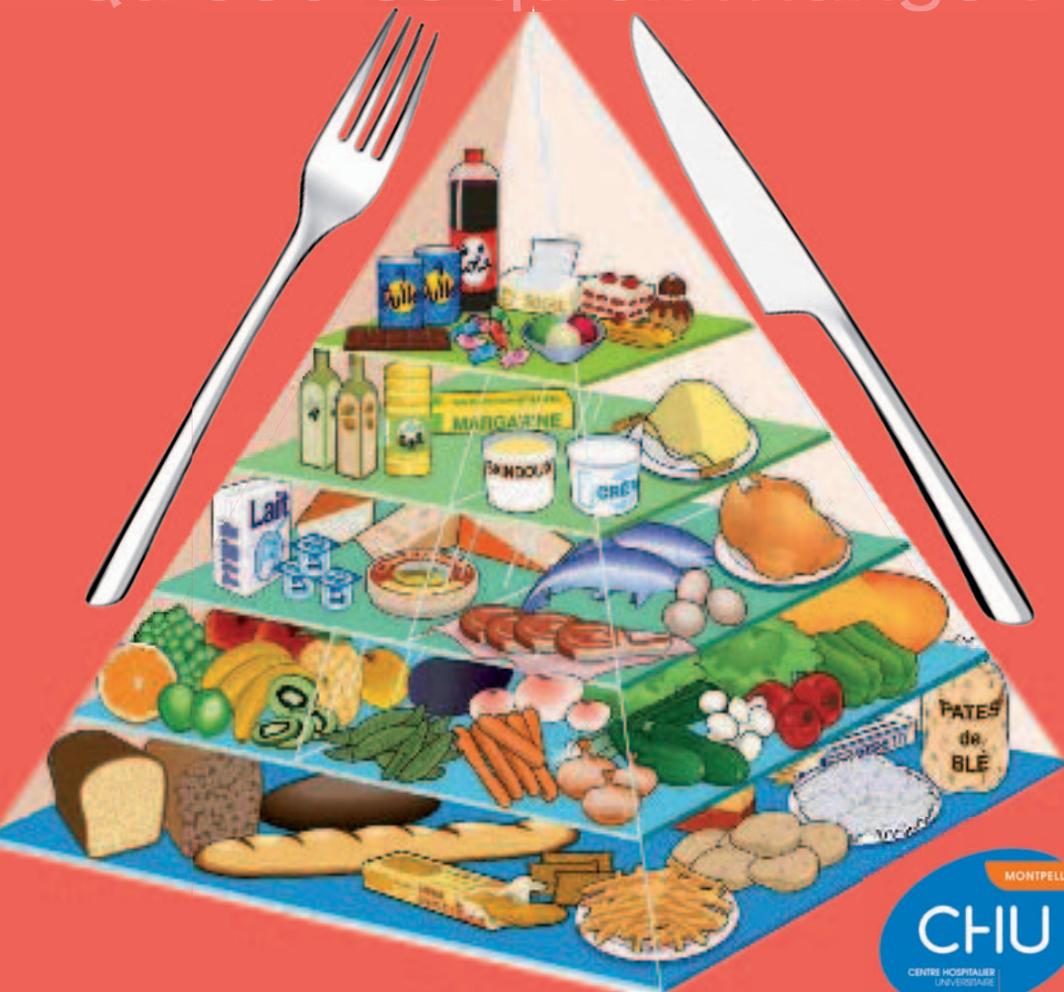




## Les clés d'une alimentation équilibrée

Qu'est-ce qu'on mange ?





Vous avez souhaité avoir des conseils sur votre alimentation pour préserver votre santé. Dans ce livret, vous trouverez quelques conseils de base que vous pourrez appliquer.

Le poids est votre priorité ; il vous faudra redécouvrir vos sensations de faim et de satiété.

Vous souhaitez d'une façon plus générale préserver votre santé. Vous trouverez dans ce document des informations qui vous aideront à choisir vos aliments dans ce sens.

