

## *Les dix commandements d'une alimentation saine*

**Chaque jour, nous sommes bombardés de messages nutritionnels et de santé et l'on nous dresse bien souvent un tableau noir des problèmes liés au style de vie et au régime alimentaire. Prendre les bonnes décisions sur notre style de vie, ce qui implique une alimentation variée, équilibrée et de l'exercice physique régulier, peut nous aider à profiter sans soucis de tout ce que la vie a à nous offrir. Faire des choix alimentaires intelligents tôt dans la vie et à l'âge adulte contribue aussi à réduire le risque de certaines maladies chroniques comme l'obésité, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, le diabète, certains cancers ou l'ostéoporose.**

### **Manger varié**

Cette allégation santé est la plus répétée dans les recommandations diététiques du monde entier. Nous avons besoin de plus de 40 nutriments pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme, mais aucun aliment, à lui seul, ne peut les fournir tous. C'est pourquoi la consommation d'une large variété de produits alimentaires (incluant des fruits, des légumes, des céréales et des graines, de la viande, du poisson et de la volaille, des produits laitiers et des matières grasses), est nécessaire pour demeurer en bonne santé.

Chaque aliment peut faire partie d'un régime sain, aucun n'est interdit, tout est question de quantité et de fréquence de consommation. Quelques études ont associé la diversité alimentaire avec la longévité. En tout cas, manger varié ajoute aussi au plaisir des repas et des casse-croûte

### **Manger régulièrement**

L'acte de manger est un des grands plaisirs de la vie. Il est donc important de prendre le temps de s'arrêter, de se détendre et de savourer les heures du repas et des collations. Planifier son alimentation empêche également de sauter un repas et assure une couverture journalière adéquate en nutriments. C'est particulièrement indispensable pour les écoliers, les adolescents et les personnes âgées.

Le petit déjeuner est sans doute le repas le plus important de la journée. Il aide l'organisme à démarrer au pied levé en fournissant de l'énergie après une nuit de jeûne. Le petit déjeuner pourrait aussi contribuer à contrôler le poids. Les repas sont aussi l'occasion de se retrouver en famille ou entre amis. Aussi, pas de problèmes si vous faites 3 repas principaux ou 6 repas plus légers, l'objectif est de manger sainement...ce que l'on aime.

### **Equilibre et modération**

Equilibrer son alimentation signifie se procurer en suffisance, mais pas en excès, chaque sorte de nutriment dont l'organisme a besoin. Si les portions demeurent raisonnables, aucune raison d'éliminer nos aliments favoris. Il n'existe pas de "bon" ou de "mauvais" aliments, seulement des bons ou des mauvais comportements alimentaires... N'importe quelle alimentation peut s'accorder avec un style de vie sain, pour autant qu'elle privilégie l'équilibre et la modération.

Des quantités modérées d'aliments puisées au sein de toutes les familles alimentaires garantissent un apport énergétique quotidien bien contrôlé. Si l'on prend une collation riche en graisse, il faut corriger le tir au repas suivant. Des exemples de tailles de portion raisonnables sont 75-100 g (la taille d'une paume) pour la viande, l'équivalent d'un fruit moyen, ½ tasse de pâtes crues ou une cuillère de crème glacée (50g). Les plats préparés en portions individuelles sont une alternative rapide et souvent pratique pour contrôler les calories ingérées au cours d'un repas. Un seul mot d'ordre : lire les emballages.

### **Un corps sain dans un esprit sain**

Le poids idéal dépend d'un individu à l'autre et varie selon beaucoup de facteurs comme le sexe, la taille, l'âge et l'hérédité.

Les poignées d'amour sont le signe évocateur d'une ingestion de calories plus élevée que le besoin. Ces calories excédentaires proviennent de plusieurs sources - les protéines, les graisses, les glucides ou l'alcool -, mais la graisse est la source la plus concentrée d'énergie.

Pratiquer une activité physique est un bon moyen d'augmenter les dépenses d'énergie, tout en contribuant au bien-être. Le message est très simple : si vous prenez du poids, mangez moins et bougez plus !

### **Ne pas oublier les fruits et les légumes**

Beaucoup d'européens ne consomment pas les cinq portions de fruits et des légumes recommandées quotidiennement. De nombreuses études ont montré une association positive entre la consommation de végétaux et la prévention des maladies cardiovasculaires ou et de certaines formes de cancer. Une consommation importante de fruits et des légumes serait aussi associée à une diminution de la tension artérielle. Les fruits et les légumes sont de bonnes sources nutriments essentiels (vitamines, minéraux, fibres, antioxydants) et la majorité est naturellement pauvre en graisse et en calories. Alors, pourquoi s'en priver ?

