

Équilibre
alimentaire : on a
tous à y gagner !



De quoi s'agit-il ?

Notre assiette est la première des médecines. En effet, manger sainement et équilibré contribue à prévenir les principales maladies qui nous affectent avec l'âge, c'est-à-dire les maladies cardiovasculaires et les cancers.

Quel est le problème ?

La malbouffe et la sédentarité sont les premières causes de l'obésité galopante. Or l'obésité s'accompagne d'un risque accru de troubles métaboliques qui favorisent les infarctus, l'élévation du risque de cancer, mais aussi de troubles de la locomotion qui poussent à la sédentarité. De quoi compliquer encore plus la lutte contre le surpoids : un véritable cercle vicieux...

Les Français sont-ils égaux face à la malbouffe ?

Non, il existe de très grandes disparités, à la fois liées à l'éducation, au milieu socio-économique - les plus bas revenus étant davantage exposés à la malbouffe - aux traditions régionales, etc.

Pour autant, des expériences menées auprès d'écoliers de petites villes du Nord de la France, montrent que lorsque les enfants reçoivent une éducation nutritionnelle, leur mode alimentaire et celui de toute leur famille s'en ressent, les grands principes de l'équilibre alimentaire étant mieux respectés. On peut donc changer des mauvaises habitudes.



Les 7 familles à connaître

Quels aliments choisir ?

Pour manger équilibré, on doit manger de tout, mais pas dans les mêmes proportions.

- La famille grise est celle des boissons, sources de minéraux. Seule l'eau est indispensable à la vie.
- La famille verte comprend les fruits et les légumes (riches en vitamines) : il en faut au moins 5 portions par jour. Bon à savoir : une salade verte diminue l'absorption des graisses du repas.
- La famille marron inclut le pain, les céréales, les légumineuses et les féculents. Il en faut une portion à chaque repas (pour l'énergie). À faire : privilégier les aliments qui ont un Index Glycémique (IG) bas, l'index glycémique correspondant à la mesure du taux de sucre dans le sang, une demi-heure après l'ingestion. Les légumineuses (lentilles, haricots secs) et tout ce qui est à base de céréales complètes (pain, riz et pâtes complètes) ont les IG les plus bas (sucres lents), alors que les pommes de terre et les céréales non complètes ont un IG élevé.
- La famille bleue comprend les laitages (riches en calcium). Une portion par repas suffit (c'est donc fromage ou yaourt), d'autant qu'il y a d'autres sources de calcium : par exemple, les eaux minérales telles que Talians, Hépar, Courmayeur, Contrex..., voire l'eau du robinet qui, si elle est dure c'est-à-dire avec une teneur en calcaire élevée, est riche en calcium et économique.
- La famille rouge, riche en protéines, comprend la viande, la volaille, l'œuf et le poisson. Selon le gabarit de la personne, une à deux portions suffisent (avec du poisson 2 ou 3 fois par semaine).
- La famille jaune (beurre, margarines, huiles végétales) est très calorique. Dans cette famille, l'huile d'olive et de colza sont intéressantes car elles apportent des acides gras essentiels.
- La famille rose (bonbons, gâteaux, confiture...) est juste une source de sucres peu intéressants (IG très élevé). À réserver plutôt aux fins de repas car l'IG grimpe alors moins haut que si on grignote ces douceurs en pleine journée.

C'est une bonne idée

J'arrête de me resservir d'un même plat !

Le principe de base du bien manger, c'est de manger de tout, de tout un peu. Je me sers donc avec une juste portion, à chacun sa portion (un enfant ne doit pas manger autant qu'un adulte). Alors si je remplis à nouveau mon assiette, cela relève davantage de la gourmandise que de la faim.

Je ne grignote plus entre les repas

Si j'ai fait un vrai repas équilibré, je n'ai pas de raison d'avoir faim une ou deux heures plus tard. Donc si je grignote, c'est soit un aveu d'échec - et il va falloir revoir l'équilibre de mes plats - soit une réaction au stress. Dans ce dernier cas, je me trouve une autre solution pour décompresser : relaxation, sport, loisir...

