



Une
alimentation
saine

**Entretenez votre
capital santé!**

www.ml.be

M
santé **L**

Introduction

Un mode de vie sain consiste à privilégier une alimentation saine et variée, pratiquer une activité physique régulière, éviter de rester longtemps assis, ne pas fumer et surtout, profiter de la vie. Ceux et celles qui ne suivent pas ces conseils courent plus de risques de souffrir d'une maladie cardiovasculaire, du diabète, du cancer, de l'ostéoporose et de surpoids.

L'enquête de santé (2013) démontre que près de la moitié de la population belge est trop grosse, et que 14 % sont obèses. Il est donc grand temps d'agir!

De petites adaptations dans vos habitudes alimentaires et sportives peuvent se révéler bénéfiques pour votre santé! Certes, il faut s'adapter, mais à terme, un mode de vie sain n'a que des avantages : vous vous sentez mieux dans votre peau, vous êtes plus mince et en pleine forme, vous vous sentez plus à l'aise dans vos contacts sociaux, etc.

Consultez ce dépliant pour plus d'informations et de conseils pratiques.

Faites le test et vérifiez si vous mangez sainement

	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
1. Vous arrive-t-il de faire l'impasse sur le petit-déjeuner?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Êtes-vous du genre à manger tous les restes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Allez-vous piocher dans le frigo en cas de stress et d'émotions fortes?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Si vous voyez d'autres personnes manger, avez-vous envie de manger quelque chose (même si vous n'avez pas faim)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Achetez-vous des plats préparés?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Vous arrive-t-il de vous resservir tout simplement parce que vous en avez envie et pas parce que vous avez encore faim?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Buvez-vous la journée ou le soir des boissons rafraîchissantes riches en sucre et/ou de l'alcool?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Agrémentez-vous vos repas de sauce?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Mangez-vous chaque jour un peu de fromage?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
10. Achetez-vous du pain gris ou complet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Buvez-vous 1,5 l d'eau par jour ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Résistez-vous à l'envie d'acheter quelque chose de bon lorsque vous allez chez le boulanger ou dans un snack-bar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Mangez-vous chaque jour des fruits frais?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Mangez-vous chaque jour une portion de légumes (300 g)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Remplacez-vous régulièrement la viande par du poisson?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Privilégiez-vous les produits allégés en matières grasses ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Aimez-vous varier votre alimentation et appliquez-vous ce principe?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Buvez-vous chaque jour 3 verres de lait ou mangez-vous des produits laitiers?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Lisez-vous les informations nutritives sur les emballages?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Faites-vous suffisamment d'exercice physique (de faible intensité la plus grande partie de la journée et d'intensité modérée à élevée en plus) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SCORE:

Questions 1 à 8 :	Questions 9 à 20 :
Toujours = 1 point	Toujours = 7 points
Souvent = 3 points	Souvent = 5 points
Parfois = 5 points	Parfois = 3 points
Jamais = 7 points	Jamais = 1 point

Vous avez moins de 60 points

Vous ne faites pas assez attention à votre alimentation. Tenez compte des conseils pour une alimentation saine, même si votre poids n'est pas problématique. Lisez attentivement le chapitre « Mangez sainement et de façon durable avec la pyramide alimentaire ».

Vous avez entre 60 et 120 points

Vous faites parfois quelques écarts, mais vous êtes sur la bonne voie. Passez en revue vos habitudes alimentaires et de vie afin d'épingler les domaines où vous pouvez mieux faire. Les conseils figurant dans le chapitre « Mangez sainement et de façon durable avec la pyramide alimentaire » vous montreront les points à améliorer.

Vous avez plus de 120 points

Félicitations! Votre mode de vie est très sain. Il ne vous reste plus qu'à convaincre votre entourage de faire aussi bien que vous. Améliorez les quelques points qui peuvent l'être.

Source : www.nice-info.be > Test : Eet jij gezond, ben je zeker? Site web du Nutrition Information Center (NICE).

Manger pour vivre

Les graisses, les glucides et les protéines sont des nutriments qui fournissent de l'énergie à notre organisme afin de fonctionner et d'effectuer des tâches physiques. Notre corps a également besoin d'autres nutriments : liquides, vitamines, minéraux et fibres alimentaires afin de fonctionner au mieux de ses capacités.



Les graisses sont des nutriments qui apportent beaucoup d'énergie. Elles contiennent des acides gras essentiels comme les oméga 3 et oméga 6 et sont source de vitamines liposolubles.

Les graisses sont réparties en :

- **les graisses insaturées**, généralement d'origine végétale; et
- **les graisses saturées**, généralement d'origine animale.

Une consommation excessive de matières grasses peut entraîner un surpoids, augmenter les risques de maladies cardiovasculaires et de diabète ainsi que de problèmes de dos et d'articulation.

Les glucides sont les principaux fournisseurs d'énergie de notre organisme.

Il faut distinguer :

- **les glucides complexes**, riches en fibres alimentaires, en vitamines et minéraux; et
- **les glucides simples** (sucres).

Les glucides simples sont subdivisés en sucres naturellement présents dans les aliments et sucres ajoutés.

Les protéines ont une fonction de constitution et de protection de notre organisme.

Les liquides sont indispensables pour notre corps. Il faut insister sur ce point.

Les vitamines, minéraux et fibres alimentaires renforcent nos défenses contre la maladie et veillent au bon fonctionnement général de notre organisme.

Manger sainement et de façon durable avec la pyramide alimentaire

Pour manger sainement, il faut faire preuve de bon sens. Pas question de se lancer dans des cures d'amaigrissement extrêmes ou de s'imposer des exigences trop sévères. Tout est une question de modération : vous pouvez manger un biscuit, mais pas toute la boîte, vous pouvez boire un verre de vin, mais pas une demi-bouteille. Ce sont les petits ruisseaux qui font les grandes rivières!

Les 3 points principaux de la pyramide alimentaire

1) Mangez proportionnellement plus d'aliments d'origine végétale qu'animale

Une alimentation à prédominance végétale offre les meilleures garanties pour la santé et a un impact réduit sur l'environnement. Nous consommons trop de viande et trop peu de nourriture végétale riche en fibres, comme les légumes, les fruits, les produits céréaliers complets, les légumineuses et les noix. Aspirez à une consommation de viande plus responsable et choisissez d'autres sources de protéines, telles que les légumineuses.

2) Evitez autant que possible les aliments transformés

Notre alimentation a évolué d'un régime composé d'aliments de base en grande partie non transformés et de plats fraîchement préparés à l'utilisation fréquente d'aliments hautement transformés et prêts à consommer.

Les aliments hautement transformés ou ultratransformés se caractérisent par l'ajout de grandes quantités de sucre, de graisses (saturées) et de sel. Ce sont des aliments très caloriques et à faible valeur nutritive (ils contiennent peu de nutriments essentiels comme les vitamines, les minéraux et les fibres). Cela entraîne une augmentation mondiale de l'obésité et d'autres maladies chroniques. Ces aliments n'ont pas de valeur ajoutée dans une alimentation saine et sont donc superflus.

3) Ne gaspillez pas la nourriture et modérez votre consommation

Nous mangeons tout au long de la journée et plus que nécessaire. La surconsommation et le gaspillage alimentaire constituent une « menace » collective pour la santé et l'environnement. Par conséquent, essayez de manger moins (ou pas plus que nécessaire) et prenez conscience de l'importance de la taille des portions. Planifiez vos repas et les achats de nourriture, car éviter le gaspillage et réduire les déchets sont automatiquement plus durables.

Dix conseils de vie saine

Qu'est-il préférable de manger ?

1) Prenez les produits végétaux comme base de chaque repas.

Les aliments végétaux qui ne sont pas ou peu transformés sont les meilleurs pour la santé. Mangez

beaucoup de fruits, de légumes, de céréales complètes et de légumineuses. Complétez par des noix et de l'huile végétale en petite quantité.

2) Limitez les produits d'origine animale.

Vous ne devez pas supprimer la viande, le fromage et les autres produits d'origine animale de votre menu, les plus petites portions suffisent. Alternez viande rouge, poisson, volaille et sources de protéines végétales comme les légumineuses ou le tofu.

3) Buvez surtout de l'eau.

L'eau est la meilleure boisson pour vous hydrater. Vous avez envie de changer? Optez pour un thé ou un café sans sucre.

4) Limitez au maximum les produits transformés.

Les produits transformés sont peut-être bien délicieux mais certainement pas une plus-value pour votre organisme. Ces produits contiennent souvent beaucoup de farine blanche, de sucre, de graisse, de sel ou d'alcool.

Comment faire ?

5) Variez et cherchez des alternatives.

Manger chaque jour la même chose devient vite ennuyeux et monotone. Jouez avec votre mode d'alimentation sain. Par exemple, mangez différents légumes de saison chaque jour ou remplacez le pain blanc par du pain complet.

6) Mangez à heures fixes et avec les autres.

Intercalez des heures de table fixes et évitez de trop grignoter. Essayez aussi de manger avec les autres : cela vous aide à vous modérer. Surtout pour les familles : en tant que parent, vous devez donner le bon exemple à votre enfant.

7) Mangez consciemment et avec modération.

En savoir plus sur votre « sensation de satiété » : savoir quand vous avez faim ou quand vous êtes repu. Asseyez-vous à table, mangez lentement et dégustez.

8) Adaptez votre environnement.

Aménagez votre environnement de sorte que le choix sain soit à portée de main. Par ex., placez les fruits à vue dans la cuisine et ne gardez pas de biscuits dans votre voiture ou au bureau. Préparez-vous pour les « cas d'urgence » : mettez une portion de soupe au congélateur pour les jours où vous avez moins de temps. Et emportez un petit sachet de noix dans votre sac, de sorte que les distributeurs de bonbons ou les snacks ne vous tentent pas.

9) Allez-y progressivement.

Une petite amélioration est déjà un pas en avant. Faites surtout en sorte de pouvoir atteindre votre objectif. Commencez par exemple par un fruit par jour. Cela vous plaît et devient une habitude? Essayez de passer à l'étape suivante. Et n'abandonnez surtout pas quand vous avez une baisse de motivation — cela arrive même aux meilleurs! Besoin d'aide? Prévoir peut vous aider. Établissez par exemple le menu de la semaine et dressez une liste de courses.

10) Dégustez ce que vous mangez!

Faites-vous plaisir tous les jours avec de la nourriture saine et délicieuse. Et récompensez-vous de temps en temps avec un petit écart moins sain. Restez conscient de la fréquence (pas trop souvent) et de la taille des portions (pas trop). Trouvez le bon équilibre entre soigner votre organisme et profiter.

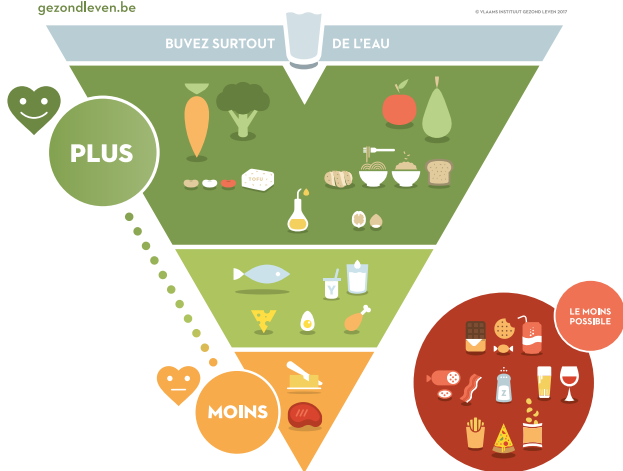
La pyramide alimentaire en couleur

LE TRIANGLE ALIMENTAIRE

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Dans la partie supérieure de la pyramide alimentaire se trouve la **catégorie «eau»**.

Boire de l'eau est surtout important pour maintenir votre équilibre des fluides et reçoit donc une place à part dans la partie supérieure.

La pyramide alimentaire elle-même est divisée en trois catégories. Les couleurs des différentes parties correspondent aux effets des aliments sur votre santé.

