

# UNE ALIMENTATION SAINES ET ÉQUILIBRÉE



Un guide pour acquérir les bases d'une alimentation saine et plus sereine



## Que retrouve-t-on dans ce livret ?

- 1 - Introduction
- 2 - Les bases d'une alimentation équilibrée
- 4 - Guide à la lecture d'étiquettes nutritionnelles
- 5 - Un pas vers une alimentation en pleine conscience

## L'importance d'une alimentation équilibrée pour un mode de vie plus sain

Une alimentation **saine et équilibrée** se définit par une alimentation apportant l'ensemble des nutriments, en **qualité et en quantité**, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme, tout en maintenant le plaisir alimentaire. Pour cela, il faut manger de tout, en quantités modérées, et **limiter la consommation d'aliments trop gras, trop sucrés ou trop salés.**

Ce guide a pour vocation de vous transmettre quelques pistes pour adopter une **alimentation plus saine** tout en conservant le **plaisir de manger.**

## Les bases d'une alimentation équilibrée

Chaque groupe alimentaire a un **intérêt pour l'organisme**, c'est pourquoi l'ensemble de ces groupes a sa place au **quotidien dans notre assiette**.

### Féculeux et légumes secs

- Source d'**énergie** sur le long terme grâce à leurs **glucides complexes**
- Limitent les envies de **grignotage**
- Apport en **fibres**, facilitant le transit intestinal



Choisissez-les **complets** et **bio** pour bénéficier de **+ de fibres**, **+ de vitamines** et **+ de minéraux**

### Viandes, poissons, oeufs

- Excellente **source de fer**
- Apport en **protéines<sup>1</sup>** indispensables à la **croissance des muscles**

### Produits sucrés

- Peu de bénéfices pour l'organisme outre l'**aspect plaisir**
- Constitués de **sucres simples**, pouvant induire des **hypoglycémies** (fatigue, irritabilité...)

### Boissons

- **Eau** : élément indispensable pour l'organisme
- Importance ++ d'une **hydratation suffisante** pour permettre d'effectuer les **fonctions vitales**

**Attention** : toutefois boire plus que nécessaire pourrait être contre-productif et fatiguer le corps

### Produits laitiers

- Apport en **calcium** et **vitamine D**, indispensables pour la **solidité des os**
- Apport en **protéines animales**

### Fruits et légumes

- Apport en **fibres** qui facilitent le **transit intestinal**
- Apport en **vitamines**, **minéraux** et **antioxydants indispensables** à l'organisme



Afin de conserver un **maximum de vitamines et minéraux**, pensez à **varier les fruits et légumes consommés** mais aussi leur **cuisson** en mangeant par exemple des fruits et légumes **crus**. Vous vous assurerez ainsi que les **vitamines et minéraux thermosensibles** ne soient **pas détruits**.

