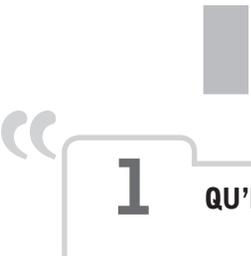


”

LES CLÉS DE L'ALIMENTATION



1

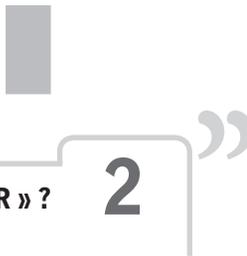
QU'EST-CE QUE LE RÉGIME ALIMENTAIRE ?

Le régime alimentaire définit la manière dont l'homme se nourrit, c'est-à-dire, comment il choisit et consomme les aliments. L'homme est en capacité de manger d'aliments d'origine végétale et animale, il est donc omnivore. Chaque personne se nourrit selon ses goûts, son éducation, ses revenus, sa religion, ses préférences, etc.

Le régime alimentaire des Français a évolué et aujourd'hui nous ne mangeons pas comme nos grands-parents. En effet, l'industrialisation de l'agroalimentaire a introduit dans notre assiette un grand nombre de produits transformés. Cependant, l'organisation des régimes de français reste de manière générale, « traditionnelle » : au moins trois repas par jour, qu'on mange assis sur une table et en convivialité avec la famille, les amis ou les collègues. Toutefois, des pratiques de régimes alimentaires « particuliers » sont de plus en plus fréquentes. Ces régimes se réalisent pour des raisons diverses, par exemple des régimes médicaux nécessaires en cas d'intolérance ou allergies ; des engagements éthiques qui mènent à un régime végétarien ; des questions politiques qui conduisent à consommer bio ou végétalien ; des prescriptions ou proscriptions des aliments pour des raisons religieuses. C'est ainsi que le régime alimentaire exprime une caractéristique de chaque individu. Par l'alimentation, on définit l'homme : « Dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es », affirmait déjà Brillat-Savarin au XIX^e siècle dans le livre *Physiologie du goût*.

Dans ce contexte, il n'existe pas de régime alimentaire « idéal » pour tous, qui soit capable de bien nourrir, de permettre un bon état de santé et au goût de tous. Le régime doit s'adapter à chaque personne, en fonction de ses besoins en nutriments mais aussi de ses facteurs socioculturels et médicaux. Toutefois, il est nécessaire de comprendre certaines clés pour mener un bon régime alimentaire.

La clé : le meilleur régime alimentaire est individuel.



QU'EST-CE QUE « BIEN MANGER » ?

2

Bien manger est une question d'actualité. En apparence, cette question peut avoir une réponse médicale, sociale, politique, économique ou encore éthique. Elle nous interroge sur la manière dont nous consommons les aliments, les choix des aliments que nous faisons et les implications que cela peut avoir sur la société et les générations futures.

Toutefois nous nous limitons ici à une réponse à la fois médicale mais aussi sociale : bien manger pour être en bonne santé. Cette précision est primordiale dans la mesure où il existe de plus en plus de pratiques alimentaires à « risque » pour la santé qu'il ne faut pas négliger. Ces risques impliquent des maladies ou des problèmes en relation au manque ou à l'excès de certains nutriments, mais qui peuvent aussi résulter de comportements alimentaires extrêmes. Ces comportements sont paradoxalement la conséquence d'une volonté cherchant à souvent manger « trop » sain. Il convient alors de connaître quelques repères et quelques clés pour bien manger toujours en gardant un rapport serein à l'alimentation.

Bien manger est synonyme d'alimentation équilibrée. Selon l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), un régime alimentaire équilibré est un régime qui fournit des quantités adéquates de nutriments et d'énergie pour la santé et le bien-être. Il s'agit de trouver un équilibre entre l'énergie consommée à travers l'alimentation et l'énergie dépensée par l'organisme et par l'activité physique. C'est ainsi que l'activité physique est un composant important lorsqu'on évalue une bonne alimentation. Les quantités adéquates de nutriments et d'énergie se réfèrent à une quantité et à une qualité déterminée d'aliments. Pour bien s'alimenter, il faut manger « de tout » mais en « quantités adaptées » à chacun. Ces quantités sont déterminées par le niveau d'activité physique, par l'âge, entre autres.