Vert foncé

Il s'agit des aliments d'origine végétale, avec un effet favorable sur la santé : les légumes, les fruits, les céréales complètes et les pommes de terre, mais aussi les légumineuses, les noix et les graines et les huiles végétales (et d'autres matières grasses riches en graisses insaturées). Essayez autant que possible d'opter pour la version peu ou pas transformée.

Vert clair

Il s'agit des aliments d'origine animale avec un effet favorable, neutre ou insuffisamment prouvé sur la santé : le poisson, le yaourt, le lait, le fromage, la volaille et les œufs. Ici aussi, optez pour la variante peu ou pas transformée.

Orange

Il s'agit des aliments d'origine animale ou végétale qui peuvent avoir un effet négatif sur la santé : la viande rouge, le beurre, l'huile de coco et de palme (matières grasses riches en graisses saturées). Ces produits contiennent encore quelques nutriments intéressants, comme le fer dans la viande rouge.

Rouge : catégorie hors de la pyramide

Il s'agit des produits fortement transformés auxquels beaucoup de sucre, graisse et/ou sel ont été ajoutés et dont il est prouvé qu'ils sont mauvais pour la santé. Ils peuvent être d'origine animale ou végétale : charcuteries préparées, boissons rafraîchissantes, alcool, bonbons, pâtisseries, snacks, fastfood, etc. Ces produits sont superflus dans un mode alimentaire sain. Il est préférable d'en boire et d'en manger rarement et en petites quantités.

Points importants

1) Améliorez votre qualité de vie en faisant plus d'activité physique!

Une activité physique journalière est importante pour notre santé physique et mentale. Toutes les formes d'activités (emprunter les escaliers, faire ses courses à pied, faire le ménage, etc.) peuvent déjà améliorer votre santé! Fixez-vous des objectifs réalisables et n'abandonnez pas lorsque vous avez une baisse de motivation. Prenez l'habitude d'alterner tous les jours position assise, debout et activités

physiques. Essayez de bouger de façon **légèrement intensive** la plus grande partie de la journée pendant vos tâches : par exemple, marchez au travail, prenez l'escalier ou faites le ménage. Ensuite, pratiquez chaque jour une activité physique d'une **intensité modérée** : par exemple, prenez le vélo pour vous rendre au travail. Vous consacrez encore une partie de la semaine à une activité physique de **forte intensité**? Sous la forme d'une séance de sport, par exemple? Vous jouez alors pleinement la carte de la santé. N'oubliez pas **d'entraîner** et de renforcer **vos muscles** toutes les semaines.

Vous souhaitez avoir de plus amples informations sur l'exercice physique?

Demandez à votre agence de la ML la brochure « Exercices physiques » ou téléchargez-les gratuitement sur www.ml.be.

À la ML, les sportifs bénéficient d'une intervention sur les frais d'inscription et d'abonnement à un club sportif, un centre de fitness, aux bébés nageurs ou à une initiation au jogging. Surfez sur www.ml.be ou passez dans une agence de la ML de votre région pour recevoir plus d'informations.



2) Buvez suffisamment

Vous devriez boire environ 1,5 litre d'eau par jour pour maintenir votre taux d'hydratation. Si vous faites un travail physique intense, du sport intensif ou pendant les périodes chaudes, il est nécessaire de boire plus.

L'eau est la meilleure boisson pour éteindre votre soif. Vous souhaitez varier? Dans ce cas, optez pour du thé ou du café sans sucre ni édulcorants.

Les boissons rafraîchissantes, énergisantes ou alcoolisées ne fournissent pas de nutriments essentiels et il est donc préférable de ne pas en consommer. Ne prenez pas non plus l'habitude de boire des sodas light. Ils ne contiennent pas de sucres, mais des édulcorants artificiels. Ils constituent donc bel et bien un meilleur choix. Néanmoins, ils renferment toujours les mêmes acides que les sodas classiques qui attaquent l'émail des dents. Les (petits-)enfants ne sont autorisés à en boire qu'une quantité limitée.

CONSEILS

- Variez les eaux : pétillante, plate, avec une rondelle de citron, aromatisée, etc.
- N'abusez pas des boissons à la caféine telles que le café et le thé. Il est recommandé de ne pas dépasser 3 à 4 tasses par jour.

