

## SOUS LA LOUPE

# VIVRE PLUS LONGTEMPS EN BONNE SANTÉ EN MANGEANT MIEUX ?

Et si cette promesse qui vous semble relever d'une douce utopie était pourtant vraie... Le Conseil diététique vous propose un focus sur les dernières recommandations émises par le Conseil Supérieur de la Santé. Ce conseil est l'organe d'avis scientifique du SPF Santé Publique. Afin d'améliorer la santé publique, celui-ci formule des recommandations basées sur une évaluation multidisciplinaire. Ces recommandations s'inscrivent dans le cadre d'une priorité essentielle : lutter contre la sédentarité et le surpoids. Elles doivent bien évidemment être adaptées au cas par cas et à la pathologie éventuelle.

**E**n croisant les aliments et nutriments qui contribuent à des problèmes de santé tels que le diabète de type 2 ou les affections cardio-vasculaires avec les habitudes alimentaires répertoriées en Belgique, le Conseil Supérieur de la Santé (CSS) a extrait des recommandations alimentaires et les a classées par ordre d'importance. Cinq recommandations se dégagent nettement dans les 12 émises. Elles sont illustrées par le beau visuel qu'est l'épi et que vous trouverez dans la suite de cet article.

1. **Consommer 125 g de céréales complètes par jour** (préférer les pâtes et riz complets aux pâtes et riz blanc, privilégier le pain complet ou intégral plutôt que le pain blanc). Cette quantité varie selon les besoins énergétiques de chaque individu.
- 2a. **Manger tous les jours 250g de fruits soit 2 portions**, varier si possible ceux-ci en fonction de la saison, prendre soin de les laver ou de les peler au préalable. Préférer les circuits courts (manger local).
- 2b. **Manger tous les jours au moins 300g de légumes cuits ou crus**. Préférer les offres saisonnières et locales.
3. **Manger des légumineuses toutes les semaines**. Les pois chiches, lentilles, haricots rouges sont une bonne source de protéines végétales et peuvent remplacer la viande au moins une fois par semaine.
4. **Manger 15 à 25 g de noix ou autres graines** (attention une poignée c'est déjà 30 g !). Les amandes, noix, noisettes... sont une bonne source d'acides gras de type oméga 3, les choisir sans enrobage sucré ou salé.
5. **Diminuer la consommation de sel en consommant des produits pauvres en sel** (par exemple fromage frais plutôt que fromage à pâte dure, rôti cuit maison et finement tranché plutôt que charcuteries) et en évitant d'ajouter du sel à la préparation des aliments (les herbes aromatiques et les épices non mélangées sont une bonne alternative au sel).
6. **Consommer entre 250 et 500 ml de lait ou produit laitier par jour**. Éviter de les consommer entier (=gras) et/ou avec trop de sucres ajoutés.
7. **Manger du poisson, des crustacés ou des fruits de mer une à deux fois par semaine et au moins une fois du poisson gras** (par

# 5 PRIORITÉS POUR MIEUX MANGER



1

**PRODUITS CÉRÉALIERS COMPLETS**  
Au moins 125 g par jour

> Remplacez les céréales raffinées par des **céréales complètes**

- FARINE COMPLÈTE
- PAIN COMPLET
- RIZ COMPLET
- PÂTES COMPLÈTES
- BOULGHOUR
- FLOCONS D'AVOINE
- MAÏS
- QUINOA
- PÉTALES DE CÉRÉALES COMPLÈTES
- PAIN COMPLET CROQUANT SUÉDOIS

PRIVILÉGIEZ L'OFFRE SAISONNIÈRE

2

**FRUITS & LÉGUMES**  
Fruits : 250 g par jour · Légumes : au moins 300 g par jour

> **Fruits: 2x** par jour

Préférez les fruits frais, surgelés, en compote non sucrée, en conserve au naturel ou lyophilisés

> **Légumes:** répartissez votre consommation lors de **plusieurs repas**

Préférez les légumes frais, surgelés non préparés ou lyophilisés/déshydratés



3

**LÉGUMINEUSES**  
Au moins 1x par semaine

> **Remplacez la viande** au moins 1x par semaine par des légumineuses  
Les légumineuses peuvent être fraîches, sèches, surgelées, en conserve ou en purée