Ne l'oubliez pas, la santé comprend le plaisir et le bien être. Pensez-y quand vous ferez vos choix alimentaires : évitez «les interdits».

Dans tous les cas, associez une activité physique régulière en fonction de vos capacités : la santé vient en bougeant.

## **L'alimentation santé :**

C'est l'équilibre entre les différents aliments, en les diversifiant. Le rythme habituel des repas et les quantités consommées doivent principalement être dictés par votre faim. En France, nous mangeons 3 repas par jour, ce qui est la plupart du temps satisfaisant.

Le goûter n'est pas indispensable, mais dans certains cas, ou si vous avez faim, vous pouvez le prendre.

La collation et le grignotage sont des prises alimentaires entre les repas principaux de la journée. Ils se différencient par la présence ou l'absence de faim. Le grignotage se fait sans FAIM.

## Catégories d'aliments :

### ● Produits laitiers

Lait, fromages, laitages

#### On les aime pour :

- Richesse en calcium, vitamine D : Utiles à la construction des os.
- Les Protéines animales de très bonne qualité.

#### À savoir également :

- Les yaourts aux fruits ou crèmes dessert contiennent souvent des sucres ajoutés.
- Le lait entier est plus gras que le lait écrémé ou demi-écrémé, mais leur contenu en calcium est identique.
- Les fromages contiennent des graisses et du sel.



### ● Viandes

Veau, porc, agneau, bœuf,  
abats, volailles (poulet, pintade...)

#### On les aime pour :

Richesse en protéines de bonne qualité.  
Richesse en fer pour viandes rouges  
et abats.



#### À savoir également :

- Quelques exemples de viandes, du moins gras au plus gras : escalope de veau, filet de porc, steak, côtelette d'agneau, plat de côtes...
- La peau de la volaille (poulet, pintade, canard, dinde...) est la partie la plus grasse.
- Il existe de grandes différences d'apport en matières grasses selon la charcuterie choisie (jambons, pâtés, saucisson, fromage de tête, saucisse, merguez, andouillette...), les moins grasses étant les jambons.
- Le jambon cru apporte plus de sel que le jambon blanc.



## ● Poissons

Poissons, crustacés, coquillages...

### On les aime pour :

- Richesse en protéines.
- Riches en oméga 3 pour les poissons gras sauvages des mers tels que thon, sardine, saumon, hareng...

### À savoir également :

- Les coquillages apportent plus de sel que les poissons.
- Il n'y a jamais de «mauvaises» graisses dans les poissons.



## ● Œufs

### On les aime pour :

- Richesse en protéines de bonne qualité,
- Richesse en vitamines (A,E,D).

### À savoir également :

- Le jaune d'œuf est la source principale de cholestérol alimentaire.
- Le blanc est une source de protéines.

## ● Légumes

Crus, cuits, potages, crudités, surgelés...

### On les aime pour :

- Richesse en vitamines, minéraux, fibres.
- Présence de glucides à faible index glycémique.

### À savoir également :

- Les légumes préparés (conserves ou surgelés) apportent des graisses et du sel.



## ● Fruits

Frais, crus, surgelés, cuits,  
en compote, en salade...

### On les aime pour :

- Richesse en vitamines, minéraux, fibres.
- Présence de glucides à faible index glycémique.

### À savoir également :

- Le contenu en sucre des fruits frais varie.
- Les fruits secs (dates, pruneaux, raisins...) contiennent d'avantage de sucres que les fruits frais.
- Les fruits oléagineux (cacahuètes, amandes, noix, noisettes...) sont riches en graisses et en minéraux.
- Les fruits au sirop et les fruits confits contiennent des glucides ajoutés.



## ● Féculents

Pains, pains de mie, céréales,  
biscottes, pâtes, riz, pommes de terre...

### On les aime pour :

- Richesse en glucides à faible index glycémique.
- Richesse en énergie.
- Richesse en fibres pour les produits complets.

### À savoir également :

- Les pains «fantaisie» (aux noix, lardons, olives...) sont plus énergétiques que le pain blanc.
- Toutes les céréales existent sous forme complète.

