzarella ou une salade avant une pizza ;

- faites suivre les tapas, proposées en entrée dans les restaurants espagnols, par du poisson ou de la viande grillée avec des légumes, puis un fruit en dessert.

- 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 plus importantes en crudités et évitez de prendre systématiquement des frites en accompagnement *(voir Portrait 5)*.

Chez vous

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

POUR PLUS D'INFORMATIONS
consultez le portrait n° **1**

20

Je ne mange que du "bio"

- **Vous vous méfiez des résidus d'engrais chimiques, de pesticides, d'herbicides, d'insecticides, ou de fongicides.**
- **Vous êtes soucieux de l'environnement. Vous souhaitez encourager le développement de l'agriculture biologique.**
- **Vous avez décidé de ne manger que des produits bio.**

Il faut savoir 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.

Le fait de manger bio ne garantit en aucune façon l'équilibre alimentaire.

SUIVEZ LE GUIDE…

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, mais en considérant que ces aliments doivent être un des composants du plat et donc consommés en quantité plus faible que l'accompagnement ; mangez du poisson au moins 2 fois par semaine.

Limitez l'usage des matières grasses en privilégiant 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**

Je suis végétarien

Vous êtes végétarien, régulier ou occasionnel : vous excluez 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 de connaître certaines règles et de les appliquer.

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 un peu d'œuf, 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.

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.

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 chez les femmes et les 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 par jour (ou 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 pour les enfants.

POUR PLUS D'INFORMATIONS
consultez le portrait n° 1

22

Je ne mange pas certains aliments pour des raisons religieuses

■ La pratique de votre religion vous amène à ne pas consommer certains aliments.

■ Pour vous, le choix des aliments n'est pas seulement une affaire de santé et de plaisir ; la façon de manger peut concerner également la convivialité, ainsi que les 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 *(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.

