

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



Avoir une alimentation équilibrée consiste à manger varié et en quantité adaptée, pour apporter à l'organisme l'énergie et les nutriments nécessaires à son fonctionnement.

Il suffit de privilégier les aliments bénéfiques à notre santé et limiter la consommation de ceux qui y sont moins favorables, en suivant le plus souvent possibles les repères de consommation du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

L'équilibre alimentaire est une notion à envisager sur le long terme, c'est pour cela qu'il est possible de manger de tout, il n'existe ni aliment miracle, ni aliment interdit. Inutile donc de se donner mauvaise conscience lorsque l'on mange nos aliments de prédilection, il faut simplement essayer de ne pas en consommer de façon récurrente et de réduire la taille des portions, dans le cas où leur qualité nutritionnelle ne serait pas optimale.

Adopter de petits changements successifs pour modifier certaines habitudes et manger plus équilibré, c'est possible !

Le saviez-vous ?

Manger équilibré n'est pas suffisant pour garantir une bonne hygiène de vie, il est nécessaire d'adopter en parallèle un mode de vie actif (pratique d'une activité physique et faible sédentarité).

Combien faut-il prendre de repas par jour ?

Le rythme alimentaire fait partie intégrante d'une alimentation équilibrée. Il est recommandé de prendre 3 repas par jour : le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner. Ces repas rythment la journée et donnent à l'organisme des repères permettant de mieux réguler les prises alimentaires, ce qui permet de limiter entre autres les grignotages. Le goûter est facultatif pour les adultes, seuls ceux qui en ressentent le besoin sont invités à prendre une collation.

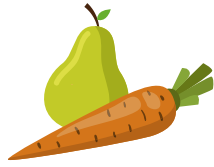
Le saviez-vous ?

Le temps consacré aux repas a aussi toute son importance ! Les signaux de satiété mettent environ 20 minutes pour arriver jusqu'au cerveau. Il est ainsi indispensable de manger lentement pour ressentir cette sensation et ne pas risquer de trop manger.

Quelles sont les recommandations relatives à l'alimentation ?

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) présente des recommandations fondées sur des données scientifiques relatives à l'alimentation :

AUGMENTER



LES FRUITS ET LES LÉGUMES

Au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits

Sous toutes leurs formes : surgelés, frais, en conserve.

Jus de fruits : maximum 1 verre par jour.

Fruits séchés (dattes, raisins et abricots secs, etc.) : à consommer occasionnellement.

Fruits à coque (noix, noisettes, amandes, pistaches, etc.) : 1 petite poignée par jour.



LES LÉGUMES SECS

Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres

Consommés en association avec des céréales, les légumes secs peuvent être considérés comme des substituts des viandes et volailles.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Au moins 30 min d'activités physiques dynamiques par jour

RÉDUIRE



LES PRODUITS SALÉS ET LE SEL
À limiter



LES BOISSONS SUCRÉES, LES ALIMENTS GRAS, SUCRÉS, SALÉS ET ULTRA-TRANSFORMÉS
À limiter



L'ALCOOL
Maxi 2 verres par jour et pas tous les jours



LA VIANDE : porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats
Privilégier la volaille et limiter les autres viandes à 500g par semaine

Alterner dans la semaine la viande, la volaille, le poisson, les œufs et les légumes secs.

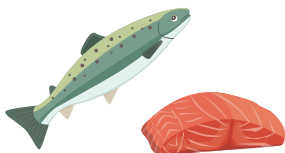


LA CHARCUTERIE
Limiter à 150g par semaine
Parmi ces aliments privilégier le jambon blanc et le jambon de volaille



LE TEMPS PASSÉ ASSIS
Ne restez pas assis trop longtemps. Prenez le temps de marcher un peu toutes les 2H.

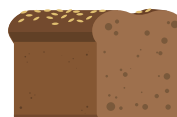
ALLER VERS



LE POISSON
2 fois par semaine, dont un poisson gras (sardines, maquereau, hareng, saumon)
Sous toutes leurs formes : surgelés, frais, en conserve. Varier les espèces et les zones d'approvisionnement.



LES PRODUITS LAITIERS
2 par jour pour les adultes
La crème fraîche, le beurre et les desserts lactés ne sont pas comptés dans les produits laitiers



LES FÉCULENTS COMPLETS
Au moins un féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibres



L'HUILE
Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive.
Les matières grasses ajoutées – huile, beurre et margarine – peuvent être consommées tous les jours en petites quantités.

Comment composer des menus équilibrés ?

