

JE CULTIVE MON BIEN-ÊTRE

AVOIR UNE BONNE ALIMENTATION

Entre nécessité et plaisir, l'alimentation peut aussi être source de danger pour la santé. Nous sommes aujourd'hui tentés en permanence par des produits trop riches en sel, en sucre, en graisse... et par des habitudes alimentaires malsaines.

Pourtant, tout en conservant le plaisir de manger, quelques nouvelles habitudes alimentaires peuvent nous permettre de protéger notre santé.

Il est utile de s'interroger, de temps en temps, sur la façon de s'alimenter et d'essayer d'acquérir progressivement, certaines habitudes qui pourront être à l'origine d'un plaisir supplémentaire :
celui de prendre sa santé en main.



Manger est un des grands plaisirs de la vie qui 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 (cf fiche : Je cultive mon bien-être... en faisant une 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. Il nous est impossible de choisir nos aïeux, nous pouvons choisir notre alimentation et organiser notre mode de vie.

Conseils nutritionnels

Ces conseils sont issus du programme national nutrition-santé.

● Augmenter la consommation de fruits et légumes

Le conseil : au moins 5 par jour... Et pas de maximum. Pensez à les différencier.

Quoi ? Les fruits et légumes frais sont à privilégier, mais les conserves ou les surgelés sont également intéressants.

Comment ? Manger des légumes en entrée ou en accompagnement. Les fruits en dessert ou en collation. Un légume cru tous les deux jours est préférable, car certaines vitamines ne résistent pas à la chaleur de la cuisson.

Pourquoi ? Les fruits et légumes sont riches en minéraux et en vitamines (notamment la vitamine C), ils ne peuvent être fabriqués par notre organisme. Fruits et légumes contiennent également des fibres, qui ne sont pas assimilées par l'organisme et facilitent le transit intestinal. Enfin, leurs effets protecteurs sont reconnus face aux maladies cardio-vasculaires et aux cancers.

● Consommer des aliments sources de calcium

Le conseil : trois fois par jour, mais méfiance. Les desserts lactés contiennent en plus du sucre, du chocolat, etc.

Quoi ? Les produits laitiers : lait, yaourt (nature et non sucré) et fromage.

Pourquoi ? Les produits laitiers constituent le principal apport en calcium. Celui-ci joue un rôle dans la bonne santé des os et dans le bon fonctionnement de divers mécanismes de l'organisme : contraction musculaire, coagulation sanguine...

Mieux vaut alterner lait, fromages frais et autres fromages pour obtenir un bon équilibre entre calcium et matières grasses, qui sont elles aussi très présentes dans les produits laitiers.

Attention au faux ami : le beurre contient plus de graisse animale en comparaison de l'apport en calcium qu'il représente.



● Boire de l'eau à volonté

Boire au moins un litre et demi d'eau par jour, pendant et entre les repas. Seule l'eau est indispensable pour se désaltérer. En France, vous pouvez boire l'eau du robinet.

Le conseil : ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main.

● Augmenter la consommation de féculents

Le conseil : à chaque repas, en quantité modérée, mais attention aux céréales du petit déjeuner, qui contiennent du sel, des graisses et du sucre.

Quoi ? Cette catégorie est plus vaste qu'il n'y paraît : aliments céréaliers (les aliments céréaliers complets ont l'intérêt d'apporter des quantités appréciables de fibres)



comme le riz, le blé, les pâtes et le pain, mais aussi légumes secs et légumineuses, tels que lentilles, pois chiches, haricots blancs et rouges, fèves, en passant par les pommes de terre... et les petits pois.

Pourquoi ? Ils contiennent des protéines végétales et des glucides sous forme de sucres lents, source d'énergie indispensable au fonctionnement des muscles et du cerveau.

● Consommer de la viande, des produits de la pêche ou des oeufs

Le conseil : 1 à 2 fois par jour en alternance (en quantité inférieure à l'accompagnement).

Quoi ? Les viandes les plus maigres sont préférables (veau, volaille, lapin). Quant au poisson, il est conseillé d'en consommer au moins deux fois par semaine.

Pourquoi ? Ces aliments constituent le principal apport en protéines animales, qui fournissent les constituants de base aux cellules de l'organisme : muscles, os, peau... Ils sont également riches en fer et en vitamines.

● Limiter la consommation de graisse

Et notamment les graisses dites "saturées", fournies par certains aliments qu'il est préférable de consommer avec modération (viennoiseries, pâtisseries, charcuteries, beurre, sauces, certains fromages...)

● Limiter la consommation de sucre et d'aliments riches en sucre

Sodas (une cannette contient l'équivalent de 6 morceaux de sucre !), confiture, chocolat, sucreries, pâtisseries, desserts sucrés..

L'excès de sucre augmente le risque de déséquilibre nutritionnel et la prise de poids jusqu'à l'obésité.

● Limiter la consommation de sel

En moyenne, les français consomment 10 à 13 g par jour, contre une norme à 6 g. La tension de nombreux hypertendus reviendrait à la normale si cette consommation était régulée. Attention aux sels cachés : dans les céréales pour petit déjeuner, les plats préparés et les eaux minérales,...

● **Limiter la consommation de boissons alcoolisées**

La consommation d'alcool ne devrait pas dépasser 2 verres de vin de 10 cl pour les femmes et 3 pour les hommes par jour (2 verres de vin de 10 cl sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort).

● **Eviter le grignotage**

Le grignotage pose problème lorsqu'il signifie consommer des aliments sucrés, caloriques ou salés, comme les viennoiseries, les pâtisseries, le chocolat, la charcuterie, etc. Quand une sensation de faim vous assaille, coupez l'envie avec un verre d'eau ou une boisson peu calorique. Sinon, un fruit ou un produit laitier fera l'affaire pour éviter les "produits de grignotage" moins équilibrés.

● **Ne pas négliger le petit déjeuner**

Le petit déjeuner couvre un quart des besoins journaliers : pain, produits laitiers, fruits ou jus de fruits et une boisson. Attention aux céréales qui contiennent du sel caché. Un bon petit déjeuner préserve l'équilibre alimentaire de la journée en permettant de limiter le grignotage.

● **Augmenter l'activité physique dans la vie quotidienne**

Pour atteindre au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche à pied 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...).

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, diabétique, hyper-cholestérolémique et/ou hypertendu et de diminuer le risque de développer certaines maladies.

Vivre avec une maladie chronique signifie aussi d'avoir une alimentation adaptée à ses problèmes de santé. Demandez conseil à votre médecin traitant ou à un(e) nutritionniste ou un(e) diététicien(ne).

PLUS D'INFORMATION

Consulter la documentation :

● de l'INPES :

<http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/nutrition/index.asp>