Les nutritionnistes accordent d'ailleurs aujourd'hui beaucoup plus d'attention aux fruits et des légumes, en tant que principaux pourvoyeurs d'antioxydants. C'est le cas des vitamines C et E, mais aussi de bien d'autres substances naturellement protectrices : les caroténoïdes (le bêta-carotène, la lutéine et le lycopène), les flavonoïdes (des composés phénoliques abondants dans la plupart des fruits généralement consommés et des légumes, comme les pommes et les oignons ou des boissons aux extraits végétaux comme le thé, le cacao et le vin rouge) et les phyto-oestrogènes.

### **La base de l'alimentation repose sur les aliments riches en glucides**

La plupart des recommandations nutritionnelles stipulent que l'alimentation apporte chaque jour au moins 55% des calories totales sous la forme des glucides. Plus de la moitié de nos apports énergétiques journaliers doivent donc comporter des produits alimentaires comme les céréales, les légumineuses, les fruits, les légumes et le sucre et ses dérivés. En optant pour le pain complet, les pâtes et d'autres céréales complètes, on augmente considérablement la consommation de fibres alimentaires.

Bien que l'organisme assimile tous les glucides par la même voie physiologique, indépendamment de leur source, on les définit souvent en deux grandes catégories : les glucides "complexes" et "simples". Les glucides complexes provenant des plantes sont essentiellement l'amidon et les fibres alimentaires. Ils sont retrouvés, par exemple, dans les céréales (riz, pâtes,...), les légumes, le pain, les graines oléagineuses, les légumineuses et dans certains fruits. Ces glucides complexes consistent en de longues chaînes de glucides simples reliés entre eux.

Les glucides simples (parfois appelés sucres simples) sont présents, par exemple, dans le sucre de bouche, les fruits, les sucreries, les confitures, les soft-drinks, les jus de fruits, le miel, les sirops et les gelées. Les glucides complexes et les glucides simples fournissent tous deux la même quantité d'énergie (4 kcal/g) et contribuent aussi à l'apparition des caries dentaires, particulièrement si l'hygiène buccale est déficiente.

### **Boire des liquides en abondance**

Chaque adulte a besoin d'au moins 1,5 l de liquide quotidiennement, et même plus encore s'il fait chaud ou au cours d'un effort physique. L'eau plate est la seule boisson essentielle, mais la variété ajoute le plaisir et parfois quelques atouts santé. Il faut alors choisir des alternatives comme les jus de fruits, le thé, le café, le lait et les soft-drinks light.

### **Manger moins gras, manger mieux gras**

La graisse est un nutriment essentiel à la santé. Elle constitue une réserve importante d'énergie et permet au corps humain d'absorber, de faire circuler et de stocker les vitamines liposolubles (A, D, E et K). Les produits alimentaires contenant de la graisse sont nécessaires pour fournir "des acides gras essentiels" que le corps ne peut pas synthétiser, tout du moins en quantités suffisantes. A titre d'exemple, les poissons gras et les suppléments à base de graisses marines sont les principales sources de notre alimentation en acides gras oméga-3 : l'acide alpha linoléique (ALA), l'acide éicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). Ces acides gras, tout comme les acides gras oméga-6, l'acide linoléique (LA) et l'acide arachidonique (AA), doivent être consommés chaque jour dans le régime.

Cependant, trop de graisses, en particulier trop de graisses saturées, augmentent le taux de cholestérol et le poids corporel et accroissent le risque de maladies cardiovasculaires ainsi que le développement de certains cancers.

Il faut donc limiter les quantités de graisses consommées sur une journée, en particulier les graisses saturées. Les nutritionnistes recommandent un apport énergétique quotidien inférieur à 30 % des calories totales, dont moins de 10 % sous la forme de graisses saturées.

### **Modérer l'usage de la salière**

Le sel (NaCl) se compose d'un atome de sodium et d'un atome de chlore. Le sodium est un nutriment présent naturellement dans beaucoup de produits alimentaires. Le sodium et le chlore sont indispensables pour maintenir stables le milieu hydrique intérieur et la tension artérielle.

Pour la plupart des individus, la quantité de sodium consommée importe peu, mais chez certaines personnes, l'excès de sodium peut augmenter la tension artérielle. La réduction de la consommation de sel chez les personnes dites « sensibles au sel » contribue à réduire le risque d'hypertension artérielle. Le rapport entre la consommation de sel et la tension artérielle est cependant encore peu clair et les individus concernés doivent donc consulter leur médecin.

### **Commencer maintenant - et effectuer des changements progressifs**

Corriger progressivement les mauvaises habitudes en mangeant, par exemple, une ou plusieurs portions de fruits et légumes par jour, en diminuant la taille des portions ou en prenant les escaliers à la place de l'ascenseur, sont autant de mesures très simples à appliquer.

**Source :** [EUFIC](#)