

Pourquoi faut-il avoir une alimentation équilibrée ?

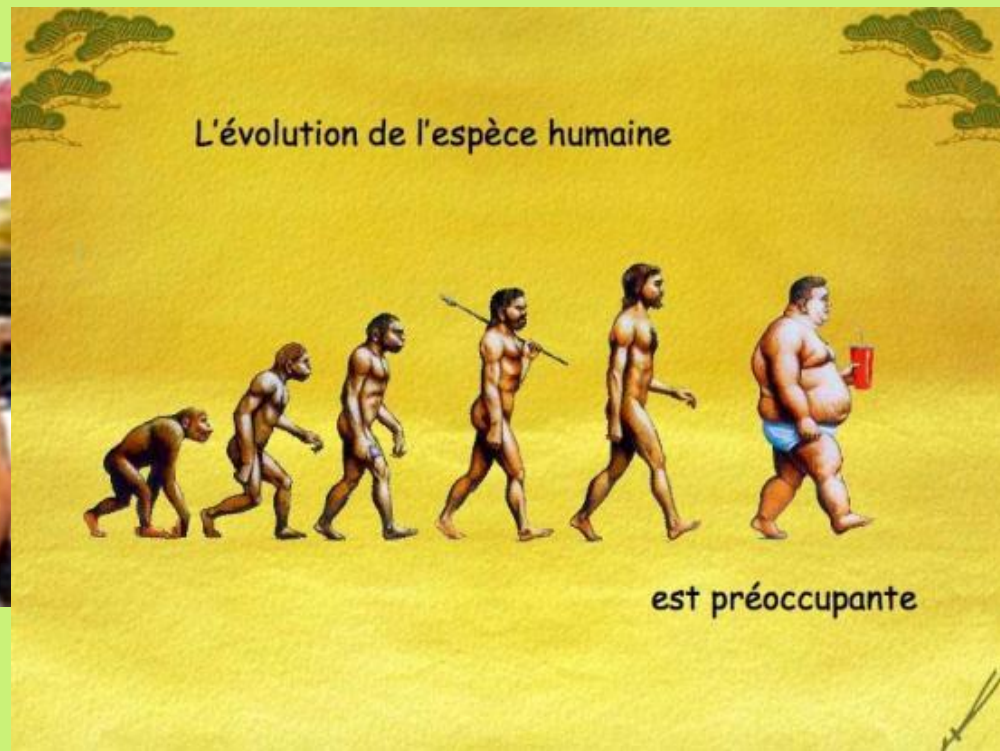


ZEYNEP YAGMUR
DIÉTÉTICIENNE AU RÉSEAU SANTÉ
DIABÈTE

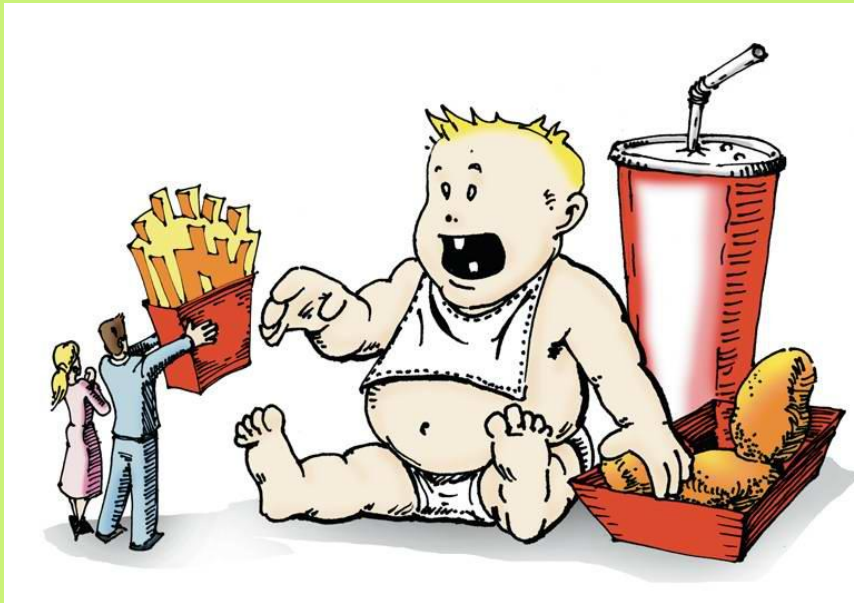
MARS 2013



Parce que...



Ce qu'il faut éviter...



Dans le monde...



- Dans le **monde**: **10% des adultes sont obèses**: soit 500 millions de personnes. En 2008: 9.8% des hommes et 13.8% des femmes étaient obèses.
- Aux Etats-Unis, 70 % des adultes en surpoids et 40 % en obésité.
- En Belgique, 50% des adultes sont en surpoids **Et** 15 % en obésité,

L'obésité



= maladie de société, résultat d'une accumulation excessive de graisse dans le corps.

- Conséquence= problème cardiovasculaire, neurologique, pulmonaire, augmente le risque de cancer,
- Et la qualité de vie est diminué,...