Pour cela, il est nécessaire de comprendre la signification des termes « tout » et « quantités adaptées ». En France, le Programme national nutrition santé (PNNS) (<http://www.mangerbouger.fr>) détermine 9 repères pour manger mieux et bouger plus. Voir annexe 1.

La clé : bien manger pour la santé nécessite une alimentation équilibrée et variée.

“

3

QUE VEUT DIRE UNE ALIMENTATION VARIÉE ?

Bien manger est la nécessité d'un régime équilibré mais aussi varié. Pour cela il est indispensable de savoir quels aliments doivent faire partie de notre assiette.

Dans la définition de régime équilibré et varié, il y a deux notions clés : manger « de tout » et « quantités adaptées » à chacun. Manger de « tout » signifie, qu'il convient idéalement de manger des aliments appartenant aux 7 groupes alimentaires, tout en les variant, sans n'en éliminer aucun (voir annexe 2.)

Les aliments sont classés selon les catégories suivantes :

1. Les céréales et dérivés, les légumineuses
2. Les légumes et les fruits
3. Les viandes, poissons et œufs
4. Les matières grasses
5. Le sucre et les produits sucrés
6. Le lait et les produits laitiers
7. Les boissons

Chaque aliment peut être classé à l'intérieur d'une catégorie et cela, en partie, grâce aux nutriments qui les constituent. Les nutriments sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme et accomplissent des fonctions bien définies. Par exemple, les œufs sont classés dans le même groupe de viandes et poissons en raison de l'apport en protéines qui représentent. Des aliments industriels comme *les chips* peuvent être classés dans le groupe de matières grasses. En effet, ce sont des aliments très riches en matières grasses et donc très caloriques (plus de 500 kcal/100 g).

Les « quantités adaptées » d'aliments dépendent de l'âge, du sexe, des moments physiologiques (par exemple la grossesse) et de l'activité physique, c'est-à-dire, que les besoins alimentaires sont différents d'un individu à l'autre.

Toutefois il faut souligner qu'il n'existe pas un aliment qu'on puisse appeler « idéal », capable d'apporter tous les nutriments nécessaires à notre santé. Il n'y a pas non plus de « mauvais » aliment.

Il est possible de consommer tous les aliments dans le respect de certaines quantités. Par exemple, il n'est pas nécessaire de se priver de *chips*, si cela reste un aliment très occasionnel et qu'il ne fait pas partie des habitudes alimentaires quotidiennes.

La clé, il est possible de manger de tout, en variant les aliments pour bien manger.



4

POURQUOI MANGER AVEC PLAISIR EST-IL IMPORTANT ?

Le plaisir est défini comme un « état de contentement que crée chez quelqu'un la satisfaction d'une tendance, d'un besoin, d'un désir ». Autrement dit, le plaisir est ce qui plaît.

Manger est un acte qui répond aux besoins en nutriments et en énergie de l'organisme mais aussi aux facteurs familiaux et culturels. L'appétit est spontané et créé par des hormones et autres molécules de notre organisme. Parmi ces hormones, il y a la leptine et la grhélène qui sont impliquées dans l'augmentation ou diminution du plaisir de manger en fonction des besoins énergétiques. Manger avec des amis, la famille, peut s'avérer un acte convivial. Ainsi, plaisir et convivialité font partie de la vie de tous les individus, il ne faut pas alors les opposer à l'acte de bien manger.

Cependant, aujourd'hui il existe des difficultés pour concilier les exigences de bien manger, de plaisir et de convivialité. Le rythme de vie actuel « métro, boulot, dodo » a fait que l'acte de manger soit devenu un acte quotidien vidé de ses dimensions de plaisir et de convivialité. On ne mange que pour se nourrir. Il est fréquent alors de manger en deux minutes devant la télévision ou l'ordinateur, ou en allant au boulot. On ingurgite les aliments souvent sans se rendre compte de ce qu'on vient de manger ni des quantités. Ce type de comportement a un impact sur les digestions des aliments et favorise la prise du poids. Paradoxalement, l'exigence de « manger trop sain », peut faire que l'acte de manger devienne un acte automatique. L'aliment est plus un remède qu'un moyen de plaisir.