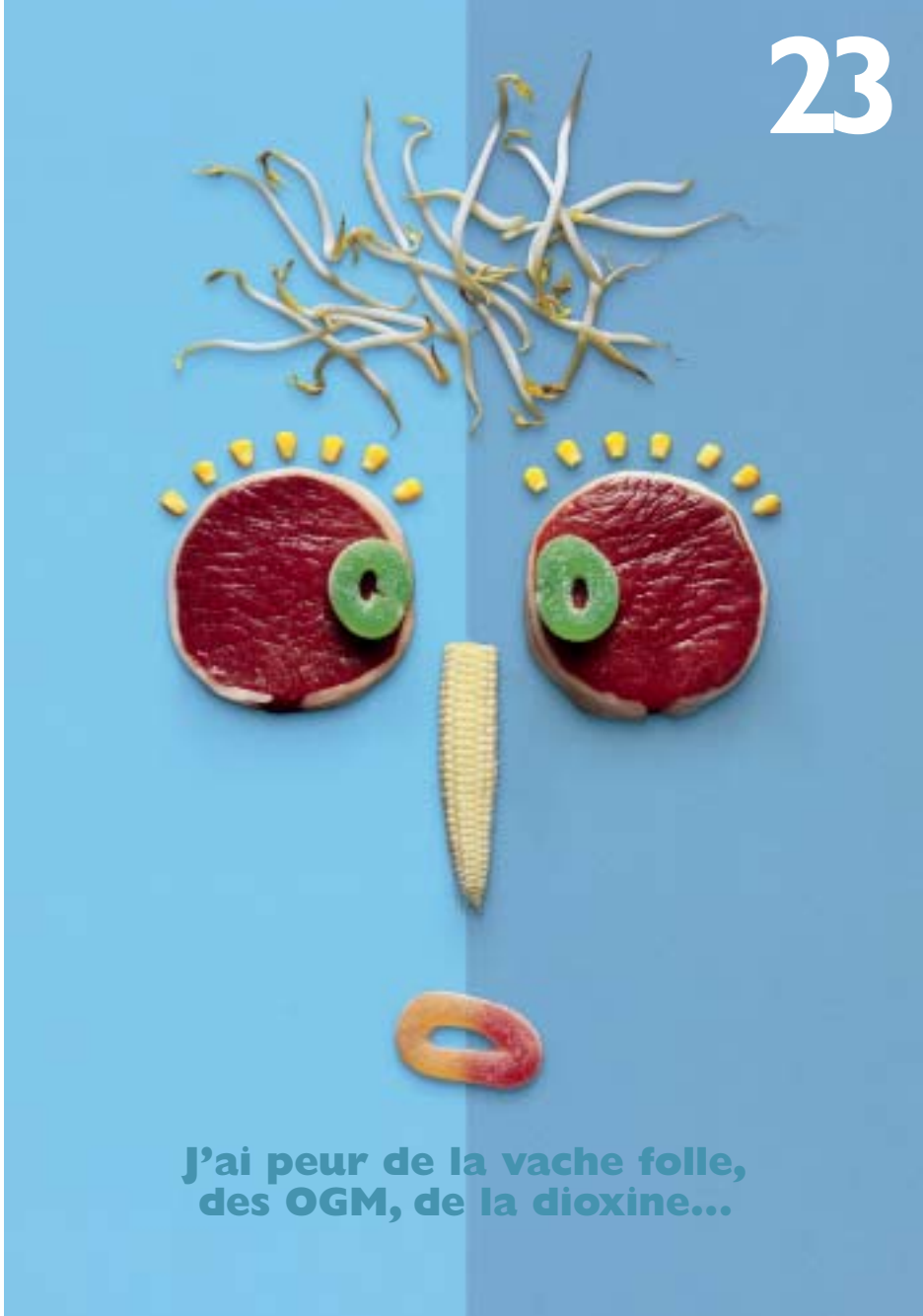
... ou non

• 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 de la vache folle, des OGM, de la dioxine...

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

■ Selon vous, les annonces de retrait de certains aliments sont trop fréquentes pour savoir au final que manger.

■ Vous vous demandez comment préserver votre santé dans un contexte d'incertitudes scientifiques, en particulier sur les conséquences méconnues de certains risques alimentaires.

L'ensemble de ces risques potentiels, dont on entend souvent parler, ne doit pas pour autant vous faire oublier les recommandations nutritionnelles qui, elles, contribuent de façon certaine à votre bonne santé.

Comment faire la part des choses ?

- Certaines des causes de ces contaminations sont connues. C'est notamment le cas de la *Listeria*, des dioxines, ou des contaminations chimiques. Par 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 de l'encéphalopathie spongiforme bovine (l'ESB, la maladie de la "vache folle") ou des organismes génétiquement modifiés (OGM).
Néanmoins, il est aujourd'hui impossible de répondre formellement à l'ensemble des questions que ces risques posent.

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

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 française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa), l'Institut de Veille Sanitaire (InVS), etc. ont mis en place des sites Internet et différents documents pour vous permettre de trouver des éléments de réponses *(voir rubrique "Pour en savoir plus" en fin de livre)*.

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…

- Interrogez-vous sur les conséquences nutritionnelles de certains comportements liés à la crainte de ces risques :

- 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 ceux 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.

- L'élimination systématique de 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 avec une grande variété d'aliments permet à la fois de limiter la consommation de ceux 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 poissons 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 suis plutôt sédentaire, je ne fais pas de sport

■ Vous avez peu de dépenses physiques 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.

La pratique d'une activité physique quotidienne est un élément favorable à la santé. 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 108.
- 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

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. Grâce à cette vitamine, les os fixent mieux le calcium.

C'est décidé, vous vous mettez au sport

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

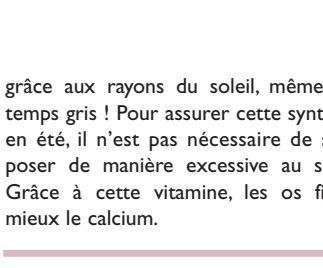
- en ayant des objectifs réalistes,
- en programmant vos exercices,
- en associant vos proches,
- en suivant vos progrès (durée ou vitesse sans essoufflement, distance parcourue),
- en variant les exercices pour éviter la monotonie.

Si vous êtes fumeur

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

Équilibrez vos apports et vos dépenses

Si vous êtes sédentaire, n'oubliez pas d'équilibrer vos apports caloriques en fonction de vos faibles dépenses énergétiques.



En pratique, mangez...

- 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 ; 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

Chez les personnes sédentaires, 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.

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'appartenir à l'équipe de France de football pour être un vrai 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 une baguette de pain, le journal…, allez-y 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

Une activité physique, moins de graisses et de sucre, et vous ne prendrez pas de poids, au contraire.

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.

POUR PLUS D'INFORMATIONS
consultez le portrait n° 1

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 vous 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 ; 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.

Evitez 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

VOS REPÈRES DE CONSOMMATION

CORRESPONDANT AUX OBJECTIFS DU PNNS

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.

