

Je m'informe sur l'équilibre alimentaire

Le site de Sabine Mathieu

Adresse du site : www.docvadis.fr/sabine-mathieu



Validé par
le Comité Scientifique Endocrinologie

Notre bonne santé est en grande partie liée à notre alimentation. Il est donc essentiel d'avoir une alimentation équilibrée, même lorsqu'on ne souffre d'aucune maladie. L'équilibre alimentaire se réalise tout au long de la journée et de la semaine. Il est important d'en connaître les grandes règles.

Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ?

L'équilibre alimentaire, c'est un apport qualitatif (variété de sa composition) et quantitatif (proportions) suffisant en nutriments, qui permet à l'organisme de subvenir à ses besoins afin d'avoir le meilleur fonctionnement possible.

Si les apports alimentaires sont supérieurs à nos besoins de façon régulière, il y a un risque de prise de poids.

Quels sont les différents types d'aliments ?

On classe les différents aliments en fonction de ce qu'ils apportent à l'organisme :

- **Les protéines**

Elles sont indispensables dans l'alimentation. On les trouve dans la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers. Elles sont les constituants majeurs de la structure de l'organisme (peau, os, muscles) et pour son fonctionnement (éléments du sang, hormones, système immunitaire).

- **Les féculents**

Ils font partie de la famille des glucides. Ils constituent la principale source d'énergie dans l'alimentation. On les appelait auparavant les « sucres lents », car le corps les assimile plus lentement, par opposition aux « sucres rapides » comme les bonbons, la confiture...

On retrouve parmi les féculents : le riz, les pâtes et autres céréales, légumineuses, pain, pommes de terre...

- **Les lipides**

Ils sont les composants majeurs des matières grasses que l'on ajoute aux aliments comme les huiles, les margarines, le beurre, les graisses animales, etc.

Egalement présents dans certains aliments comme les avocats et les olives, les lipides sont nécessaires au renouvellement de toutes les membranes cellulaires de notre organisme ainsi qu'au fonctionnement de notre cerveau et de notre système nerveux.

Certains sont même intéressants pour le bon fonctionnement de notre système nerveux, ou notre système cardio vasculaire ; ce sont les acides gras insaturés (oméga 3 des poissons gras comme le saumon, le maquereau, la sardine ; oméga 9 de l'huile d'olive).

A l'inverse, les acides gras saturés des viennoiseries, charcuteries sont nocifs pour la santé s'ils sont consommés en trop grande quantité et trop régulièrement.

- **Les végétaux .**

Ils sont représentés par l'ensemble des aliments qui contiennent beaucoup de fibres, essentiellement les fruits et légumes. On trouve également des fibres

dans les céréales surtout complètes qui appartiennent au groupe des « sucres lents ».

Les fibres apportent très peu de calories et participent à l'élimination des déchets en facilitant le transit intestinal. Elles permettent également de se sentir plus rassasié grâce à leur effet « volume ». Il est nécessaire d'en consommer à chaque repas.

Tableau des différents types d'aliments

Protéines	Féculents – à chaque repas	Végétaux : fibres 5 fois par jour	Lipides – à limiter
1 à 2 fois par jour Viandes (préférer les viandes blanches) Poissons (pas panés) Œufs	Céréales : Blé, Avoine, Maïs, Riz, Seigle et produits dérivés (pâtes, pains) Préférer les céréales complètes, plus riches en fibres	Fruits : 2 à 3 par jour	Huiles Préférer l'huile de colza riche en oméga 3, ou l'huile d'olive riche en oméga 9
3 par jour Produits laitiers	Légumineuses : Pois, haricots secs, fèves sèches, pois chiche, pois secs, lentille cultivée	Légumes : au moins 3 portions par jour. Salade, crudités, légumes cuits ou soupe.	Margarines faites à partir de ces mêmes huiles.
	Tubercule : pomme de terre, manioc, igname		Beurre

Comment composer mes repas et répartir mes prises alimentaires dans la journée ?

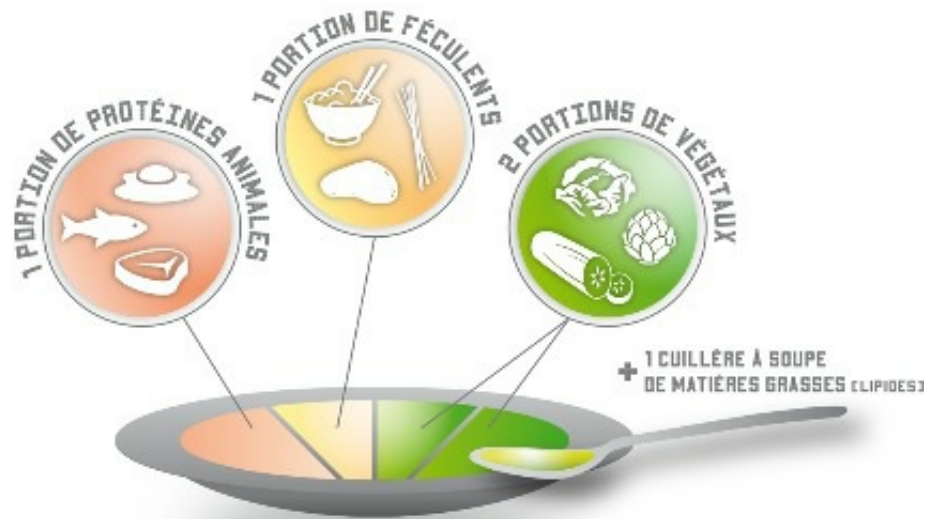
Il est essentiel de faire trois vrais repas par jour.

