

Les aliments

EN CHAQUE ÉTUDIANT, IL Y A UN CHEF-COQ QUI SOMMEILLE !



Une question d'équilibre



Table des matières

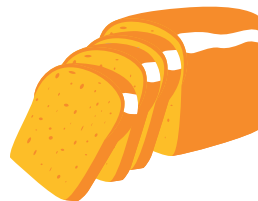
Introduction	3
Une pyramide pour mieux comprendre	4
L'alimentation : reflet de la culture	5
Boire, autant savoir	6
Les boissons alcoolisées ..	6
Les boissons sucrées, gazeuses et boissons énergisantes ..	7
A découvrir : la chronobiologie	7
7 conseils pour une alimentation plus saine	7
Adresses utiles	8

Introduction



Avec l'entrée à l'université, on quitte la table familiale et on devient encore davantage responsable de son alimentation.

L'éducation à une alimentation saine s'est faite en principe avant l'âge de douze ans. C'est à cette période et en famille que se sont prises les bonnes et les mauvaises habitudes. Alors, pour maintenir les premières et abandonner les secondes, il est important de se souvenir que l'équilibre alimentaire est basé avant tout sur une nutrition saine, variée et agréable, attentive aux proportions et à la modération afin d'éviter les carences ou les excès.



Une pyramide pour mieux comprendre

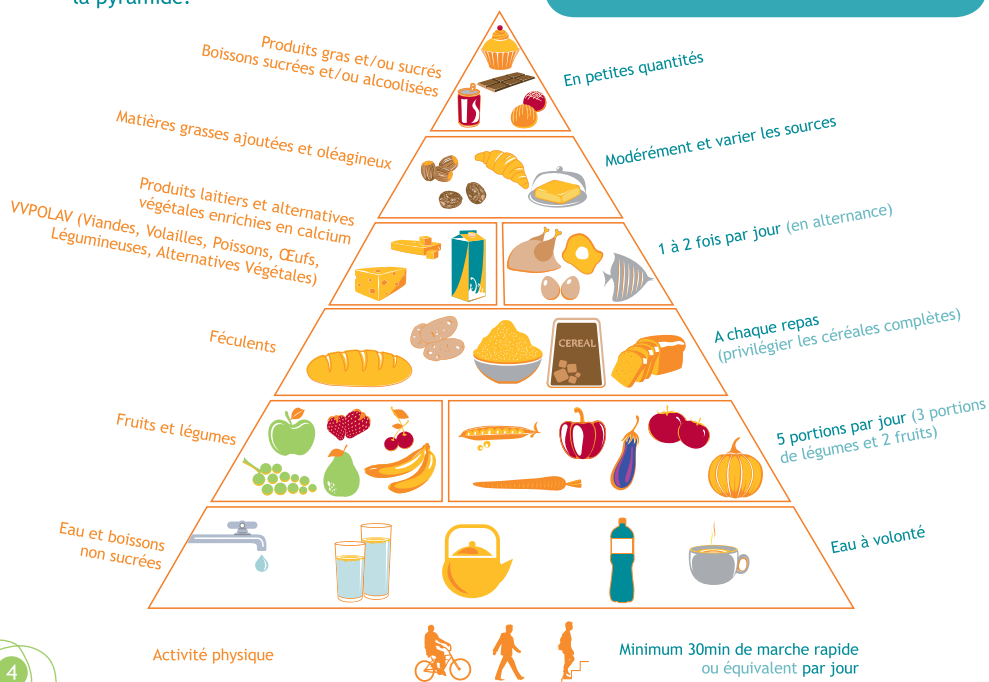
Le concept américain de “pyramide alimentaire” est intéressant et très visuel.

Cette pyramide identifie les familles alimentaires et les représente graphiquement afin d'illustrer les recommandations nutritionnelles. La quantité d'aliments à consommer diminue au fur et à mesure qu'on atteint le sommet de la pyramide.

Bonne nouvelle : dans cette pyramide, aucun aliment n'est interdit, tout est une question de quantité et de fréquence.

Le support, le fondement de cette pyramide repose sur l'eau minérale ou de robinet, peu importe, du moment qu'il en consomme 1,5l par jour.

Ensuite, la base nutritionnelle repose sur 7 familles alimentaires.



● Les fruits et légumes

Les fruits sont riches en eau, minéraux, oligo-éléments, vitamines, antioxydants, fibres alimentaires. Ils sont pauvres en graisse et leur teneur en sucre est variable. Il est conseillé d'en consommer deux par jour. Les légumes sont également riches en eau, minéraux, oligo-éléments, vitamines, antioxydants, fibres alimentaires et pauvres en graisse et en sucre. Ils n'apportent pas beaucoup de calories et peuvent donc être consommés à volonté. Il est conseillé de manger 3 portions de légumes par jour (2/3 de légumes cuits et 1/3 de crudités). Diversifiez et choisissez des fruits et légumes de saison.

● Les féculents (pain, pommes de terre, pâtes, riz, semoule, céréales et dérivés)

Ils apportent l'énergie par les glucides complexes et sont riches en fibres alimentaires, en vitamines B, en minéraux

mais sont pauvres en graisse. Ils doivent être consommés à chaque repas et en quantité suffisante. Privilégiez les féculents à base de céréales complètes, plus riches en fibres (riz complet, pâtes complètes, semoule complète, etc.).

● Les produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

En général, il est conseillé de consommer chaque jour une petite quantité (2 à 3 fois) de produits laitiers en privilégiant les dérivés du lait : yaourt, fromage blanc, lait battu, etc. La nécessité de consommer du lait de vache suscite bien des débats. Il peut être remplacé par différentes alternatives : lait de riz, de soja, de noisettes, d'amandes ou encore de châtaignes. Il n'est d'ailleurs pas nécessaire d'en consommer au quotidien, pour autant que l'on adopte une alimentation équilibrée.



L'alimentation : reflet de la culture

Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es. Que ce soit au quotidien ou lors de repas festifs, l'alimentation renseigne sur la personne mais aussi sur son mode de vie et sa culture, ce qui peut donner lieu à des échanges interculturels enrichissants.

Malheureusement, la valeur symbolique ainsi que les fonctions rituelles de la culture alimentaire disparaissent au profit d'une image manipulée et créée par la publicité. La progressive standardisation du goût, dès le jeune âge, génère un potentiel de consommateurs fidèles à l'économie de marché agro-alimentaire moderne. En effet, les choix alimentaires sont aujourd'hui le plus souvent posés en fonction de critères de rapidité, de coût, d'horaire, de quantité plutôt qu'en termes de qualité, de valeur nutritive, d'environnement, de convivialité ou encore de solidarité.

● Les VVPOLAV (Viandes, Volailles, Poissons, Œufs, Légumineuses, Alternatives Végétales)

Ils sont riches en protéines de haute valeur biologique, ainsi qu'en fer, vitamine B12, oligo-éléments, et graisses saturées. Les viandes et volailles prennent trop de place dans nos cultures occidentales. Il est préférable d'en diminuer la quantité (100 gr max. par portion) et d'alterner les produits. Proposition pour une semaine : 1 x viande rouge, 2 à 3 x viande blanche (volaille ou porc), 2 à 3 x poisson ou fruits de mer, 1 à 2 x oeufs ou protéines végétales (à base de protéines de soja, de blé, de champignons ou de légumineuses).

● Les matières grasses ajoutées (beurre, matières grasses tartinables, huiles, mayonnaises et dérivés, crème) et oléagineux (noix, amandes, noisettes, etc.).

Ils sont riches en acides gras essentiels polyinsaturés, en acides gras mono-insaturés et en vitamines A, D, E. Certains aliments peuvent également être riches en acides gras saturés (charcuteries, viennoiseries, barres chocolatées, etc.). Consommés de manière excessive, ces derniers sont nocifs pour la santé, notamment au niveau cardio-vasculaire (augmentation du cholestérol). Il faut donc les consommer modérément et les varier.

● Les produits gras et/ou sucrés (pâtisseries, biscuits, chocolat, bonbons, chips, grills divers) et les boissons sucrées et/ou alcoolisées

Ce sont les aliments non indispensables mais souvent très appréciés. Ces aliments sont très énergétiques. Dès lors, il est recommandé de les consommer occasionnellement et en quantité limitée. Si c'est essentiellement le grignotage qui fait grossir, une consommation raisonnable de ces aliments peut tout à fait rentrer dans le cadre d'une alimentation saine : tout est encore une fois une question d'équilibre !

Boire, autant savoir

➔ Les boissons alcoolisées

Si elles font partie des habitudes alimentaires de certaines personnes, elles ne sont pas indispensables à une alimentation saine et équilibrée, et sont même déconseillées pour les enfants, adolescents, femmes enceintes et conducteurs de véhicules.

Pour une consommation d'alcool à moindre risque, il ne faut pas dépasser 3 verres par jour pour les hommes et 2 pour les femmes, avec au moins un jour d'abstinence par semaine dans tous les cas (recommandation de l'OMS). Certains se donnent bonne conscience en valorisant les polyphénols contenus dans le vin rouge : ceux-ci auraient un rôle protecteur vis-à-vis des problèmes cardio-vasculaires et du stress...

L'alcool peut aussi favoriser la prise de poids avec 7 kcal par gramme, calories vides et avides de cellules adipeuses.





Les boissons sucrées, gazeuses et boissons énergisantes

Elles contiennent beaucoup de sucre rapidement assimilé et non bénéfique pour l'organisme qui entretiendra une dépendance au "sucré". Le coca et les boissons énergisantes sont riches en caféine et autres excitants du système nerveux. Par ailleurs, consommer trop de boissons gazeuses peut provoquer des ballonnements.

A découvrir : la chronobiologie

"Écoutez notre horloge interne".

La chronobiologie s'occupe de savoir "quand manger" plutôt que "quoi manger".

Dans nos pays, c'est le repas du soir (souper, dîner) qui fait l'objet de toute notre attention (retrouvailles, convivialité) alors que nous devrions opter pour un petit-déjeuner de roi, un déjeuner de prince et un dîner de pauvre.

Comment y arriver ? En redonnant une place de choix au "goûter" et en n'oubliant pas de boire. Entre le repas de midi pris vers 13h et le repas du soir pris vers 20h, la glycémie (quantité de sucre dans le sang) a le temps de chuter entraînant fatigue et pulsion boulimique en fin de journée.

Mieux vaut un goûter qui ne dépasse pas 300 calories (2 tartines de fromage par exemple). Ainsi, on remonte la glycémie à temps, on est de meilleure humeur, on prend un repas du soir léger et on reste sain. Mais notre rythme de vie actuel ne nous permet pas toujours de prendre un repas digne d'un prince à midi. Il est alors important d'éviter de consommer des aliments trop riches en graisses le soir car les corps gras ne brûlent pas en dormant et sont directement stockés.

7 conseils pour une alimentation plus saine

- Au quotidien, variez l'alimentation. Apprenez petit à petit à mieux distinguer vos besoins réels de vos envies.
- Répartissez de façon plus équilibrée l'apport alimentaire sur la journée.
- Attention aux excès en sel, sucres et graisses.
- Augmentez votre consommation d'eau (+/- 1,5L/jour).
- Choisissez des aliments complets, riches en fibres et si possibles bio, exempts de résidus chimiques. On conserve ainsi la qualité de l'enveloppe du grain et du germe qui renferme les nutriments essentiels de la céréale.
- Privilégiez les légumes et les fruits de saison.
- Diminuez la consommation de viande ; à remplacer par du poisson, des œufs, des produits laitiers maigres ou par une combinaison de céréales et de légumineuses.



Adresses utiles

- **Univers santé**
Place Galilée 6
1348 Louvain-la-Neuve
010/47 28 28
[www.univers-sante.be]
- **Le Centre local de promotion de la santé (CLPS) de votre région.**
- **Le guide Bouger-Manger**
[www.uclouvain.be/bouger-manger]
- **La Fondation contre le cancer**
Chaussée de Louvain 479
1030 Bruxelles
02/736 99 99
info@cancer.be
[www.cancer.be]

Réalisation : UniversSanté, en collaboration avec l'équipe santé du Service d'aide, l'Institut Paul Lambin et Diffu-sciences.

Réalisation graphique : www.afd.be

à Louvain-la-Neuve

Place Galilée 6
1348 Louvain-la-Neuve
T 010/47 28 28

à Woluwé

Le Passage, bâtiment «Mémé»
Rue Martin V, 28
1200 Bruxelles
T 02/764 43 34

[www.univers-sante.be]