Fruits et légumes	**au moins 5 par jour**	• à chaque repas et en cas de petits creux • crus, cuits, nature ou préparés • frais, surgelés ou en conserve
Pains, céréales pommes de terre et légumes secs	**à chaque repas et selon l'appétit**	• favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis • privilégier la variété
Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)	**3 par jour**	• privilégier la variété • privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés
Viandes et volailles produits de la pêche et œufs	**1 à 2 fois par jour**	• 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
Matières grasses ajoutées	**limiter la consommation**	• privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...), • favoriser la variété • limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
Produits sucrés	**limiter la consommation**	• attention aux boissons sucrées • attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...)
Boissons	**de l'eau à volonté**	• 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
Sel	**Limiter la consommation**	• 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
Activité physique	**Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour**	• à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)

QUELQUES REPÈRES QUANTITATIFS

Fruits et légumes

au moins 5 par jour

à chaque repas
et en cas de petits creux

•

crus, cuits, nature
ou préparés

•

frais, surgelés
ou en conserve

Pains, céréales Pommes de terre et légumes secs

**à chaque repas
et selon l'appétit**

favoriser les
aliments céréaliers complets
ou le pain bis

•

privilégier la variété

Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)

3 par jour

privilégier la variété

•

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

Viandes et volailles Produits de la pêche Œufs

1 à 2 fois par jour

en quantité
inférieure à celle de
l'accompagnement

•

Viande :
privilégier la variété
des espèces
et les morceaux
les moins gras

•

poisson : au moins
2 fois par semaine

Matières grasses ajoutées

limiter la consommation

privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...)

•

favoriser la variété

•

limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème)

Boissons

de l'eau à volonté

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

Produits sucrés

limiter la consommation

attention aux boissons sucrées

•

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

Sel

Limiter la consommation

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

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 linoléïque 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 les dépenses énergétiques du corps, ou encore à quantifier l'énergie apportée par la consommation d'un aliment (exprimée en général pour 100 g de cet aliment). Dans le langage courant, le terme "calorie" est souvent employé à la place de "kilocalorie" ; par exemple, l'expression "un repas à moins de 1000 calories" désigne, en réalité, un repas à moins de 1000 kilocalories.

Cancer : ensemble de tumeurs malignes, c'est-à-dire constituées de cellules se divisant rapidement, hors de tout contrôle, et pouvant se propager dans d'autres organes. Un composé cancérogène est un composé susceptible de favoriser l'apparition d'un cancer.

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, précurseur de certaines hormones). Un taux de cholestérol dans le sang trop élevé (hypercholestérolémie) est un facteur majeur de risque cardiovasculaire. On distingue le bon cholestérol ("cholestérol-HDL") et le mauvais cholestérol ("cholestérol-LDL") qui ont des conséquences différentes sur ce risque.

Diabète : anomalie du métabolisme du glucose induisant des niveaux trop importants 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, hormone du pancréas qui permet de réguler la quantité de glucose dans le sang. Le traitement de ce type de diabète, qui est présent dès l'enfance, 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 : produit qui donne une saveur sucrée aux aliments, mais qui n'est pas du sucre et n'apporte pas ou peu de calories.

Fibres alimentaires : ensemble des composants de l'alimentation qui n'est pas digéré par les enzymes du tube digestif. Les fibres ont de fait une valeur énergétique très faible. Elles se trouvent surtout dans les fruits, les légumes et les céréales complètes et participent notamment au transit intestinal.

Gamme (produits de 1re, 2e 3e 4e, 5e gammes) : correspond à un mode de conservation d'un produit, indépendamment de sa nature :

- la 1re gamme correspond aux produits frais pour lesquels aucun traitement de conservation particulier n'est utilisé (fruits et légumes entiers frais, viandes et poissons non transformés…) ;

- la 2e gamme concerne les aliments en conserve ;

- la 3e gamme concerne les produits congelés et surgelés (conservés à des températures entre –18°C et –4°C) ;

- la 4e gamme concerne les fruits et légumes frais prêts à l'emploi (lavés, épluchés, égouttés, coupés et conservés dans une atmosphère sans air) ; la conservation est assurée entre 0 et 4°C ;

- la 5e gamme concerne essentiellement les plats cuisinés préparés à l'avance, puis conditionnés sous vide ; dans tous les cas, la conservation se fait au réfrigérateur (température de 0°C à 4°C).

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

- les sucres 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 sucres complexes comme l'amidon.

Hypercholestérolémie : *(voir "cholestérol")*. Taux de cholestérol dans le sang (cholestérolémie) trop élevé.

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 : 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 minceur et au-dessus de 25 de surpoids. À partir de 30, on parle d'obésité.

Légumineuses : appelées aussi 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…).

Protéines : composés permettant la fabrication, la croissance et le renouvellement de notre corps (1g de protéines = 4 kcal). Elles sont constituées d'acides aminés *(voir "acides aminés")*. L'ordre des acides aminés est spécifique de chaque protéine. Les protéines sont, par exemple, des constituants indispensables des muscles, des os, de la peau…

Macronutriments : terme regroupant les glucides (ou sucres), les lipides (ou graisses) et les protéines (ou protides).