Les portions doivent être adaptées à votre âge, votre taille et votre mode de vie (actif ou sédentaire).

Le petit déjeuner :

- une boisson (thé, café, tisane...)
- un laitage (yaourt, fromage blanc, verre de lait) ;
- un fruit (orange, kiwi, pomme, ...)
- un produit céréalier :
 - pain en variant le type (baguette traditionnelle, pain complet, pain aux céréales...) avec une portion de beurre
 - ou un bol de céréales

Au déjeuner et au dîner :



- Une portion de protéines animales (poisson ou produit de la mer, viande- blanche le plus souvent - ou œufs) ;
- Une grosse portion de légumes verts (concombre, salade, haricots verts, carottes, tomates, courgettes, aubergine, ... à consommer crus ou cuits).
- Une plus petite portion de féculents (riz, pâtes, pomme de terre, blé, lentilles, haricots secs...)
- Un laitage (yaourt ou fromage blanc ou 1 portion de fromage sans dépasser une prise par jour)
- Un fruit

Quelques conseils complémentaires :

- Faites-vous plaisir une à deux fois par semaine avec un dessert de type pâtisserie, glace...
- Ne prenez pas de pain si votre assiette contient déjà des féculents.
- Si vous n'avez plus faim à l'heure du déjeuner, ne vous forcez pas à manger le laitage et le fruit. Vous pouvez éventuellement choisir de fractionner ce repas et les consommer dans l'après-midi.
- Limiter l'ajout de gras dans les plats et privilégier l'huile d'olive ou de colza.

Y a-t-il des aliments à éviter ?

Certains sont déconseillés dans le cadre de l'équilibre alimentaire car ils apportent beaucoup trop de gras ou/et de sucres rapides.

Vous pouvez en consommer de temps à autre pour le plaisir, mais attention à ne pas en abuser :

- la charcuterie ;
- les sauces et en particulier les sauces industrielles (mayonnaise, bolognaise ...) ;
- les plats industriels (souvent riches en sel et en matières grasses) ;
- sodas et jus de fruits ;
- le vin et l'alcool : ne pas dépasser un à deux verres de vin par jour.

Y a-t-il des règles et astuces simples à suivre lors des repas ou entre les repas pour ne pas faire d'excès ?

- **Buvez de l'eau à volonté.**
- **Mangez lentement et selon votre faim** : le cerveau régule l'appétit ; l'arrivée des aliments dans notre estomac déclenche un signal qui informe notre cerveau ; celui-ci répond à cette stimulation en envoyant un signal d'arrêt lorsque nos besoins sont satisfaits : c'est le seuil de satiété. Ainsi, manger lentement permet au cerveau de faire ce travail.
La sensation de rassasiement apparaît environ en 20 minutes ; on conseille donc de prendre son repas en 25 minutes minimum.
- **Mangez sans rien faire d'autre** : si vous faites autre chose pendant que vous mangez, votre attention est attirée par ce que vous faites. Vous ne ressentez pas les sensations, ni ce qui se passe dans votre bouche. Or, ce sont les sensations que vous ressentez qui aident votre cerveau à mettre en place la satiété.
- **Ne grignotez pas** : le grignotage est souvent constitué d'aliments gras et sucrés (viennoiseries, barres chocolatées, ...) dont l'organisme n'a pas besoin. C'est une cause majeure de la prise de poids. Si votre alimentation est équilibrée, vous ne devriez

pas ressentir le besoin de grignoter. Si c'est le cas, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé pour analyser ce besoin.

En cas d'envie irrésistible de manger (ce qui n'est pas nécessairement synonyme de faim), vous pouvez commencer par prendre une boisson comme par exemple : thé, café, infusion, eau pétillante... Si l'envie persiste, prenez ensuite un fruit à croquer (pomme, poire ...).

L'équilibre alimentaire est nécessaire à notre bonne santé. Chaque personne a des besoins différents en fonction de sa situation. Pour en savoir plus, vous pouvez consulter un diététicien ou un médecin nutritionniste. Consultez également le Programme national nutrition santé (PNNS) sur le site <http://www.mangerbouger.fr>