Il est important de concilier de bien manger et plaisir. Cela passe par le choix des aliments en fonction de ses qualités mais aussi des goûts de chacun et par la consommation dans un environnement approprié. Consacrez du temps à l'acte de manger, ou moins trente minutes par repas, mangez assis au calme et en savourant les aliments que vous mangez. Faites des repas des moments de convivialité et du plaisir. Mettez-vous à table, faites-vous plaisir !

La clé : faire des repas de moments conviviaux et épanouis.



FAUT-IL BOIRE 2 LITRES D'EAU PAR JOUR POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ ?

5

”

L'eau est une composante importante de notre corps qui se perd en raison des différentes activités comme la digestion, la transpiration, entre autres. Il faut alors remplacer cette eau en buvant tout au long de la journée.

Mais combien d'eau faut-il boire ? Il faut savoir que les besoins varient en fonction du poids, de l'âge, du climat, de l'alimentation et de l'activité physique principalement. Le besoin en eau dépend en partie de la quantité des calories ingérées, soit environ 1 litre pour 1000 kcal ingérés. En cas de fièvre ou d'autres conditions pathologiques comme la diarrhée, les besoins peuvent augmenter.

Par conséquent, nous devons boire, c'est vital, mais il faut tenir compte que l'eau des aliments et les boissons (les jus, les bouillons, le thé, le café, etc.) ainsi que l'eau de toute sorte (robinet, en bouteille) contribuent à l'apport total en eau. Il n'y a pas de preuve scientifique attestant que le fait de boire 2 litres d'eau supplémentaires puisse produire un quelconque effet sur la santé. C'est une des idées reçues les plus répandues et les plus exploitées par l'industrie alimentaire.

Boire trop d'eau ne permet pas non plus d'éliminer de toxines ou de maigrir. En effet, il est important de savoir que nous ne perdons pas de toxines ni de graisses dans les urines, ce qui implique que le fait d'uriner ne favorise pas l'amaigrissement. Uriner davantage, comme lorsqu'on prend de diurétiques pour maigrir, cause au contraire une déshydratation et des altérations métaboliques importantes.

La clé : buvez à volonté.



6

COMMENT MIEUX CHOISIR LES ALIMENTS ?

La réussite d'une bonne alimentation passe par le choix de bons produits alimentaires. L'enjeu est de chercher notre propre équilibre alimentaire sans tomber dans les exigences rigides et, quelques fois, sans fondements, dans des limitations et interdictions nombreuses que l'on s'impose soi-même. Une des clés pour atteindre cet équilibre est de bien s'informer sur les contenus et les caractéristiques des aliments. En effet, sous l'étiquette de denrées alimentaires se cachent des informations souvent précieuses qui peuvent nous faire choisir mieux nos aliments : son objectif est de bien informer le consommateur. Cependant, ces informations sont souvent nombreuses et difficiles à comprendre. Voici des clés pour identifier les informations les plus utiles.

L'étiquette de produits emballés vous informe sur les caractéristiques générales du produit et sur les caractéristiques nutritionnelles :

1. La dénomination de vente qui définit le produit, l'origine ; la liste des ingrédients mis en œuvre par ordre d'importance décroissante (y compris additifs et arômes) ; les ingrédients allergènes doivent être mis en relief ; la quantité nette du produit en volume (produit liquide) ou masse (autres produits) ; la date de consommation pour les denrées périssables ; l'identité de la denrée et son usage.
2. La déclaration nutritionnelle (obligatoire à compter du 13 décembre 2016):
 - Densité énergétique.
 - Glucides totaux, dont glucides simples totaux.
 - Protéines.
 - Lipides totaux, dont acides gras saturés.
 - Sel ou équivalent sel.

Ces informations nutritionnelles sont présentées sous forme d'un tableau. Les quantités de calories d'un produit (densité énergétique) sont rapportées par 100 g ou 100 ml de produits. Il est possible ainsi de comparer entre deux produits les qualités nutritives en tenant compte de ce qui correspond à 100 g ou ml de produit. En outre, pour