3) Les fruits et légumes

Les légumes et fruits apportent peu de calories proportionnellement à leur poids, mais beaucoup de glucides, de vitamines et de minéraux. Il est important de varier étant donné la grande diversité de substances nutritives dans les deux groupes. Mangez tous les jours au moins 2 fois des légumes et 2 fruits.

Il faut privilégier les légumes frais et les légumes surgelés sans crème ou sauce. Vous pouvez consommer des légumes en boîte pour changer.

Il est préférable de consommer les fruits frais. Pour varier, vous pouvez manger des fruits en boîte ou en bocal dans leur jus naturel et des fruits congelés. Les fruits secs sont riches en calories, mais apportent également plus de fibres alimentaires. N'en mangez pas plus d'une poignée par jour. Le jus de fruit n'est pas un bon substitut aux fruits en raison de son apport calorique plus élevé. En pressant les fruits, une partie des fibres et des vitamines disparaissent. Un fruit procure un plus grand sentiment de satiété qu'un verre de jus de fruits.

CONSEILS

- À chaque repas chaud, il faut manger une $\frac{1}{2}$ assiette de légumes et toujours consommer des crudités ou un bol de soupe lors d'un repas tartines.
- Vous n'avez pas le temps de préparer des légumes frais? Les légumes surgelés sans crème ou sauce ajoutée constituent une bonne alternative aux légumes frais.
- Les fruits et les légumes crus tels que des bâtons de carotte, des rondelles de concombre, des radis et des tomates cerises, constituent des en-cas sains.
- Une soupe aux légumes juste avant le repas permet de réduire vos quantités lors du plat principal.
- Pour garnir votre pain, pensez aussi aux légumes et aux fruits.

4) Céréales complètes et pommes de terre

Les céréales complètes sont riches en glucides, en fibres alimentaires, en vitamines et en minéraux. Il est préférable de consommer des céréales complètes ou des pommes de terre à chaque repas.

Optez plutôt pour des produits complets, tels que du pain complet, des pâtes complètes et du riz complet. Il est préférable de manger les pommes de terres cuites à l'eau, en chemise ou à la vapeur. Les aliments frits, comme les frites, les croquettes et les chips, sont à éviter en raison de leur teneur élevée en matières grasses.

CONSEILS

- La purée préparée avec du lait et des épices est aussi bonne et beaucoup plus saine que la purée préparée avec de beurre et des œufs.
- Le riz et les pâtes apportent comparativement presque deux fois plus de calories (énergie) que des pommes de terre cuites à l'eau.
- N'abusez pas des garnitures que vous mettez sur votre pain.
- Si vous optez pour une petite tranche de pain aux raisins avec un peu de matières grasses au lieu d'une viennoiserie, vous «économisez» 150 calories.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Après une longue nuit de sommeil, notre organisme a besoin d'énergie. Le petit-déjeuner est par conséquent sacré ! Vous éviterez de grignoter entre les repas et vous favoriserez vos prestations psychologiques et physiques.

5) Légumineuses et substituts à la viande

Les légumineuses, telles que les pois chiches, les lentilles, les fèves de soja, les haricots blancs et les haricots rouges, sont riches en protéines et constituent une bonne alternative à la viande. Les haricots cocos plats, les haricots verts, les petits pois et les gousses contiennent moins de protéines et ne sont donc pas des substituts à la viande, mais sont considérés comme des légumes. Le tofu, le tempeh, le seitan et la mycoprotéine sont également des substituts végétaux à la viande. Remplacez la viande par un substitut au moins une fois par semaine.

Cuisez les légumineuses pendant au moins dix minutes. Crues, elles contiennent naturellement de la lectine, une substance toxique qui peut causer de graves problèmes intestinaux ou même endommager vos reins. Les légumineuses en bocal ou en boîte ont déjà été chauffées par les producteurs et peuvent être consommées sans problème.

Les substituts végétaux à la viande ne contiennent pas de vitamine B12 et peu de fer. Mangez donc suffisamment d'autres produits riches en protéines, comme les produits laitiers et les œufs.