Je perds l'habitude de tout saler à table

L'abus de sel est un facteur de l'hypertension artérielle. Et comme le sel ouvre l'appétit, cela fait deux raisons de favoriser la prise de poids. La surconsommation de sel favorise par ailleurs la fuite urinaire du calcium et donc à terme, l'ostéoporose. À faire : boudier les plats préparés de façon industrielle (souvent trop salés) ou les choisir "nature". Et si je sale à la cuisson, j'évite de resaler à table avant même de goûter si c'est nécessaire !

J'évite d'acheter toujours la même chose

C'est une solution de facilité que de cuisiner ce qu'on a l'habitude de faire. Mais c'est le meilleur moyen de ne pas manger assez varié. Un bon truc simple et économique pour diversifier : acheter les légumes et les fruits de saison...

Je ne fais jamais mes courses le ventre vide !

Quand j'ai faim, je me laisse davantage tenter par les friandises et les plats caloriques, c'est prouvé !

Ça change la vie !

De manger équilibré...

En tenant compte de mes goûts

Un régime alimentaire, aussi équilibré soit-il, ne peut pas être suivi sur le long terme s'il ne tient pas compte de mes goûts et de mes aversions alimentaires. Comme le but est vraiment de manger sainement toute la vie, à moi d'essayer des tas de combinaisons d'aliments, de préparations, etc., jusqu'à trouver mon propre équilibre...

En respectant le côté convivial des repas

J'ai plus de chances de respecter les grands principes de l'équilibre alimentaire - en particulier la diversité - si je reste assis au moins 20-30 minutes à table, en prenant le temps de bien mastiquer. C'est souvent le cas lors de repas pris en famille, mais rarement celui des repas pris sur le pouce ou seul, devant la télé !

En gardant un esprit curieux

Goûter à de nouveaux aliments ou à des plats que je ne connais pas, cela ne risque pas de rompre mon équilibre alimentaire. Au contraire, c'est de la monotonie dont il faut se méfier. On peut par exemple épicer sa curiosité alimentaire en jouant sur les épices, les herbes, les aromates...

En bougeant pour aller faire mes courses !

Bien manger, c'est bien. Avoir une activité physique quotidienne en plus, c'est mieux ! C'est pourquoi je fais mes courses de proximité à pied ou en vélo...



Allo les "pros" ?

Le diététicien ou le nutritionniste, pour quoi faire ?

- Quand nos erreurs alimentaires sont responsables d'une maladie métabolique - à commencer par un diabète et/ou une obésité - le médecin nutritionniste corrige ce qui ne va pas et donne les grandes lignes d'un régime alimentaire mieux adapté.
- Le diététicien nous aide alors à concocter nos repas en fonction de ces grandes lignes, en tenant compte de nos goûts, de nos impératifs professionnels (si on est souvent en déplacement, en cas de travail de nuit, etc.), économiques et familiaux...

La question à se poser

Si je fais des écarts par rapport aux grands principes de l'équilibre alimentaire, c'est grave ?

Oui, si par ailleurs, je ne mange pas équilibré, car des erreurs répétées trois fois par jour, pendant des années, cela finit par compter !

Non, s'il s'agit de quelques repas festifs ponctuels, avec une alimentation saine et équilibrée tout au long de l'année. Dans ce cas, il n'y a pas d'incidence, surtout si je prends soin de goûter un peu à tout mais sans excès, de jouer les gourmets plutôt que les gourmands...

Source : Programme National Nutrition Santé : <http://www.mangerbouger.fr>.

Informations médicales validées par l'expertise du Dr Arnaud Cocaul, médecin nutritionniste et praticien attaché à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris.



Plus d'informations sur www.assureurs-prevention.fr