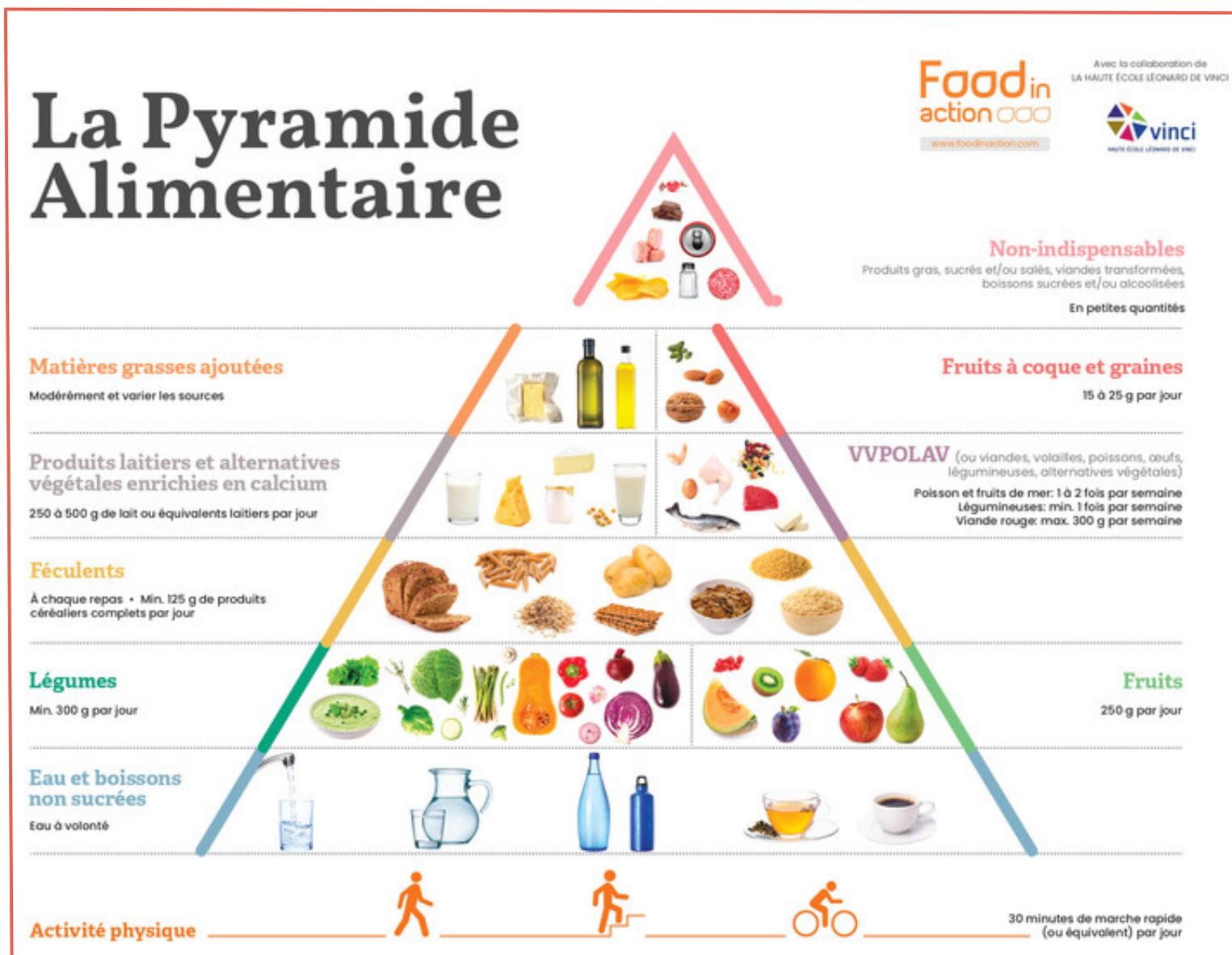
### Matières grasses

- Constituant une grande partie de l'organisme, les **matières grasses** sont **nécessaires** au bon fonctionnement de l'organisme : il est donc **indispensable d'en consommer**
- Les **acides gras (AG)**, constituant les matières grasses, ne sont pas tous de **qualité équivalente**, certains sont à **favoriser (oméga 3)** et d'autres à **limiter (AG trans)**

<sup>1</sup>Les protéines sont constituées d'acides aminés (AA) dont certains, dit essentiels, ne sont pas synthétisés par l'organisme. Les protéines animales apportent l'ensemble de ces AA essentiels et favorisent ainsi la synthèse de nouvelles protéines. Les protéines végétales apportent aussi ces AA essentiels mais seulement quelques un à la fois, une **association nutritionnelle** est alors nécessaire (ex : féculents + légumineuses).

## Les recommandations nutritionnelles

La **pyramide alimentaire** est un **guide visuel** permettant d'**orienter les choix alimentaires** en **donnant des repères** de quantités appropriées, pour chaque groupe alimentaire. Ci-dessous, la pyramide réalisée par Food in Action :



Source : [foodinaction.com](http://foodinaction.com)

Vous retrouvez à la page suivante les **recommandations** en lien avec cette pyramide, à suivre dans la mesure du possible pour adopter une **alimentation équilibrée**.