Ne confondez pas les substituts végétaux à la viande avec les hamburgers végétariens prêts-à-manger. Les hamburgers prêts-à-manger ont une valeur nutritive inférieure. En outre, ils peuvent également contenir beaucoup de sel ou de graisses ajoutés. Les hamburgers panés absorbent également beaucoup de graisse pendant la cuisson.



CONSEILS

- Préparez un chili con carne avec moins de viande et plus de haricots. Ou préparez un chili sin carne : sans viande et avec beaucoup plus de haricots.
- Les succédanés de viande peuvent également être utilisés comme garniture sur du pain : un houmous à base de pois chiches sur votre sandwich, par exemple.

6) Noix et graines

Les noix et les graines contiennent beaucoup de graisse (noix 45 à 70 % - graines 30 à 50 %). Mais ce sont principalement de bonnes graisses insaturées. En outre, elles contiennent beaucoup de protéines, de fibres, de vitamines et de minéraux. Elles procurent une sensation de satiété pendant longtemps.

Choisissez toujours la forme brute et non transformée (sans sel ou sucre ajouté) et en complément, des noix et des graines grillées à l'huile ou non et non salées. Évitez les pâtes de noix ou le beurre de cacahuètes qui contiennent du sucre ou des graisses ajoutés, ainsi que les noix salées, les noix apéritives enrobées et les noix enrobées de chocolat.



CONSEILS

- Parsemez les noix et les graines dans votre pot de yaourt ou de céréales.
- Ajoutez-en aux salades et aux pâtes.
- Emportez-les comme collation.

7) Limitez les graisses à tartiner et à cuire

Le type de matière grasse que vous utilisez peut avoir une influence sur votre santé. Les huiles végétales et autres matières grasses riches en acides gras insaturés (liquides à température ambiante) ont un effet positif sur votre santé. Le beurre contient plus de graisses saturées. Consommé à l'excès, il est donc nocif pour votre santé. Mais les matières grasses à tartiner et de cuisson contiennent également des vitamines liposolubles (A, D, E et K) et des acides gras essentiels. Ne les bannissez donc pas complètement de votre alimentation.

Il ne faut pas abuser des graisses : une fine couche de graisse tartinable sur votre tartine (1 pointe de couteau par tranche de pain) et une cuillère à soupe de graisse de cuisson (optez de préférence pour les huiles végétales) par personne suffisent.

CONSEILS

- Toutes les huiles, dont l'huile d'olive, contiennent 100 % de graisses. Une cuillère à soupe apporte presque 90 calories. N'en abusez pas.
- Cuisez la viande et le poisson dans une poêle sur mesure. Ainsi, vous utiliserez moins de graisse.
- Il est possible de faire de bons petits plats en utilisant peu ou pas de matières grasses. Servez-vous d'une poêle antiadhésive pour étuver, pocher, griller ou cuisiner au wok. Les préparations « en papillote » ou au micro-ondes requièrent peu ou pas de matières grasses.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les graisses liquides à température ambiante telles que la margarine liquide et les huiles sont riches en graisses insaturées et sont à privilégier. Les graisses qui sont solides à température ambiante comme le beurre, sont riches en graisses saturées et sont à éviter.

8) Mangez viande, poisson et œufs avec modération

La viande, le poisson et les œufs sont une source importante de protéines, de vitamines et de minéraux. Limitez de préférence votre consommation de viande à un repas par jour maximum : soit en garniture sur votre pain, soit lors du repas chaud.

Selon le type de viande et la quantité que vous mangez, la viande a un effet sur votre santé. L'effet de la viande blanche, comme la volaille, n'est pas clairement démontré : il n'y a pas d'effets indésirables, mais ils ne sont pas non plus favorables. Une consommation élevée de viande rouge (bovine, porcine, ovine, caprine, etc.) peut être malsaine. La viande transformée, comme le salami, est de la viande qui a été fumée, salée ou séchée, par exemple, pour en modifier le goût ou la durée de conservation. Il existe des preuves irréfutables qu'elle peut augmenter le risque de développement du cancer du côlon.

Préférez la viande blanche à la viande rouge et choisissez-la fraîche. Optez aussi plutôt pour les viandes maigres. Remplacez également de temps en temps la viande par du poisson, des œufs ou des substituts végétaux à la viande.

Les poissons gras (comme le saumon, l'anguille ou le hareng) et les poissons maigres (la morue,

le lieu noir, la raie et la perche du Nil) font partie d'une alimentation saine. Mangez du poisson (gras) une fois par semaine. Variez entre les espèces de poissons saisonnières et non surpêchées, capturées de manière durable et élevées dans le respect de l'environnement. Vous pouvez les reconnaître aux labels MSC (Marine Stewardship Council = pêche durable) et ASC (Aquaculture Stewardship Council = élevage durable).

Les œufs sont une bonne alternative si vous voulez manger moins de viande. Il existe différentes méthodes de préparation : œuf dur ou à la coque, omelette (avec ou sans légumes), etc. Utilisez-les également comme garniture.

CONSEILS

- Exemple de fréquence hebdomadaire de consommation de viande lors des repas chauds : 2x viande blanche fraîche (volaille), 2x viande rouge fraîche (bœuf, porc, mouton), 1x poisson (gras), 1x légumineuses (lentilles ou pois chiches) ou substituts végétaux (tofu ou quorn) et 1x œufs.
- Les préparations panées absorbent beaucoup de graisses et masquent souvent une viande ou un poisson de mauvaise qualité.
- Le poisson convient au repas chaud, mais peut également garnir une salade ou du pain.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le poisson, surtout le poisson gras, est une source importante d'acides gras oméga 3. Ceux-ci appartiennent au groupe des acides gras insaturés. Ils diminuent notamment le risque de maladies cardiovasculaires et jouent un rôle important dans le développement du cerveau des enfants.

9) Les produits laitiers et les fromages

La science ne sait pas encore quel est l'impact exact du lait et des produits laitiers. Ils peuvent avoir un effet positif et négatif sur votre santé. Leur effet dépend du type (lait, fromage, yaourt, etc.) et de la teneur en lait (maigre, demi-écrémé ou entier). Ce qui est positif, c'est qu'ils sont une source importante de protéines, de vitamines et de minéraux tels que le calcium et le zinc.

Préférez le lait demi-écrémé et les produits laitiers maigres ou demi-écrémés. Choisissez-les nature et ajoutez-y des fruits frais ou des noix.

Les fromages à pâte dure contiennent beaucoup de calcium, mais aussi beaucoup de graisses, d'acides gras saturés et de sel. Optez donc pour des fromages maigres, demi-gras et blancs. Savourez, mais n'exagérez pas sur les portions.

Les désignations « plus » sur les emballages de fromage indiquent le taux en matières grasses par 100 grammes de matière sèche. Les fromages 20+ sont maigres, les fromages 30+ sont généralement demi-gras et à partir de 40+, il s'agit de fromages gras. Il faut bien distinguer les désignations « plus » et le fromage 30 %, qui signifie que le fromage contient 30 grammes de graisse par 100 grammes de fromage.



CONSEILS

- Le lait au soja enrichi en calcium nature est une alternative tout à fait valable au lait demi-écrémé.
- Le yaourt se combine parfaitement à des plats sucrés ou salés. Délicieux au petit-déjeuner, en guise d'en-cas ou de dessert, il peut également servir de base pour les sauces et les assaisonnements.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le yaourt contient des bactéries favorables à la flore intestinale naturelle. Le yaourt est un produit laitier fermenté ; il est par conséquent plus facile à digérer que les produits laitiers non fermentés tels que le lait.

10) Consommez les produits du groupe restant avec modération

Les produits du groupe restant ne sont pas nécessaires à une alimentation équilibrée. Ils apportent principalement des calories, mais pas de nutriments à part entière, tels que les fibres, les vitamines et les minéraux. Ils sont ultra-transformés, ce qui peut même nuire à votre santé.

Les boissons alcoolisées, les boissons et les aliments riches en sucre, les collations riches en matières grasses et la restauration rapide, le sel et la viande transformée font partie du groupe restant. Éviter ces produits est difficile et pas nécessaire. Visez une alimentation équilibrée et mangez les aliments du groupe restant avec modération.



CONSEILS

- Préférez les préparations légères en ajoutant des échalotes ou des oignons et des herbes fraîches ou des épices au lieu de les napper de sauce.
- Utilisez uniquement une sauce pour rehausser le goût d'un plat et non pour en masquer le goût.
- Évitez d'utiliser de la crème en cuisine. S'il s'agit d'un plat qui nécessite de la crème, optez pour de la crème light ou la crème de soja. Mais faites attention, elles restent très caloriques.
- L'alcool est très calorique, ouvre l'appétit et vous encourage à consommer des snacks et des amuse-gueules. Un adulte ne devrait pas consommer plus de 10 verres standards d'alcool par semaine, répartissez votre consommation d'alcool sur plusieurs jours dans la semaine et abstenez-vous d'en boire certains jours. Les jeunes de moins de 18 ans ne devraient pas non plus boire d'alcool. Il est également plus prudent de ne pas consommer d'alcool si vous voulez être enceinte, pendant la grossesse et pendant la période d'allaitement. Ne buvez pas si vous devez prendre le volant.
- Un fruit vous fera «économiser» 240 calories en comparaison avec un morceau de tarte aux fruits



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'hypertension artérielle accroît le risque de maladies cardiovasculaires. Manger moins de sel réduit la tension artérielle. Si vous avez une tension artérielle élevée, salez vos préparations avec modération. Certains aliments comme le fromage, la charcuterie, les sauces, les plats prêts à la consommation, les chips et les amuse-gueules sont également riches en sel.



Prenez conscience de ce que vous mangez et utilisez l'indicateur de calories de la ML.

Afin de faire les bons choix en matière d'alimentation, la ML a conçu un indicateur de calories. Demandez-le dans votre agence de la ML et choisissez sciemment de la nourriture saine!

Vous avez besoin de plus de conseils alimentaires personnalisés?

Rendez-vous chez votre médecin ou demandez conseil à un diététicien qui vous aidera à établir un plan alimentaire équilibré. La ML octroie une intervention pour différentes formules diététiques. Surfez sur www.ml.be ou rendez-vous dans une agence de la ML dans votre région pour plus d'informations.

Plus d'informations

Vous souhaitez recevoir plus d'informations sur des sujets liés à la santé, tels que l'alimentation saine, exercices physiques, arrêter de fumer, etc. ? Rendez-vous dans votre agence des ML où vous pourrez **demander nos brochures consacrées à la santé** ou téléchargez-les gratuitement sur www.ml.be.

N'oubliez pas de vous abonner à notre **lettre d'information bimestrielle consacrée à la santé** via notre site web.



Sites web intéressants

Union Professionnelle des diplômés en Diététique de Langue Française (UPDLF) – www.updlf-asbl.be

Association Belge du Diabète (A.B.D) – www.diabete-abd.be

Ligue Cardiologique Belge – www.liguecardioliga.be



ML Brabant

Place de la Reine 51-52 - 1030 Bruxelles

☎ 02 209 48 11 - 📠 02 219 01 54

✉ info@mut403.be

ML Hainaut-Namur

Centre de gestion de La Louvière

Rue Anatole France 8-14 - 7100 La Louvière

☎ 064 23 61 90 - 📠 064 23 61 91

✉ contact409@ml.be

Centre de gestion de Namur

Rue Bas de la Place 35 - 5000 Namur

☎ 081 23 18 23 - 📠 081 24 10 37

✉ contact409@ml.be

ML Hainaut-Ouest

Rue Childéric 15 - 7500 Tournai

☎ 069 34 38 00 - 📠 069 21 67 20

✉ mutlib413@mlho.be

ML Liège

Rue de Hermée 177 D - 4040 Herstal

☎ 0800 144 48 - 📠 04 253 22 02

✉ secretariat@libramut.be

ML Luxembourg

Avenue de la Gare 37 - 6700 Arlon

☎ 063 24 53 00 - 📠 063 21 73 29

✉ contact@mut418.be



**Votre santé,
notre priorité!**

**Découvrez la ML
sur www.ml.be**