**Attention :** Les céréales du petit-déjeuner doivent être considérées comme des produits sucrés plutôt que des féculents.



## ● **Matières grasses**

Le beurre, les margarines, les crèmes fraîches, les huiles (100 % de matières grasses : huile de tournesol, maïs, noix, pépins de raisin, soja, colza, olive, huiles mélangées (Isio4 olive®), les graisses animales (saindoux, graisse d'oie, de canard).

### **On les aime pour :**

- Leur onctuosité.
- Riches en vitamines liposolubles (A, D, E, K).

### **À savoir également :**

- Le beurre est riche en graisses saturées. Il contient des vitamines.
- Lisez les étiquettes et choisissez les margarines contenant moins de 1% d'acide-gras «trans».
- Parmi les crèmes fraîches, on distingue :
  - les «normales» à 30% de matières grasses,
  - les «allégées» de 3 à 15% de mat. grasses (d'origine animale, elles contiennent les mêmes types de graisses que le beurre).
- Les huiles d'origine végétale, contiennent des acides gras insaturés. L'huile de palme et de coprah (contenues notamment dans les biscuits ou produits de viennoiserie) sont riches en acides gras saturés. **Attention à la mention «huile végétale», cela correspond généralement à de l'huile de palme.**
- Les graisses animales : bien que d'origine animale, leur composition est proche de celle des huiles (acides gras insaturés).

- **A savoir :** La cuisson peut se faire sans matière grasse, avec peu de matières grasses ou en sauce.



- **Cuissons sans matière grasse :**  
Grill, Rôti, à l'eau, au court bouillon, en papillote, au four micro-onde, au wok.
- **Cuissons avec peu de matières grasses :**  
On peut ajouter un peu d'huile en début de cuisson pour faire dorer les aliments, ou en fin de cuisson (huile, beurre cru, crème fraîche, margarine).  
Sachez que les huiles sont meilleures pour la santé.
- **Cuissons en sauce, en friture :**  
Ce mode de cuisson est le plus riche en matières grasses.



# Produits sucrés

Confiseries, sucre, miel, confiture, gelée, pâtisserie, biscuits, beignets, chocolat, sorbets, viennoiseries, céréales du petit déjeuner

## On les aime pour :

- Le plaisir qu'ils nous procurent.

## À savoir également :

- Certains produits sucrés sont également riches en graisses :
  - les entremets (crème, mousse, flans pâtisseries...),
  - les viennoiseries (brioche, croissant, pain au chocolat, pain aux raisins...),
  - les glaces.



# ● Epices, aromates, condiments

**Les aromates :** laurier, thym, cerfeuil, persil, muscade, estragon, herbes de Provence, ciboulette, basilic, menthe, romarin, citron, oignon, ail, échalote...

**Les condiments :** cornichons, câpres, moutarde, vinaigre... court bouillon.

**Les épices :** muscade, girofle, poivre, curry, cumin, paprika, cannelle...



## On les aime pour :

- Leur goût.
- Donnent de la saveur aux préparations culinaires.

## À savoir également :

- Les courts bouillons et les condiments sont riches en sel.
- Ils sont riches en antioxydants.

## ● **Boissons**

**Les eaux :** naturelles, plates ou gazeuses, parfumées, aromatisées...

**Les autres boissons :** thé, café, jus, sodas, boissons light...

### **On les aime pour :**

- Leur effet désaltérant.

### **À savoir également :**

- Les eaux plates les plus riches en calcium et magnésium sont : Hépar®, Contrex®, Courmayeur®, Tallians.®...
- Les eaux gazeuses sont souvent riches en sel sauf : Perrier®, Salvetat®, San Pellegrino®.
- Le thé et le café sont des boissons «excitantes». Ils sont riches en polyphénols qui protègent des maladies cardiovasculaires.
- Les sodas et sirops sont riches en glucides.
- Les boissons light (Coca Zéro®, Orangina® light...) ne contiennent pas ou peu de glucides.