Métabolisme : ensemble des transformations chimiques et physicochimiques qui s'accomplissent dans les tissus d'un organisme vivant.

Micronutriments : nutriments sans valeur énergétique, mais vitaux pour notre organisme. Ils regroupent les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments. Ils sont actifs à de très faibles doses.

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.

Oligo-éléments : éléments minéraux qui interviennent à de très faibles doses dans le métabolisme et sont présents en de très petites quantités dans le corps ; ils sont toutefois indispensables à la croissance et à son fonctionnement normal. Ce terme est en général réservé

au fer, à l'iode, au zinc, au cuivre, au sélénium, au manganèse, au fluor…

Ostéoporose : maladie caractérisée par une perte de la masse osseuse, en relation notamment avec une densité faible de calcium, ce qui rend l'os poreux et fragile. Elle 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.

Saccharose : sucre extrait de la canne à sucre ou de la betterave. Du point de vue chimique, la molécule de saccharose est formée d'une molécule de glucose et d'une molécule de fructose.

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 organiques indispensables en petites quantités pour le bon fonctionnement de notre organisme. Ne pouvant être synthétisées par notre organisme (à l'exception de la vitamine D synthétisée par la peau sous l'effet des UV), elles doivent être obligatoirement apportées par l'alimentation. Elles ont un rôle fondamental dans de nombreux processus chimiques.

SITES INTERNET

- Le ministère de la Santé, de la Famille et des Personnes handicapées : **www.sante.gouv.fr**
- Le ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation, de la Pêche et des Affaires rurales : **www.agriculture.gouv.fr**
- L'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) : **www.afssa.fr**
- L'Institut national de veille sanitaire (InVS) : **www.invs.fr**
- L'Institut français pour la nutrition (IFN) : **www.ifn.asso.fr**
- L'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé* (INPES) : **www.inpes.sante.fr**

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Basdevant A., Laville M., Lerebours E. *Traité de nutrition clinique de l'adulte.* Paris : Flammarion Médecine Sciences, 2001.
- Martin A. *Apports nutritionnels conseillés pour la population française. 3e édition.* Paris : Tec & Doc, 2000.
- Haut Comité de la santé publique. *Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France : enjeux et propositions.* Rennes : ENSP, 2000.
- Groupe de recherche en éducation nutritionnelle. *Aliments, alimentation et santé. 2e édition.* Paris : Tec & Doc, 2000.
- Favier J.-C., Ireland-Ripert J., Toque C., Feinberg M. *Répertoire général des aliments : table de composition. 2e édition.* Paris : Tec & Doc, 1995.
- Sidobre B. , Ferry M., Hugonot R. *Guide pratique de l'alimentation.* Éditions Hervas, 1997.
- *Alimentation Atout Prix.* CFES / CERIN / CODES 54, 1997.

*En application de l'article L1417-9 du Code de la santé publique, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé est substitué au Comité français d'éducation pour la santé.

SIGLES

Afssa: Agence française de sécurité sanitaire des aliments
CFES : Comité français d'éducation pour la santé*
CHU : Centre hospitalier universitaire
CNAMTS : Caisse nationale de l'assurance maladie des travailleurs salariés
Codes : Comité départemental d'éducation pour la santé
Cres : Comité (ou collège) régional d'éducation pour la santé
DGAL : Direction générale de l'alimentation
DGCCRF : Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes
DGS : Direction générale de la santé
ENITIAA : École nationale d'ingénieurs des techniques des industries agricoles et alimentaires
INA-PG : Institut national agronomique Paris-Grignon
INPES : Institut national de prévention et d'éducation pour la santé*
Inra : Institut national de la recherche agronomique
Inserm : Institut national de la santé et de la recherche médicale
InVS : Institut national de veille sanitaire
ISTNA-CNAM : Institut scientifique et technique de la nutrition et de l'alimentation-Conservatoire national des arts et métiers
PNNS : Programme national nutrition-santé
USEN : Unité de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle

ABRÉVIATIONS

ESB : encéphalopathie spongiforme bovine
HDL : *high density lipoprotein* (lipoprotéine de haute densité)
IMC : indice de masse corporelle
LDL : *low density lipoprotein* (lipoprotéine de basse densité)
MG : matières grasses
OGM : organisme génétiquement modifié
UV : ultraviolets (rayons)

*En application de l'article L1417-9 du Code de la santé publique, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé est substitué au Comité français d'éducation pour la santé.