

Alimentation équilibrée

Les conseils suivants ont pour objectif de vous aider à instaurer une alimentation équilibrée.

Manger équilibré, c'est manger de tout en quantité suffisante et raisonnable.

Il est également conseillé d'avoir une activité physique régulière et d'éviter les facteurs de risque cardio-vasculaires : alcool, tabac, sédentarité, surpoids, diabète, cholestérol élevé, triglycérides élevés ...

CONSEILS GENERAUX (1/2):

➤ EN CAS DE RASSASIMENT PRÉCOCE :

Si au cours de votre maladie, vous avez des difficultés à maintenir votre poids ou si vous êtes vite rassasié :

-**Fractionnez votre alimentation** en plusieurs prises.

-**Mangez lentement** en mastiquant bien chaque bouchée.

-**Pesez -vous** régulièrement dans les mêmes conditions et sur la même balance.

-**Parlez-en à votre médecin ou votre diététicien** en cas de variation importante de poids.

CONSEILS GENERAUX (2/2) :

➤ EN CAS DE PRISE DE POIDS :

Si au cours de votre maladie, vous avez tendance à prendre du poids :

- Ne sautez pas de repas.
- Evitez le grignotage.
- Arrêtez de manger quand vous n'avez plus faim.
- Concentrez-vous sur le repas et manger lentement (>20 minutes).
- Consommez suffisamment de protéines en parallèle d'une activité physique.

QUELQUES REPERES DE CONSOMMATION :

Pour vous aider, vous trouverez ci-dessous les recommandations alimentaires du **PNNS 4** (Programme National Nutritionnel Santé).

➤ **FRUITS ET LEGUMES : au moins 5 par jour**

1 portion : 80 à 100 g

Exemples de portion : 1 poignée de tomates cerise, 1 poignée de haricots verts, 1 bol de soupe, 1 pomme, 2 abricots, 1 compote

Ils peuvent être consommés crus ou cuits ; frais, surgelés ou en conserve.

Exemple de répartition possible sur une journée :

- 3 portions de légumes,
- 2 fruits,
- dont une crudité par repas.

Vous pouvez consommer des fruits séchés (pruneaux, dattes, raisons secs, abricots secs...). Il s'agit de fruits déshydratés, contrairement aux fruits frais ils sont pauvres en vitamine C. Attention, un fruit sec contient autant de fibres et de sucre qu'un frais, mais il est tentant d'en manger plus.

Si vous avez des difficultés à consommer certains fruits et légumes en particulier crus, pensez aux fruits cuits, aux entrées de légumes cuits (betterave cuite, cœur de palmier...), aux compotes, aux potages et aux purées.

➤ **LEGUMINEUSES : Au moins 2 fois par semaine**

Il s'agit des lentilles, des haricots rouges, des flageolets, des fèves, des pois chiches, des pois cassés... Elles sont naturellement riches en fibres.

Les légumineuses peuvent accompagner une viande ou un poisson ; mais elles peuvent aussi les remplacer. Dans ce cas, il est conseillé de les associer à un produit céréalier.

En effet, elles sont riches en protéines végétales, mais ne contiennent pas tous les acides aminés essentiels (les AAE) à la constitution des protéines. Il en est de même pour les céréales. Mais en les associant, vous aurez tous les AAE.

Exemples d'association céréales + légumineuses :

- un curry de lentilles avec du riz,
- un couscous (pois chiches et semoule),
- une salade d'haricots rouges et maïs,
- une tartine de pain avec de l'houmous.

➤ **LES PRODUITS SUCRES : A consommer avec modération**

Les produits sucrés (les sodas, la confiserie, le chocolat, les pâtisseries, les desserts sucrés...) contribuent, notamment sous forme de boisson, à la prise de poids, ainsi consommez-les avec modération.

La consommation d'édulcorant n'a démontré aucun bénéfice sur le contrôle du poids ou sur l'incidence du diabète de type 2. Les recommandations de réduction des apports en sucres s'accompagnent de recommandation sur la réduction globale du goût sucré. Ainsi, la consommation d'édulcorant, notamment sous forme de boisson light, est également à limiter.

➤ **LES PRODUITS CÉRÉALIERS : Au moins un féculent complet par jour**

Les produits céréaliers (pain, pâtes, riz, semoule...) et les tubercules (pommes de terre, patate douce, igname...) font partis des féculents.

A consommer chaque jour.

Privilégiez les produits complets, plus riches en vitamines et en fibres que les produits raffinés (exemples : baguette blanc, pâtes...).

Les pains aux céréales, le pain bis, les pâtes semi-complètes, le riz semi-complet sont aussi de bonnes alternatives aux produits raffinés.

➤ LA VIANDE, LE POISSON ET LES ŒUFS

1 à 2 fois par jour (en quantité modérée)

Alternez la viande, la volaille, le poisson, les œufs et les légumes secs dans la semaine.

➤ LA VIANDE ROUGE :

Viande < 500 g / semaine

Charcuterie < 150 g / semaine

Limitez la viande (bœuf, veau, porc, agneau, mouton, gibier, abats) à < 500 g par semaine.