## ● **Les alcools**

**Vin, apéritif, digestif, bière, champagne...**

### **À savoir également :**

- Les alcools doivent être consommés avec modération (pour l'homme pas plus de 2 verres/j. Pour la femme pas plus d'1 verre/j).
- Apportent des calories.



# Quelques exemples de menus

Taboulé  
Rôti bœuf  
Poêlée de légumes  
Camembert  
Kiwi  
Pain

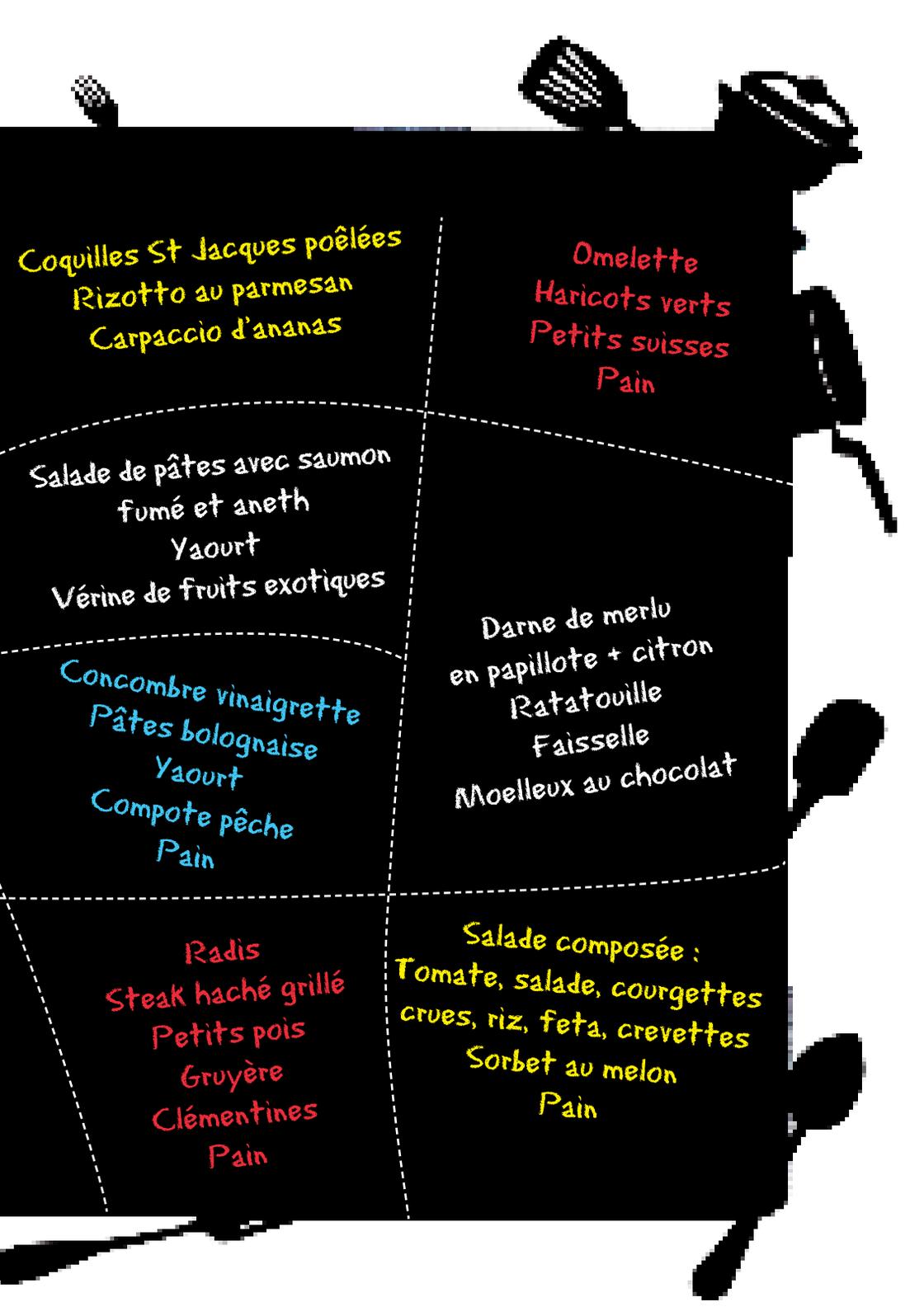
Salade de lentilles  
Tomates crues farcies  
à la mousse de saumon  
Yaourt fruité  
Poire  
Pain

Carottes râpées  
Escalope dinde grillée  
Riz au safran  
Bonbel®  
Tarte aux pommes  
Pain

Salade de mâche  
Tarte thon/tomate  
Fromage blanc aux  
fruits rouges

Potage légumes  
Salade de pommes de terre  
avec thon au naturel...  
Yaourt  
Pomme cuite à la cannelle  
Pain

Sandwich :  
Poulet, crudités, emmental  
assaisonnement vinaigrette  
Orange



Coquilles St Jacques poêlées  
Rizotto au parmesan  
Carpaccio d'ananas

Omelette  
Haricots verts  
Petits suisses  
Pain

Salade de pâtes avec saumon  
fumé et aneth  
Yaourt  
Vérine de fruits exotiques

Darne de merlu  
en papillote + citron  
Ratatouille  
Faisselle  
Moelleux au chocolat

Concombre vinaigrette  
Pâtes bolognaise  
Yaourt  
Compote pêche  
Pain

Radis  
Steak haché grillé  
Petits pois  
Gruyère  
Clémentines  
Pain

Salade composée :  
Tomate, salade, courgettes  
cruves, riz, feta, crevettes  
Sorbet au melon  
Pain

# ● Glossaire

## Acides gras :

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

## Acides aminés :

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

## Calories :

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

## Cholestérol :

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

## Diabète :

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.

## **Fibres alimentaires :**

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

## **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 glucides (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 glucides (sucres) complexes comme l'amidon.

## **Hypertension artérielle :**

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

## **Index Glycémique :**

Pouvoir d'un aliment de faire augmenter le taux de sucre dans le sang. Il se fait par rapport à un aliment de référence, en général le glucose (Index Glycémique = 100). En pratique, deux aliments contenant la même quantité de glucides n'ont pas forcément le même pouvoir hyperglycémiant. Un même aliment peut avoir un index glycémique différent selon son mode de préparation, le traitement technologique qu'il a suivi...

## **Indice de masse corporelle (IMC) :**

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

## Lipides :

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

On distingue souvent :

- les lipides «visibles» qui sont ceux ajoutés aux aliments au moment de la cuisson ou à table (huile pour cuire un steak, beurre ou margarine sur les tartines, assaisonnement des salades) ;
- les lipides «cachés» qui sont présents naturellement dans l'aliment (noix, avocat, olive, fromages, viandes...) ou ajoutés, sans que l'on puisse les distinguer, dans un aliment acheté préparé (viennoiserie, barre chocolatée, charcuterie...).

## Métabolisme :

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

## Minéraux :

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

## Nutriments :

Éléments constituant des aliments (lipides, glucides, protéines, minéraux, etc.). On distingue les macro-nutriments - regroupant les glucides (ou sucres), les lipides (ou graisses) et les protéines - et les micronutriments, sans valeur énergétique mais vitaux pour l'organisme, qui regroupent les vitamines, les minéraux et les oligoéléments.

## 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.

## Oligoéléments :

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

## **Ostéoporose :**

Fragilité des os due à une perte du tissu osseux. 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 les femmes, particulièrement après la ménopause.

## **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»). Les protéines sont, par exemple, des constituants indispensables des muscles, des os, de la peau...

## **Surcharge pondérale ou surpoids :**

Excès de poids lié à un excès de graisses, quantifié notamment par un IMC (voir «indice de masse corporelle») supérieur à 25.

## **Vitamines :**

Substances indispensables en petites quantités pour le bon fonctionnement de l'organisme. Ce dernier ne pouvant pas les synthétiser (à l'exception de la vitamine D synthétisée par la peau sous l'effet des UV), elles doivent être obligatoirement apportées par l'alimentation.