## Les produits laitiers

- **1 à 2 portions** par jour
- **Varier** les sources (*yaourt, lait, fromage*) car chaque source apporte des **nutriments différents**



## Les viandes, poissons & oeufs

- Ne pas dépasser **500g de viande hors volaille** (*porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats*) par semaine
- **Limitier au maximum** la consommation de charcuteries (*max 150g/semaine*)
- Favoriser les **viandes blanches** (*poulet, veau...*)
- Consommer au moins **2 fois par semaine** du poisson, dont une fois du poisson gras (*saumon, thon...*)



## Les matières grasses

- Favoriser les **huiles d'origine végétale** (*huile d'olive, de noix, colza...*) plutôt que les graisses d'origine animale (*beurre, crème fraîche...*)
- **Alterner les huiles** pour s'assurer d'un apport en AG de toutes catégories
- Toutes les huiles ne sont **pas adaptées** à la cuisson car certaines, souvent les plus riches en oméga 3, seront plus fragiles et s'oxyderont à la chaleur.
  - L'huile de colza, de noix, de lin ou encore de chanvre seront à utiliser uniquement en **assaisonnement**
  - L'huile d'olive sera **déconseillée** pour les cuissons à très forte chaleur (*friture*)
  - L'huile de tournesol ou d'arachide pourront être utilisées à **forte chaleur**



## Les fruits & légumes

- **5 portions** de fruits et légumes sont recommandées
- Penser à **varier** les fruits et légumes ainsi que leurs **modes de consommation** : cuits à la vapeur, en gratin, crus ou surgelés, compote
- **L'assaisonnement** avec des épices est un excellent moyen de redécouvrir ces aliments.



 **1 portion = 80 à 100g**

## Les féculents & légumes secs

- Il est **recommandé** de consommer des féculents à chaque repas
- Privilégier les céréales complètes qui apportent **davantage de fibres**
- Consommer **des légumes secs** au moins 2 fois par semaine (*lentilles, pois chiches...*), qui sont de très bonnes sources de protéines.



Si vous ne consommez pas de protéines animales, pensez à **l'association nutritionnelle** ! Par exemple, associez **deux types** de protéines végétales afin de vous assurer que l'ensemble des **AA essentiels** soient apportés (*ex : semoule et pois chiche, riz et haricots rouges, riz et soja*).

## Les produits gras & sucrés

- A **limiter** dans une consommation quotidienne, ils sont tout de même importants pour le **plaisir alimentaire**.



**A consommer avec modération !**

## Les boissons

- **1,5 à 2 L** d'eau / jour
- Limiter les sodas et les jus de fruits à **un verre / jour max**
- Alcool à consommer avec modération : 1 à 2 verres par jour et **pas tous les jours** !



## Guide à la lecture d'étiquette nutritionnelle

Afin de faire des choix plus éclairés lors de vos courses, il est important d'apprendre à lire les **étiquettes nutritionnelles** afin de pouvoir faire des **comparaisons** entre des produits similaires et ainsi faire des choix plus éclairés. Voici quelques astuces pour mieux comprendre ces étiquettes :

### 1 Moins il y a d'ingrédients, plus le produit est sain !

Une **longue liste d'ingrédients** sur les étiquettes nutritionnelles est souvent un signe que le produit a été **ultra-transformé** par des **procédés industriels**. L'idéal est donc d'éviter ces produits et de privilégier des produits bruts, moins transformés.

*Les composants sont toujours classés par ordre décroissant en fonction de leur quantité dans le produit. Le premier sera donc celui présent en plus grande quantité.*



### 3 Porter une attention particulière à la qualité des lipides

Outre les quantités, il est important de porter une attention particulière à la **qualité des lipides** ingérés car ils ont un impact différent sur la santé cardiovasculaire. Ainsi, il est recommandé de limiter certains Acides Gras (AG) quand c'est possible :

- Les **AG saturés**
- Les **AG trans**, marqueurs d'une transformation industrielle
- Les **huiles hydrogénées** ou **partiellement hydrogénées**.