Le diabète



- Le diabète est une perturbation grave du fonctionnement d'un organe de notre corps : **le pancréas** (et/ou de l'hormone qu'il secrète).
- Présent chez les enfants,...

Les conséquences du diabète sur la santé sont **nombreuses**,

➤ **Sur les petites artères:**

- **des yeux** : c'est la rétinopathie.
- **des reins** : c'est l'insuffisance rénale chronique qui survient tardivement.

• **Sur les grosses artères:**

- du cœur (artères coronaires)
- du cerveau (artères carotidiennes)
- des jambes

Sur les nerfs : responsable de douleurs dans les jambes, difficiles à soulager. Sa fréquence augmente avec l'ancienneté du diabète et aussi avec l'âge de la personne touchée.

Les maladies cardio-vasculaires



- Trop de cholestérol dans le sang → athérosclérose
- Foie gras
- L'hypertension artérielle

- Et plus encore,...
- l'arthrose
- Douleurs de dos
- Apnée du sommeil
-

D'un point de vue sociale



- La solitude
- La discrimination
 - En public
 - Au travail
 - À l'école
- Économique
-



La publicité...

La pub nous influence...











Qu'est ce que l'alimentation équilibrée ?

La pyramide alimentaire

« De temps en temps »

2 à 3 portions

Produits sucrés

Matières grasses

5 portions

Produits laitiers

Viandes, poissons, oeufs

1 portion à chaque repas

Fruits et légumes

Féculents, céréales, pain

1,5 à 2 litres

Boissons

© regime-dietetique.net

! Les « portions » se calculent au cas par cas, en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité physique et de l'état de santé général de l'individu.



« Manger varié »
« Manger équilibré »



On sait tous maintenant que manger varié et équilibré est vital pour être en bonne santé générale.

Néanmoins, ces deux termes sont souvent mal compris...

L'approche quantitative



C'est ici que les **erreurs et confusions** nutritionnelles sont les plus nombreuses.



En effet beaucoup de gens, sous prétexte de **manger** « **varié** », mangent tout simplement **TROP!**

- **de viande** (en pensant qu'il suffit de diversifier leur provenance : viande blanche, rouge, etc.)
- **de matières grasses** (huiles végétales, beurre, margarines, soja,...)
- **de sucres** (édulcorants, sucre blanc, sucre de canne, sirops,...)
- etc..

Savez-vous que

100 Gr.
de bonbons



13 sucres



50 gr.
de chocolat



5 SUCRES

+

2 paquets de beurre



Savez-vous que

50 GR.
de cacahuètes



1 sucre
+
4 paquets de beurre de 10 gr.



1 PAQUET
DE CHIPS DE 90 GR.



8 sucres
+
5 paquets de beurre de 10 gr.



Savez-vous que

1 Bouteille
de limonade



=

8 sucres

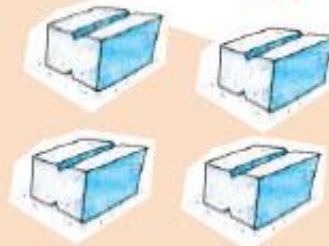


1 JUS DE 20 CL



=

4 SUCRES



L'approche culinaire



Varier son alimentation c'est aussi jouer avec les modes de cuisson et de préparation.

- En effet beaucoup de gens, sous prétexte de manger «**varié**», mangent tout simplement **TROP GRAS !**
 - friture de légumes, crudités à la mayonnaise, tajine traditionnelle avec un verre d'huile,...
- Il convient mieux d'utiliser des modes de cuissons nécessitant peu de matières grasses :
 - Au four
 - À l'eau, vapeur
 - Griller, rôtir,...

Approche locale



- Le succès de la nourriture « ethnique » est un facteur positif de rapprochement des peuples et nations : prendre plaisir à manger la nourriture de l'autre est un bon pas vers sa reconnaissance.
- Mais il convient d'éviter les abus de nourriture trop différente : les risques d'allergies y sont nombreux (cacahuètes, fruits exotiques,...)

Comment manger équilibré ?



Mais l'équilibre d'un repas, c'est aussi et surtout respecter l'association de trois grandes familles d'aliments



- Une **céréale** (complète ou semi-complète), ou des pommes de terres, qui **fournissent** l'essentiel de l'**énergie** et beaucoup de nutriments.
- Un aliment riche **en protéines** : nous pouvons choisir entre une **légumineuse** (lentilles, haricots, pois chiche, soja, etc.), un produit animal (**viande, poisson, œuf, fromage...**), ou comme font beaucoup de plats traditionnels, une combinaison des deux.
- Un ou plusieurs **légumes** qui apporteront outre **des fibres**, des **vitamines** A, C... et des substances protectrices.

Les dernières avancées en sciences alimentaires **confirment** la place prépondérante que jouent les végétaux et les céréales complètes ou semi-complètes dans une alimentation saine.

L'assiette se plie en quatre pour votre équilibre alimentaire!

- Le repas équilibré en pratique



Conclusion



Manger varié » = consommer principalement:

- ◉ des aliments de saisons;
- ◉ issus du terroir local;
- ◉ **VARIER** les recettes et modes de préparation plutôt que les ingrédients.