- POIS CHICHES
- HARICOTS BLANCS
- LENTILLES
- HOUMOUS
- HARICOTS BORLOTTI
- FÈVES
- HARICOTS ROUGES
- TOFU
- PÂTES AUX LÉGUMINEUSES
- SOUPE AUX POIS CASSÉS

- NOISETTES
- AMANDES
- NOIX
- ARACHIDES
- PISTACHES
- GRAINES DE SÉSAME
- GRAINES DE LIN
- GRAINES DE TOURNESOL
- GRAINES DE COURGE
- PURÉE DE FRUITS À COQUE OU GRAINES

4

**FRUITS À COQUE & GRAINES**  
15 à 25 g par jour

> **Le creux d'une main** par jour  
Non-enrobés, non-sucrés, non-salés



5

**SEL**  
Limitez le sel en cuisine et ne salez pas à table

> **Limitez** les aliments ultra-transformés, les plats préparés, les viandes préparées, les snacks salés, les sauces, les mélanges d'épices riches en sel.

- REMPLACEZ
- SEL → ÉPICES
  - BOUILLON → HERBES AROMATIQUES
  - CHIPS → FRUITS À COQUE NON-SUCRÉS ET NON-SALÉS
  - PLATS PRÉPARÉS → PRÉPARATIONS MAISON

exemple du maquereau, des sardines, du hareng). Ce dernier est également une bonne source d'acides gras de type oméga 3.

**8. Limiter la consommation de viande rouge à 300 g/ semaine.** Les légumineuses, les alternatives végétales comme le tofu, le quorn (non frits et non panés), le poisson, la volaille, les œufs sont une excellente alternative à la viande rouge.

**9. Limiter la consommation de viande transformée à 30 g par semaine** (charcuteries, etc.), les remplacer par des conserves de poissons (de préférence au naturel), des garnitures à base de légumineuses (par exemple de l'houmous), des fromages frais.

**10. Boire le moins possible de boissons "sucrées" type sodas ou nectars de fruits.** L'eau reste la boisson de premier choix pour s'hydrater.

**11. Veiller à avoir un apport suffisant en calcium** (950 mg/jour) via le lait et ses dérivés.

**12. Veiller à avoir un apport suffisant en acides gras polyinsaturés via les huiles de colza, de soja et de noix, les fruits à coque et les graines.** Remplacer les margarines dures ("cassantes") par des huiles non tropicales, des matières grasses tartinables et des matières grasses de cuisson liquides.

## L'ÉPI ALIMENTAIRE

## 5 PRIORITÉS

POUR MIEUX MANGER

Pensez à votre santé, mangez varié et équilibré. Voici les 5 mesures alimentaires prioritaires pour les adultes.



Développé par Food in Action et la Haute École Léonard de Vinci sur base de l'avis n° 9284 du Conseil Supérieur de la Santé

Food in action  
www.foodinaction.com

Conseil Supérieur de la Santé

vinci

Wallonie familles santé handicap AVIQ

Service public fédéral Santé publique Sécurité de la chaîne alimentaire Environnement

Avec le soutien de l'AVIQ et du SPF Santé Publique

© Food in Action

## L'AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Ces douze recommandations s'adressent à une population en bonne santé et qui désire le rester. Néanmoins celles-ci conviennent également à la personne diabétique. Tout le monde s'accorde à dire que l'alimentation de la personne diabétique n'est pas un "régime" mais un modèle d'alimentation équilibrée qui convient à toute la population. L'activité physique régulière fait partie intégrante d'une bonne hygiène de

vie au même titre que ces recommandations alimentaires. "C'est une ennuyeuse maladie que de conserver sa santé par un trop grand régime" (La Rochefoucault). Autrement dit, pas trop d'excès mais pas trop de restrictions. Plutôt du bon sens et de la mesure ! Le Conseil diététique vous souhaite une bonne lecture et une belle découverte ! ■

**Les diététiciennes du Conseil diététique**

<https://youtube/PEtG6N WTDu>  
<https://www.foodinaction.com/epi-alimentaire-priorites-mieux-manger>