Limitez la charcuterie (jambon, lardons, bacon, saucisses et les viandes en conserve) à < 150 g par semaine.

Privilégiez la volaille (poulet, dinde, canard, pintade, caille, l'oie).

➤ **LE POISSON : 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras**

Consommez du poisson 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (saumon, sardines, maquereaux, hareng, truite fumée...). La consommation de poisson gras est encouragée pour leur source d'oméga 3.

Ils peuvent être consommés sous toutes les formes : frais, surgelés ou en conserves.

Le poisson a de nombreux intérêts nutritionnels. Mais certains peuvent contenir des polluants, ainsi il est recommandé de varier les espèces et les lieux d'approvisionnement.

➤ **LES FRUITS A COQUE : Une petite poignée par jour**

Il s'agit des noix, de noisettes, des amandes, des graines de lin, des pignons de pain, des cacahuètes, des pistaches non salées...

Ils ne sont pas considérés comme un fruit. Leur consommation est recommandée, car ils sont riches en oméga 3 et en fibres.

Ils peuvent être consommés seuls ou ajoutés dans le muesli ou une salade ; entier, en poudre, en purée...

Choisissez des fruits à coque sans sel ajouté.

➤ **LES MATIÈRES GRASSES : Tous les jours, mais en quantité limitée.**

- Limitez les matières grasses (MG) riches en AG saturés : beurre, la crème fraîche, la mayonnaise et les sauces du commerce, la végétaline, le saindoux, l'huile de coprah et de palme, de palmiste, ainsi que le lait et l'huile de coco.
- Favorisez la consommation d'huiles végétales riches en oméga 3 : huiles de colza et noix. Cuisinez et assaisonnez de préférence avec de l'huile de colza, de noix et d'olive. Les effets et leurs usages se complètent, il est important d'en utiliser plusieurs (ex : huile de colza ou noix et huile olive) ou d'utiliser des mélanges d'huile.
- Il ne suffit pas de choisir les « bonnes » matières grasses, il faut également faire attention à la quantité utilisée. Toutes MG sont caloriques.
- Variez les modes de préparation de vos plats et modérez votre consommation de fritures et d'aliments gras.

➤ **LES PRODUITS LAITIERS : 2 par jour pour les adultes jeunes**
3 à 4 par jour pour les enfants, les adolescents, les personnes âgées

Rappel : La crème fraîche et le beurre sont issus du lait, mais ils font partis des matières grasses.

De plus, les desserts lactés (crèmes desserts, flans...) contiennent un peu de lait mais sont considérés comme des produits sucrés.

Alternez les yaourts, le lait, le fromage blanc et les types de fromages.

Si vous suivez une corticothérapie au long court, vos besoins en calcium sont majorés. Consommez plutôt 3 à 4 produits laitiers par jour.

➤ SEL : A limiter

Le sel se trouve dans les produits transformés (le pain et les biscottes, la charcuterie, les condiments et les sauces, les plats cuisinés, le fromage, les soupes et potages industriels, les conserves, les produits de la mer ...).

Le sel est nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme. Mais une consommation excessive est reconnue comme un des facteurs de risque d'hypertension artérielle et de maladies cardiovasculaires. C'est pourquoi la réduction des apports est recommandée.

Réduisez le sel en diminuant votre consommation de produit transformé et le sel d'ajout.

Donnez du goût en ajoutant des oignons, de l'ail, de l'échalote, des épices (curry, paprika, cumin, poivre, muscade...) et des herbes (origan, basilic, thym, estragon, ciboulette, aneth...).

L'iode est indispensable, ainsi il est recommandé d'utiliser exclusivement du sel iodé.

➤ **L'EAU : A volonté : au moins 1 litre par jour**

L'eau est la seule boisson indispensable !

L'eau du robinet est souvent de bonne qualité et présente les avantages de ne pas nécessiter de conditionnement et de transport.

Dans certains cas, le médecin ou le diététicien peuvent vous recommander certaines eaux minérales pour leurs richesses en minéraux (calcium, magnésium, bicarbonate).

Le thé, le café et les infusions non sucrés contribuent aussi aux apports en eau.

➤ LES AUTRES BOISSONS : A limiter

➤ L'alcool :

Limitez sa consommation à 2 verres standards / jour et n'en consommez pas tous les jours.

Rappel : Un verre d'alcool fort « standard » contient autant d'alcool (environ 10 g) qu'un ballon de vin ou un demi de bière.

➤ Les boissons sucrées :

Limitez les boissons sucrées et les sodas, même light, les boissons dites « énergisantes ».

Rappel : Les jus « pur jus de fruits » ou « 100 % » sont obtenus par simple pression des fruits, sans ajout.

Pour les jus de fruits : pas plus d'un verre par jour.

➤ L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : 30 minutes / jour

Réduisez le temps passé assis. Si vous pouvez, pensez à marcher un peu toutes les 2 h.

Avoir au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour.