



Promotion
Santé Vaud

Ecublens en santé

Manger équilibré.... un plaisir pas si sorcier!

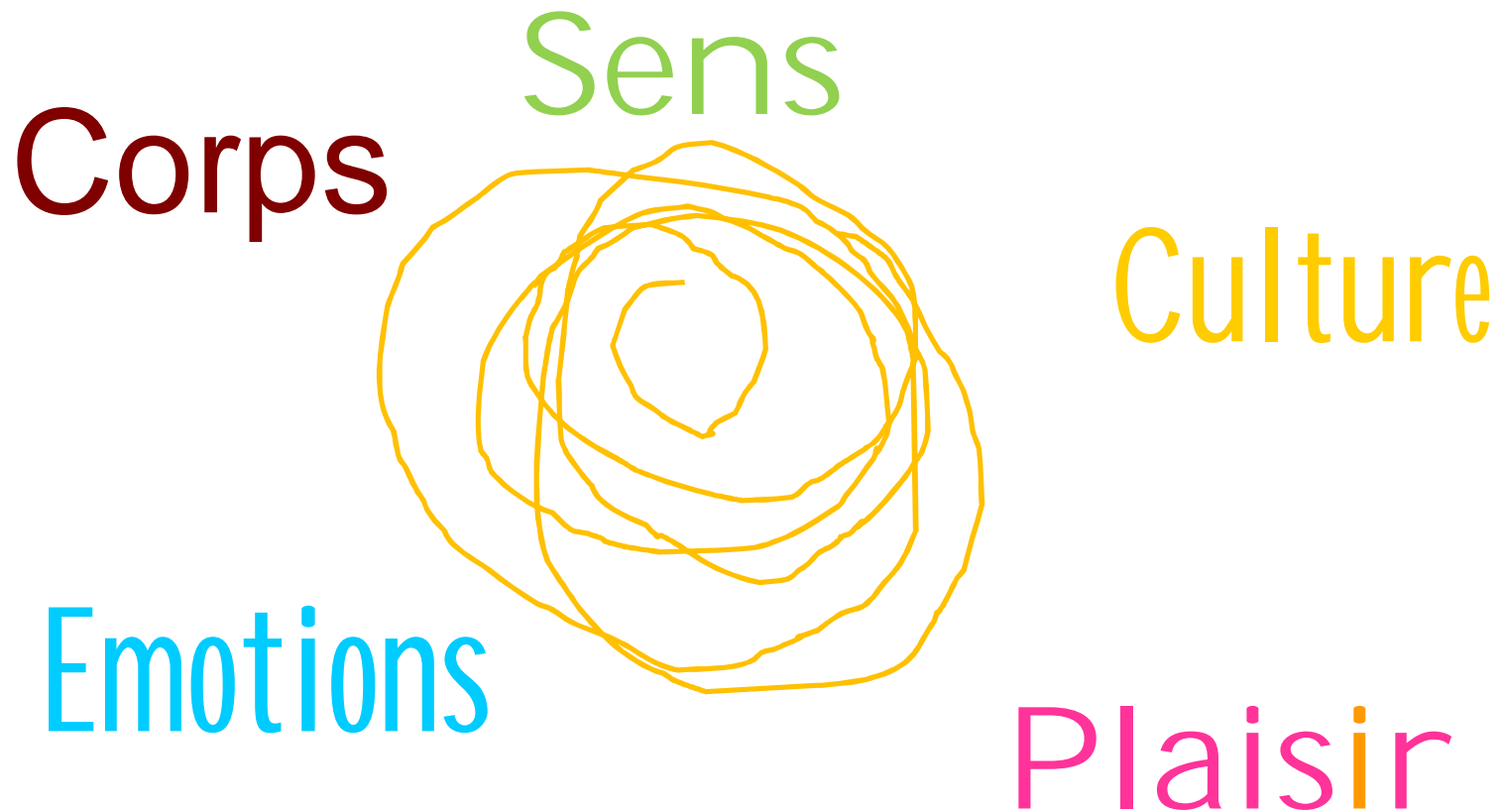


Annick Kaag
Diététicienne diplômée ES

Au menu ce soir...

- Manger, un plaisir riche de sens
- Alimentation équilibrée, statistiques de consommation en Suisse et conseils pratiques
- Consommation de viande, santé et impact écologique
- Aliments sucrés, salés et recommandations
- Une assiette équilibrée
- Sensations alimentaires (faim-satiété-envie)

Manger, un acte à la fois naturel et complexe



L'alimentation équilibrée en pratique



Boissons

Consommation par jour et
par personne en Suisse* :

1.75 litre :

1.2 litre d'eau

2.6 dl de café

2.9 dl de thé



* enquête MenuCH

Boissons

De l'eau en guise de boisson

- Seule source d'hydratation nécessaire
- Les sodas, le thé froid et les limonades contiennent beaucoup de sucre
- 1 à 2 litres/j, soit 5-6 verres d'eau/j au minimum



Conseils pratiques

- L'eau est la seule boisson indispensable
- Pensez à boire régulièrement sur la journée sans attendre la sensation de soif
- L'eau du robinet convient parfaitement
- Faire du thé froid, des tisanes ou des eaux aromatisées «maison», avec très peu ou pas de sucre



Les Fruits et légumes

Consommation par jour et par personne en Suisse* :

- 87% de la population consomme des fruits et légumes
- 3.3% de la population suit les recommandations (3 portions de légumes et 2 de fruits)
- La consommation moyenne est de 3.6 portions par jour



* enquête MenuCH

Légumes

- Sources de vitamines, antioxydants et fibres
- Régulation du transit
- Participent au ressenti de la satiété
- 5 portions par jour / 1 portion = min. 1 poignée
- Sous des formes variées (crus, cuits, jus,..)



Conseils pratiques



- Choisir des légumes et fruits de saison et de la région cultivés en pleine terre.
- Pour le plaisir varier les présentations (potages chauds/froids, salades, crudités à croquer, tartes aux légumes, pâtes au coulis de légumes..)



Les Féculents

Consommation par jour et
par personne en Suisse* :

- Env. 300g consommés par jour,
soit 2.4 portions
- Le pain (120g/jour) représente la
plus grande part des féculents
consommés en Suisse



* enquête MenuCH

Les Féculents

- Sources de glucides (amidon) et de fibres
- Principale source d'énergie
- Régulation du transit
- Participent au ressenti de la satiété
- 3 portions par jour
- Les quantités sont à adapter selon sa faim et son activité physique

Conseils pratiques



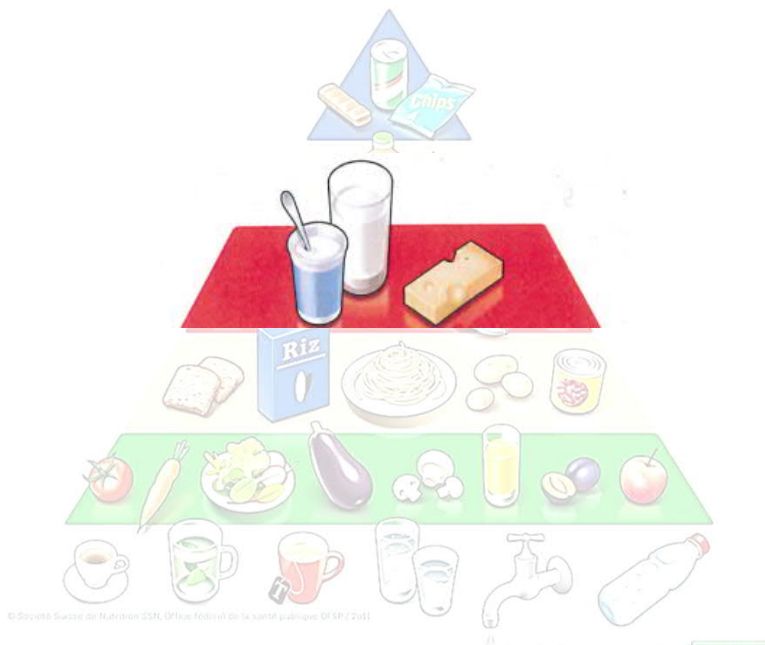
- Privilégier les aliments complets (pâtes, riz et pains complets, Quinoa, boulgour, millet, Ebly,...)
- Testez les légumineuses (lentilles, pois chiche..) pour varier vos plats
- Limiter les préparations grasses (frites, pommes rissolées)



Les Produits laitiers

Consommation par jour et
par personne en Suisse* :

- 2 portions de laitages/jour
- En majorité sous forme
de fromage à pâte dure (0.9
portion) et de lait (0.6 portion)



* enquête MenuCH

Les produits laitiers

- Sources de calcium, de vitamine D et de protéines
- 3 portions sont recommandées par jour
- 1 portion (adulte) =
 - 2 dl lait
 - 150-200g yogourt, séré..
 - 30 g de fromage à pâte dure
 - 60 g de fromage à pâte molle



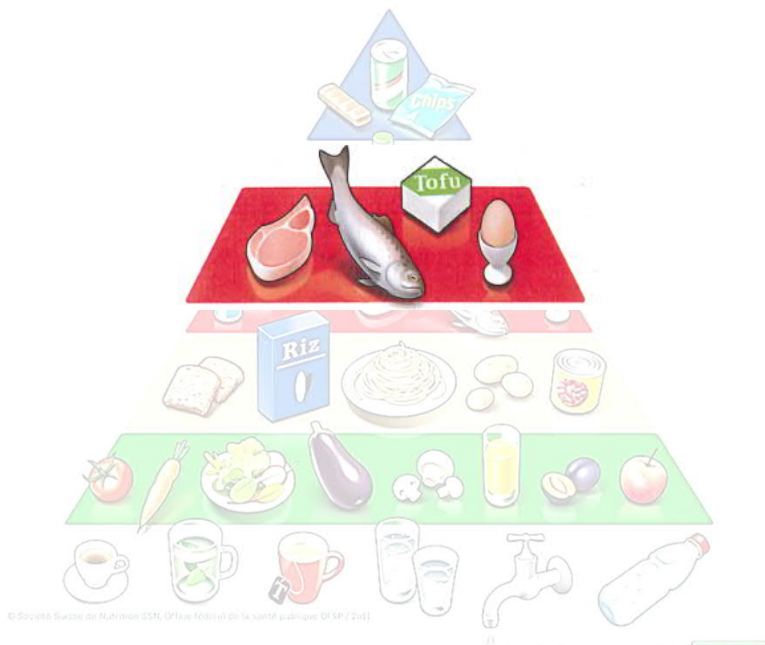
Conseils pratiques

- Intégrer des laitages dans vos préparations salées (polenta, risotto, purée de pommes de terre, salade au cottage cheese, gratins de légumes...), ou sucrées (milkshake aux fruits, tarte au fromage blanc, petits fruits aux yogourt nature)
- Consommer des laitages (yogourt, séré, lait..) en dessert ou aux collations

Viande – Poisson – Œuf – Prot. végét.

Consommation par jour et par personne en Suisse* :

- La consommation de viande est de 110g/jour
- 3x plus que les recommandations
- les hommes consomment plus de viande que les femmes



* enquête MenuCH

Viande-poisson-œuf-prot. végétales

- Sources de protéines, fer et vit. B12
- Jouent un rôle important de réparation et de construction
- 1 portion par jour
- 1 portion = taille équivalente à celle du creux de la paume de la main



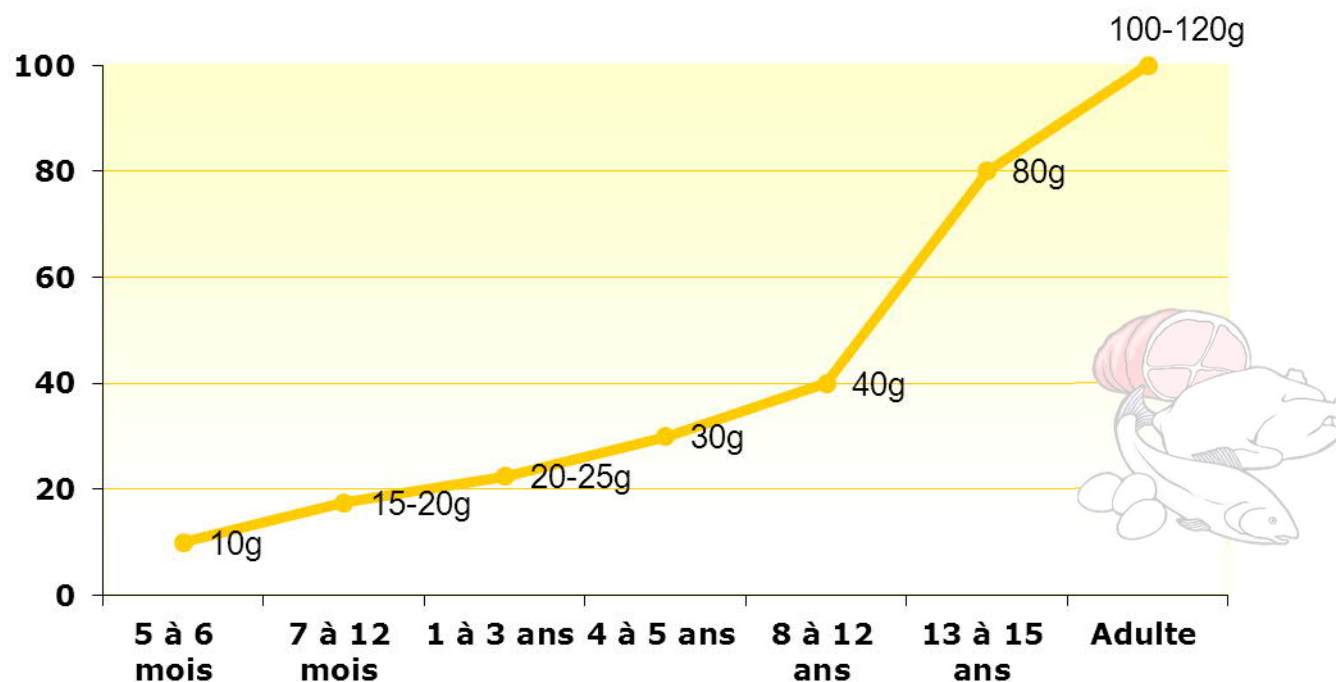
Conseils pratiques



- la viande devrait être remplacée par du poisson, des œufs, des légumineuses, du tofu, du fromage ou autres produits laitiers plusieurs fois par semaine
- Consommer de la viande/volaille 2-3 fois par semaine au maximum
- Limiter les saucisses et charcuteries

Portions recommandées

Par jour:



A savoir que 100 g de viande =

100g de poisson = 100g de légumineuses = 2-3 œufs =
30g de fromage à pâte dure = 60 g de fromage à pâte
molle = 200g de fromage blanc

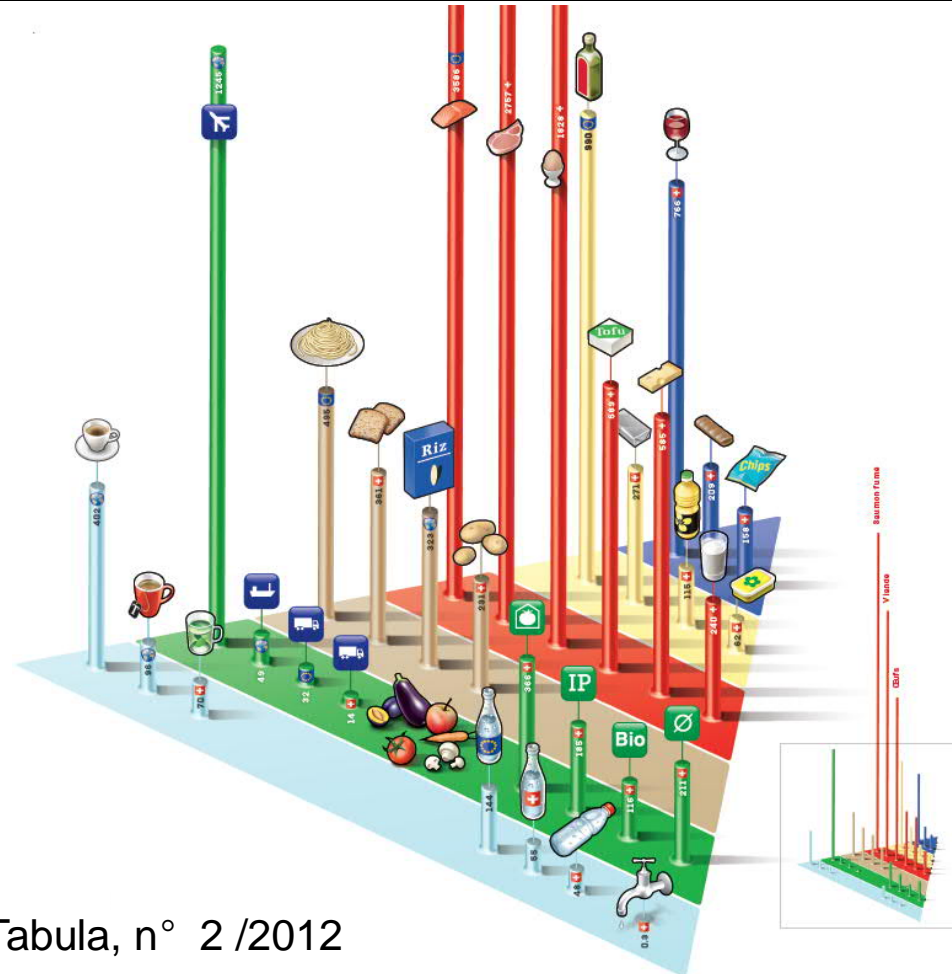
Bilan écologique des aliments protéiques

Source : SSN Tabula, n° 2 /2012



Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu								
	Saumon fumé	UE	110 g	3586	3427	40	42	76
	Viande (Ø)	CH	100g	2757	2560	43	90	63
	<i>Viande bœuf**</i>	<i>CH</i>	<i>110 g</i>	<i>3150</i>	<i>2830</i>	<i>63</i>	<i>173</i>	<i>84</i>
	<i>Viande porc**</i>	<i>CH</i>	<i>110 g</i>	<i>2285</i>	<i>2111</i>	<i>27</i>	<i>98</i>	<i>49</i>
	<i>Poulet**</i>	<i>CH</i>	<i>110 g</i>	<i>2835</i>	<i>2738</i>	<i>39</i>	-	<i>57</i>
	Œufs**	CH	125 g	1828	1693	23	81	31
	Tofu**	CH	110 g	589	541	10	22	16
	Fromage	CH	30 g	585	522	13	33	17
	Lait	CH	2 dl	240	210	6	15	9

Impact écologique



Source : Société Suisse de Nutrition Tabula, n° 2 /2012

Les Matières grasses

Consommation par jour et par personne en Suisse* :

- Consommation de beurre, margarine, crème et sauces grasses 4x supérieure aux recommandations
- Quantité recommandée pour les huiles végétales et fruits à coque pas atteinte



Les Matières grasses

- Sources de lipides (fournissent 2x plus d'énergie que glucides et protéines)
- Acides gras essentiels (oméga-3) et vitamines liposolubles (vitamine E) dans les huiles végétales
- A consommer avec modération: 2-3 cs d'huile par jour (moitié sous forme d'huile de colza)
- Ajouter 1 portion (20-30g) de fruits à coque (noix, noisettes, amandes) ou graines (lin, courge)

Conseils pratiques

- Mesurer 1 c. à soupe d'huile par personne et par repas
- Utiliser de préférence l'huile de colza pour la cuisine froide. Pour varier les goûts, alterner avec l'huile d'olive ou de noix.
- Pour chauffer à des températures élevées, utiliser de l'huile de colza HOLL ou de tournesol HO.
- Utiliser beurre, margarine, crème et mayonnaise avec modération (max 1-2 cs)



Quelle huile choisir?

	utilisation à froid sauces à salade, sauces froides, sur les aliments après cuisson	cuisson à chaleur moyenne étuver, braiser, cuire à feu doux	cuisson à chaleur élevée saisir, sauter, rissoler, poêler, frire
huile d'olive vierge ou extra vierge, huile de colza, huile de noix, huile de soja	OUI	NON	NON
huile d'olive raffinée, huile de colza raffinée	OUI	OUI	NON
huile de colza HOLL ³ , huile de tournesol HO ³	NON	OUI	OUI AU MAXIMUM 190°C

Le beurre s'utilise uniquement pour les tartines, les pâtisseries ou les biscuits.

Le chapitre 2 des parties spécifiques, comporte encore d'autres critères obligatoires propres à la catégorie de label.

³ HOLL = high oleic low linolenic (= grande proportion d'acide oléique, faible proportion en acide linoléique)

HO = high oleic (= grande proportion d'acide oléique)

Réf: label Fourchette verte
www.fourchetteverte.ch

Sucreries, snacks salés & alcool

Consommation par jour et par personne en Suisse* :

- 83g de sucreries et 10g de snacks salés consommés chaque jour, soit 2 portions par jour
- 2.4dl de boissons sucrées sont bues/jour
- 4x les recommandations pour la consommation d'alcool



Pyramide des sucres ajoutés

Yaourt nature	-	☺
Fruit	-	☺
Compote 100% fruit	-	☺
Jus de fruit 100%	-	☺
Pain	-	☺
1 portion de muesli (30g)	□	
3 petits-beurre	□	
1 portion de ketchup (26 ml)	□□	
4 carrés de chocolat	□□	
1 cs de chocolat en poudre (15g)	□□□	
1 mini paquet de céréales sucrées (25 à 30g)	□□□	
1 portion de confiture ou Nutella (30g)	□□□□	
2 dl nectar de fruit	□□□□	
Yaourt arôme (180g)	□□□□	
Flan (125g)	□□□□□	
2 boules de glace (env.150g)	□□□□□	
1 berlingot de thé froid (3dl)	□□□□□□	
1 Mars	□□□□□□	
1 glace magnum	□□□□□□□	
1 verre de sirop dilué à ¼	□□□□□□□□	
1 canette de coca (33cl)	□□□□□□□□	

Conseils pratiques



Avec modération, 1 petite portion de sucrerie ou de snack salé par jour = 1 barre de chocolat, 3 petits biscuits, une boule de glace, une petite poignée de snack salé ou un verre de boisson sucrée

Pour le plaisir et en savourant.



Le sel



En Suisse, la consommation de sel est d'environ le double des recommandations, soit 8 à 10 g au lieu des 5 g recommandés (OFSP, 2013).

Recommandations:

Favoriser l'utilisation des herbes et des épices

Limiter la consommation de plats précuisinés

Si du sel est employé, préférer le sel iodé et fluoré
(Kersting, M, 2017)

L'assiette équilibrée

Source de protéine
100-120g/repas

De l'eau
en boisson

Légumes
à volonté

Féculents
selon la faim



Des repas variés

n°1

chili végétarien,
riz, salade mêlée



n°6

pizza végétarienne
aux champignons,
salade de betteraves,
carottes, tomates et mesclun



33

n°2

dos de cabillaud
sauce au safran,
épinards, boulgour



Comportement alimentaire: les sensations alimentaires



Les sensations alimentaires

Faim

- Sensation de vide, de creux, parfois de crampes dans la région de l'estomac
- Signal émis par le corps désignant un besoin de manger



- A ne pas confondre avec l'envie



Les sensations alimentaires

Rassasiement

- Correspond au moment où la sensation de vide dans l'estomac disparaît, la faim n'est plus là, satisfaction, contentement
- Rôle déterminant dans l'interruption de la prise alimentaire
- Signal émis par le corps désignant le fait qu'il a reçu suffisamment d'énergie

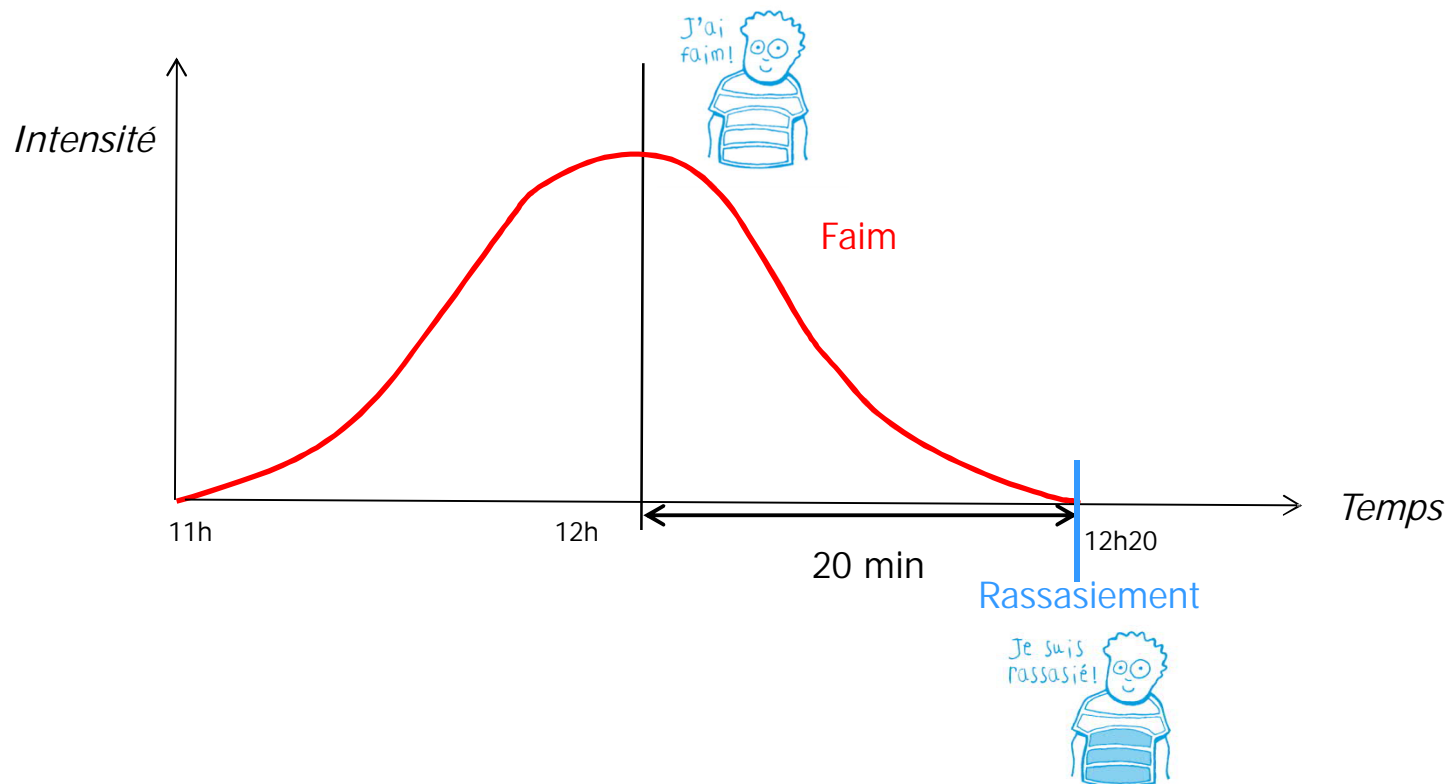


Trop plein

- Sensation de lourdeur dans l'estomac, « ventre plein », ballonné



Les sensations alimentaires



Une personne qui mange trop vite risque de trop manger et sentir le «trop plein», sans avoir «le temps» de sentir le rassasiement.

Conclusion



- Prendre le temps de manger régulièrement, avec plaisir
- Ecouter ses sensations alimentaires
- Diversifier vos repas en profitant de la variété des légumes et des fruits de la saison
- Pour la santé et l'environnement, varier les aliments sources de protéines et limiter votre consommation de viande
- Savourez de temps en temps une petite portion d'aliment sucré ou salé
- Bouger au moins 30 min/jour

Références

- La pyramide alimentaire suisse, Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et équilibre, SSN 2011 actualisation 2014, www.sge-ssn.ch
- Statistiques de la santé 2012, OFS 2012
- Enquête nationale «menuCH», OFSP, OSAV, IUMSP 2015
- Stratégie suisse de nutrition 2017-2024, confédération suisse
- Fourchette verte Suisse: www.fourchetteverte.ch