

# Exigences d'une Alimentation Saine

*Une alimentation saine et savoureuse favorise la santé car elle contribue à prévenir les maladies dites de civilisation. Les facteurs qui influencent notre comportement alimentaire sont multiples: nos besoins et envies personnels, notre état de santé, l'environnement social, l'offre du moment et la publicité. À notre époque d'industrialisation, l'alimentation est aussi influencée par les conditions de vie et de travail, mais encore par la culture alimentaire et les modes, sans oublier naturellement nos possibilités financières.*

## Recommandations pour une alimentation équilibrée

**Manger varié et rester physiquement actif :** Plus l'alimentation sera variée, plus on sera sûr de couvrir tous les besoins en substances nutritives importantes. Mais il ne faut pas que la multiplicité des aliments entraîne une suralimentation.

Il est recommandé de répartir l'alimentation sur les trois repas principaux (**80%** de l'énergie quotidienne) et deux repas intermédiaires. L'exercice physique – et avant tout une activité sportive régulière – améliore l'état de santé général, augmente la consommation d'énergie et évite ainsi les risques de surcharge pondérale.

**Préférer les aliments végétaux :** Notre alimentation doit être composée essentiellement d'aliments riches en amidon: pain, pommes de terre, pâtes, flocons de céréales, riz, maïs, légumineuses, etc.

Les fruits frais, les légumes et les salades sont essentiels pour assurer un apport suffisant de vitamines, substances minérales, fibres alimentaires et matières végétales secondaires. Les aliments riches en fibres donnent un sentiment de satiété sans un grand apport énergétique, et ils favorisent en plus la fonction intestinale.

Les aliments végétaux doivent être complétés par des aliments d'origine animale en quantités modérées. La viande est aussi un aliment de grande valeur, mais nous n'en avons pas absolument besoin. Il en va de même pour les œufs. Par contre, grâce à sa grande qualité et à la valeur de ses graisses, la chair du poisson occupe une place particulière dans une alimentation saine.

## Limiter l'absorption de matières grasses

La principale raison qui nous fait utiliser fréquemment des graisses et huiles est leur capacité à dégager les substances aromatiques, ce qui permet de renforcer la saveur. Les matières grasses sont l'aliment le plus énergétique. Trop de matières grasses favorise non seulement l'excédent de poids, mais aussi l'apparition de diverses maladies (maladies cardio-vasculaires, hypertension, diabète de type 2, problèmes articulaires, goutte, etc.).

## ATTENTION AUX GRAISSES CACHÉES

Il faut veiller aux graisses invisibles contenues dans les charcuteries, fromages gras, fritures, noix, mayonnaise, sauces hollandaise et sauces crème, pâtes feuilletées, chocolats et desserts à la crème. En règle générale, on préférera les huiles végétales aux graisses animales car ces dernières contiennent beaucoup d'acides gras saturés, souvent accompagnés de cholestérol.

## Chaque jour du lait et des produits laitiers

Le lait et les produits laitiers (yogourt, séré, fromage) contiennent beaucoup d'éléments nutritifs et de régulation. Les protéines du lait sont de grande valeur, sa graisse est digeste parce que sous forme émulsionnée, et son sucre présente des caractéristiques physiologiques positives. La teneur en calcium et en phosphore, tous deux importants pour la construction et le maintien des os, est élevée. Il est également riche en vitamine **B<sub>2</sub>** soluble dans l'eau, ainsi qu'en vitamines **A** et **D** liposolubles.

On préférera les produits laitiers semi-écrémés. La consommation quotidienne recommandée est d'environ :

- **2 dl** de lait
- Un yogourt
- **30 g** de fromage

## Sucre et sel avec modération

Le sucre, édulcorant et renforçateur de saveur, n'apporte que de l'énergie, sans vitamines, substances minérales, matières végétales secondaires ni fibres alimentaires. Par ailleurs, la consommation de sucre dans les douceurs a une mauvaise influence sur notre taux de glycémie, le sucre étant rapidement résorbé et le sentiment de satiété de courte durée. Trop de sucre peut favoriser les caries et la décomposition des dents.

Notre corps a besoin du sel pour maintenir les processus du métabolisme et la teneur en eau. Le sel est aussi important parce qu'on lui ajoute en général de l'iode et du fluor. En moyenne, nous mangeons cependant trop de sel comestible par jour, ce qui couvre la saveur des mets et peut provoquer une tendance à l'hypertension ainsi que des maladies cardiovasculaires, une rétention d'eau dans les tissus et affecter les reins.

## Il est important de beaucoup boire

L'être humain a besoin d'environ **2,5 l** de liquide par jour, dont moins de la moitié provient généralement des aliments solides. C'est pourquoi on devrait boire **1-1,5 l** de liquide par jour, et encore plus en cas de travail physique intense, fièvre, vomissements ou diarrhée.

Il est recommandé de boire avant tout de l'eau du robinet, de l'eau minérale, des jus de fruits ou de légumes dilués ou du thé non sucré. Le café et le thé noir fort ont un effet déshydratant, de sorte qu'il convient de les accompagner d'un verre d'eau. Les boissons alcoolisées sont réservées, en faibles quantités, aux adultes en bonne santé.

## La préparation des aliments doit être délicate et hygiénique

---

Les méthodes de préparation rapides et délicates conservent la valeur nutritive et l'arôme des aliments. L'eau lessive les substances minérales, certaines vitamines, protéines et amidons. Il convient donc de :

- Laver les aliments avant de les couper et ne jamais les laisser tremper dans l'eau.
- Utiliser peu de graisse et de liquide pour les cuire (réutiliser le liquide de cuisson autant que possible).
- Rehausser la saveur avec des herbes fraîches ou des légumes crus.
- Éviter de les conserver longtemps au chaud ou de les réchauffer inutilement (préférer un refroidissement rapide puis une régénération juste avant utilisation).

## L'art de la satiété

---

Manger n'est pas juste absorber de la nourriture, mais un plaisir. Pour atteindre ce plaisir, il convient de manger tranquillement dans une atmosphère détendue. **Attention** : le corps a besoin de **20 minutes** pour ressentir la satiété, un temps pendant lequel on peut avaler de grandes quantités. La sagesse nous dit qu'il faut sortir de table avant d'avoir atteint l'impression d'être pleinement rassasié.

La suralimentation est le risque alimentaire numéro un, car nous mangeons souvent trop, trop gras, trop peu varié, trop doux, trop salé, trop pauvre en fibres, trop vite, de manière incontrôlée et irrégulière.

---

*« Une bonne activité physique et une alimentation saine se complètent de manière optimale.*

»