Chaque individu a des besoins énergétiques qui lui sont propres. Ils dépendent de nombreux paramètres tels que : le sexe, le poids, la taille, l'âge, le niveau d'activité physique, etc. C'est pour cette raison que les portions consommées devraient varier d'un individu à l'autre. Pour instaurer de bonnes habitudes alimentaires, il est important de composer des menus variés :

L'entrée : Elle peut être composée de féculents, d'œuf, de poisson, de charcuteries, de préparations pâtisseries salées mais les légumes et les fruits sont à privilégier.

Le plat : Viandes rouges, volailles, poissons, œufs peuvent composer le plat mais ils ne doivent pas être la principale composante. Ils sont à accompagner de féculents, de préférence complets ou peu raffinés et de légumes. Pour consommer un repas végétarien, les céréales (pain, pâtes, riz, semoule, etc.) doivent être associées à des légumes secs (lentilles, pois chiche, fèves, etc.) afin de faire le plein de protéines. Cette association peut alors être considérée comme un substitut de viandes et volailles.

Le dessert : Les fruits sous toutes leurs formes et les produits laitiers sont à privilégier.

Qu'en est-il du BIO ?

Bien manger c'est aussi prendre en compte l'aspect environnemental en privilégiant les aliments produits locaux, de saison et si possible issus de l'agriculture biologique ou raisonnée.

Le recours aux produits BIO est un élément complémentaire aux repères de consommation du Programme National Nutrition Santé (PNNS), exposés ci-dessus, qui eux sont prioritaires. Il est par exemple important de manger 5 fruits et légumes par jour, qu'ils soient BIO ou non.

Par ailleurs, le label BIO ne signifie pas nécessairement qu'un produit alimentaire est de bonne qualité nutritionnelle. Ils peuvent tout comme les produits conventionnels, être par exemple gras, sucrés et/ou salés.

Comment décrypter les emballages alimentaires ?

Par manque de temps ou par difficulté d'appréhension, nous ne lisons souvent pas les étiquettes des emballages alimentaires. Elles regorgent pourtant d'informations essentielles !

Pour rendre plus lisible et compréhensible l'étiquetage nutritionnel, les pouvoirs publics ont développé le Nutri-Score. Le Nutri-Score est un logo qui informe sur la qualité nutritionnelle d'un produit alimentaire et aide à choisir en un coup d'œil les produits les plus intéressants.

Ce logo est complémentaire aux recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS). Il peut aider à :



- Choisir entre plusieurs produits d'un même rayon
- Comparer la qualité nutritionnelle pour un même produit de différentes marques

Le Nutri-Score est apposé sur la face avant des emballages. Pour l'heure, il ne peut toutefois pas être imposé aux entreprises de l'agroalimentaires et aux industriels en raison du règlement européen. Si le logo ne figure pas sur un emballage, il est possible d'avoir recours à des outils comme l'application « Open Food Facts » qui permettent d'accéder à l'information en scannant le code-barres.

Quelques chiffres

D'après l'enquête santé réalisée par HEYME en 2019 :

- Les étudiants français sont moins de la moitié à déclarer faire attention à leur alimentation (46%).
- Le grignotage est une habitude très répandue chez les étudiants, 93% y ont recours.
- Le budget quotidien consacré par les étudiants aux repas est limité, il est de 8 euros par jour.

Pour plus d'informations ou d'aides :

- Santé publique france : <http://www.santepubliquefrance.fr/>
- Manger bouger, Programme National Nutrition Santé : <http://www.mangerbouger.fr/>
- La page Facebook « Le coin des mangeurs-bougeurs » : <https://www.facebook.com/mangerbouger/>
- La fabrique à menus : <https://www.la-fabrique-a-menus.fr/front/>

SOURCES :

HAUT CONSEIL DE LA SANTE PUBLIQUE. AVIS relatif à la révision des repères alimentaires pour les adultes du futur Programme national nutrition santé 2017-2021.

<https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=600>

SANTE PUBLIQUE FRANCE. Nutri-Score.

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/articles/nutri-score>

MANGER BOUGER, Programme National Nutrition Santé. Equilibrer et varier son alimentation.

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Oue-veut-dire-bien-manger/Equilibrer-et-varier-son-alimentation>

MANGER BOUGER, Programme National Nutrition Santé. Se réunir autour de repas réguliers.

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Oue-veut-dire-bien-manger/Se-reunir-autour-de-repas-reguliers>

MANGER BOUGER, Programme National Nutrition Santé. Les recommandations.

<https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations>