

**Health  
and  
Food**

[www.healthandfood.be](http://www.healthandfood.be)

**VISIO**

Réalisé avec la collaboration de l'APAQ-W



**La santé au bout  
de la fourchette**

L'espérance de vie des Belges a augmenté depuis le siècle passé, ce qui est plutôt une bonne nouvelle. Cette augmentation est principalement due aux progrès constants de la médecine. Mais on sait aussi que les Belges collectionnent de plus en plus les mauvaises habitudes qui ne sont pas favorables à la santé, et une alimentation déséquilibrée en fait partie. En 2004, l'Institut Scientifique de Santé Publique a mené une grande enquête de consommation alimentaire dans notre pays. Sans grande surprise, les résultats montrent que l'alimentation des Belges comprend plusieurs points faibles. Tout d'abord, nous sommes trop nombreux à sauter le petit déjeuner, nous mangeons trop peu de fruits et légumes, et 90% d'entre nous mangent trop gras. Pas terrible, terrible... Ce déséquilibre alimentaire se répercute sur le poids corporel, puisque plus d'un Belge sur trois est en excès de poids, et qu'un sur dix est obèse. Mais il n'y a pas que l'alimentation qui soit responsable. La sédentarité est un autre point qui joue un rôle important dans l'obésité, et nous sommes 40% à ne pas avoir une activité physique suffisante.

## Bouger et manger équilibré pour rester en forme

Question alimentation, nous avons vu qu'il est temps de redresser la barre ! Dans ce but, le gouvernement a instauré le Plan National Nutrition Santé, visant à promouvoir de meilleures habitudes alimentaires et une activité physique régulière pour améliorer la santé de la population belge. Il faut savoir que des déséquilibres alimentaires peuvent être la cause d'un surpoids, mais aussi d'un taux de cholestérol trop élevé. De plus, les personnes en surpoids ont plus de risques de présenter une hypertension, un diabète ou des maladies cardio-vasculaires. Or, en veillant à son alimentation, on peut se protéger. Il ne faut pas attendre que nos mauvaises habitudes entraînent des maladies chroniques pour les prendre en main ! C'est ce que nous

propose le Plan National Nutrition Santé: commencer dès aujourd'hui à bouger et à bien manger, pour être en bonne santé demain.

## Des objectifs nutritionnels pour votre santé

Pour vous aider à rééquilibrer votre alimentation, voici une liste de conseils simples. Un petit pas pour vous mais un grand pas pour votre santé !

### Entrées = dépenses



Le principe de base est tout simple: pour avoir un poids stable, le nombre de calories que vous apportez par votre alimentation doit être égal au nombre de calories que vous dépensez. Pour équilibrer les deux, pas besoin de calcul savant. Faites plutôt confiance à vos sensations: lorsqu'il est en manque d'énergie, votre organisme vous le fait savoir en vous transmettant des signaux de faim. Il est alors temps de se mettre à table. Le tout est de ne pas manger en excès et de vous arrêter une fois qu'apparaît la sensation de satiété. Pour vous y aider, dégustez lentement votre repas, et préférez les plats qui apportent un volume d'aliments suffisant pour une quantité d'énergie raisonnable.

### Chaque jour, 400 grammes de fruits et légumes

Les fruits et légumes mettent de la couleur dans notre assiette, ils sont peu caloriques et contiennent des vitamines, minéraux et anti-oxydants

nécessaires à une bonne santé. Les experts recommandent de consommer chaque jour 400 grammes de fruits et légumes crus et cuits, ce qui correspond à 5 portions. En pratique: consommez une portion de fruit et/ou de légume à chaque repas, variez-les tant que possible et optez pour les produits de saison. Ceux-ci contiennent plus de micronutriments que les autres, et sont également les moins chers.



### Ne pas fuir les graisses mais mieux les choisir

Manger moins gras est un objectif majeur pour la santé. Cela passe par un meilleur choix des aliments (préférez les viandes maigres, y compris parmi le porc), un bon dosage des matières grasses (assaisonnez et tartinez léger) et des modes de cuissons adéquats (limitez les fritures à une fois par semaine). De nombreux aliments (biscuits apéritifs, chips, biscuits, barres chocolatées...) contiennent des graisses cachées, la modération s'impose. Il ne s'agit cependant pas de se mettre au régime maigre pour tous ! Certaines



graisses sont essentielles à notre bonne santé. C'est notamment le cas des oméga-3, présents dans certaines huiles (noix, colza...) et dans les poissons gras.

### Le plein d'énergie avec les glucides

Carburant principal de l'organisme, les glucides sont principalement représentés par la famille des féculents (pain, pommes de terre, pâtes, riz, céréales...) et des légumineuses (haricots secs, pois secs, lentilles...). Ils constituent la base de notre alimentation et doivent être présents à chaque repas. Mieux vaut les préférer complets, car ils sont ainsi plus riches en fibres, vitamines et minéraux, et favorisent une bonne satiété.



### Moins de sel

Manger trop de sel met le cœur et les vaisseaux à rude épreuve. Les experts recommandent de réduire sa consommation de sel. Pour cela, diminuer l'utilisation du sel à table ou pour cuisiner est bien entendu une bonne mesure à prendre. Mais il faut aussi savoir que le sel se cache dans de nombreux aliments déjà préparés avec du sel. Certains, comme le pain, sont salés mais occupent néanmoins une place importante dans l'alimentation. D'autres, comme les biscuits apéritifs, les plats préparés... sont moins indispensables. L'apport en iode, un élément minéral qui joue un grand rôle dans notre métabolisme, est insuffisant dans notre population. C'est la raison pour laquelle, tant qu'à utiliser du sel, il est préférable

d'opter pour du sel iodé. Bon à savoir : un sel a beau être « de mer », il ne sera riche en iode que si vous y trouvez la mention « iodé ».

### De l'eau !

La consommation de boissons sucrées est en augmentation ces dernières années. On pense que cet apport calorique supplémentaire est incriminé dans l'augmentation du poids corporel. En réaction, un seul mot d'ordre : préférez l'eau ! La consommation de boissons sucrées doit rester occasionnelle. L'eau, par contre, est indispensable à notre corps, qu'il s'agisse d'eau en bouteille ou du robinet. En plus, elle est beaucoup moins chère que les sodas. Alors, c'est décidé, 1 litre et demi d'eau par jour, on s'y met tout de suite !



### 1,2,3... les repas en rythme !

Ce que l'on mange et la manière dont on le mange sont bien souvent liés. Les snacks peu équilibrés sont avalés rapidement, parfois entre les repas, tandis que les repas équilibrés sont plus volontiers préparés selon des horaires fixes, et on prendra le temps de le savourer. C'est que le rythme alimentaire est important. Trois repas principaux par jour, accompagnés éventuellement d'une collation, permettent de bien répartir l'apport alimentaire et d'éviter les

fringales, lors desquelles on a plutôt tendance à consommer des en-cas pas toujours très sains. La collation n'est pas interdite, loin de là, c'est d'ailleurs une bonne occasion de consommer un fruit ou un laitage, de précieux alliés santé. L'essentiel est de prévoir un espace pour une collation équilibrée et de ne pas grignoter ce qui vous tombe sous la main tout au long de la journée. Une collation ne favorise pas le surpoids, il a d'ailleurs été montré que les personnes qui prennent régulièrement un goûter n'ont pas un poids corporel plus élevé que les autres.

### Et la santé du portefeuille ?

Beaucoup d'entre nous pensent que cela coûte plus cher de manger sain. Pas forcément ! En choisissant des fruits et légumes de saison, vous vous assurez de la fraîcheur au moindre prix. Pour les ménages, viandes et poissons représentent également une bonne partie du budget. Pourtant, on en consomme souvent plus que nécessaire (100 à 150 grammes par personne et par jour suffisent largement). Prévoir de plus petites portions permettrait de réduire les dépenses. Les féculents sont généralement des aliments peu onéreux, de même que les légumineuses. Et pensez aux économies que vous pouvez faire en achetant moins de produits tels que biscuits, chips, gâteaux industriels, sodas...

Enfin, en préparant un maximum vous même, vous gagnerez de l'argent aussi. Par exemple, les laitues déjà préparées et lavées, prêtes à l'emploi, sont certes bien pratiques, mais aussi très chères. Il en va de même des plats préparés, qui de plus sont souvent trop riches en sel et en graisse.



## L'activité physique: un peu chaque jour

Au fil des années, notre degré d'activité physique a beaucoup diminué. La télévision et l'ordinateur incitent à l'immobilité. L'apparition de moyens de transport comme la voiture limite les déplacements nécessaires au quotidien, et de plus en plus de technologies sont conçues pour nous éviter des efforts. Pratique, oui, mais... on ne bouge plus assez ! Or, une activité physique suffisante contribue à un poids adéquat, mais aussi à une meilleure forme. C'est qu'il est parfois bon de solliciter son cœur, même de manière modérée. Les objectifs forme du Plan National Nutrition Santé incluent 30 minutes d'activité physique modérée, 5 fois par semaine. Nul besoin de faire des dépenses supplémentaires pour s'inscrire à une salle de sport, la marche rapide convient très bien. On n'est pas non plus obligé de s'activer 30 minutes de suite, elles peuvent être réparties au cours de la journée, scindées en 3 fois 10 minutes par exemple.

### ----- De bonnes résolutions santé -----

-Des apports énergétiques adaptés aux dépenses

-Une portion de fruit et/ou de légumes à chaque repas

-Plus de graisses essentielles et moins de superflues

-Des féculents non raffinés

-Moins d'aliments salés et de sel (optez pour le sel iodé)

-L'eau comme boisson principale

-3 repas par jour, et éventuellement une collation

-30 minutes d'activité physique au quotidien

Health and Food - Visio  
est un supplément de Health and Food,  
bimestriel destiné au corps médical,  
une publication de Sciences Today

Editeur responsable :  
Danièle Degossely

Rue de Rixensart, 18/17  
1332 GENVAL  
BELGIUM  
Tel/Fax 02/653.21.58  
[www.healthandfood.be](http://www.healthandfood.be)

Reproduction interdite  
sauf accord de l'éditeur

**Health  
and  
Food**  
[www.healthandfood.be](http://www.healthandfood.be)