### 5 Regarder les autres indications nutritionnelles

Plusieurs indications nutritionnelles existent pour vous aider dans le choix des meilleurs produits :

- Le **NutriScore** qui permet une comparaison des produits de **même catégorie**. Le A étant un produit de très bonne qualité nutritionnelle et le E, un produit à éviter ou à consommer avec modération
- Les **allégations nutritionnelles et de santé** (*riche en fibres, sources de protéines...*) sont réglementées et peuvent vous aiguiller dans vos choix.

### 2 Regarder les quantités pour 100g

Pour comparer deux produits, il est important de comparer les valeurs nutritionnelles **pour 100g** et non par portion, car les portions diffèrent souvent en **fonction des produits**.



*Pensez également à comparer avec la portion que vous consommez réellement, car il est rare de consommer 100mL d'huile d'olive en une seule prise par exemple.*

### 4 Limiter les additifs

La présence **d'additifs** tels que les conservateurs ou colorants est généralement repérable par leur nom de code : **Exxx** (*les x représentant des chiffres*).

Bien que certains additifs soient autorisés en France, il est important de limiter leur consommation, de par leur dangerosité (*variable en fonction de la quantité ingérée*).



*Image issue du site Santé Public France*

## Un pas vers une alimentation en pleine conscience...

L'alimentation en pleine conscience consiste à être à **l'écoute de ses sensations physiques et psychiques** afin de **porter son attention** sur ce qui est mangé ou bu au cours de la prise alimentaire. L'alimentation en pleine conscience permet ainsi de porter plus d'attention à la prise alimentaire mais aussi d'écouter les signaux transmis par l'organisme.

L'environnement et notre mode de vie actuel, constitués de nombreuses **distractions**, incitent de plus en plus de personne à **suivre une routine** (en mode "pilote automatique"). Cette routine a tendance à entraîner un manque d'écoute de nos sensations, et particulièrement dans le cadre de notre alimentation. Par exemple, les médias jouent un rôle important dans notre environnement, en nous exposant à une surcharge d'informations et en instaurant des **idéaux minceurs**. En effet, ils nous incitent à réfléchir davantage à ce que nous consommons et à suivre parfois des régimes qui déstabilisent l'équilibre de l'organisme.

Ces aspects favorisent notamment l'installation de mauvaises habitudes alimentaires (*jeûne, tachyphagie...*) ou encore d'une alimentation émotionnelle. Voici quelques conseils pour tendre vers une alimentation en pleine conscience :

### Eloigner la technologie



Ordinateur, téléphone portable ou télévision sont autant de distractions qui vont vous déconnecter de l'écoute de vos sensations et donc de votre alimentation. Essayez de les éteindre et de profiter d'un repas dans le calme, en compagnie de votre entourage...

### Cuisiner ses repas



Cuisiner les repas est un excellent moyen de maintenir une alimentation saine sans produits transformés par des procédés industriels.

Lorsque vous cuisinez, prêtez attention aux signaux visuels et olfactifs des plats permet d'apprécier davantage son repas et de se reconnecter avec tous ses sens (*odorat, vue, toucher*). Tous ces éléments font partie de l'expérience culinaire, alors profitez-en !

### Prendre son temps



S'accorder un temps pour prendre ses repas dans le calme et dans un lieu adapté permettra à votre organisme de mieux assimiler la prise alimentaire et vous permettra de vous reconnecter avec vos sensations (*faim, satiété...*). La mise en place d'une routine comme mettre la table ou encore cuisiner pourrait aider à démarrer son repas dans de meilleures conditions.

### Poser sa fourchette



Plusieurs techniques existent pour prendre son temps et éviter de manger trop vite. Parmi elles, le fait de poser sa fourchette entre chaque bouchée va aider à ralentir le rythme et à adopter une alimentation plus lente, afin de se rendre compte des quantités ingérées.

Si vous pensez que votre relation à l'alimentation n'est pas adéquate, que vous avez des prises alimentaires non contrôlées ou encore une alimentation guidée par les émotions (*anxiété, joie, tristesse...*), un rendez-vous avec un professionnel de santé spécialisé pourrait vous être bénéfique.

En parallèle, vous pouvez également poser vos questions à l'équipe NutriActis® à l'adresse suivante :

[nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)