



La nutrition

Sommaire

Introduction	2
Des carences et des hommes.....	2
Un problème de santé publique	2
Aliments et performance	2
Trouver un équilibre	3
Des perspectives d'avenir	3
Bonnes pratiques alimentaires.....	3
Le guide des bonnes pratiques alimentaires.....	3
Des calories aux aliments : un peu de théorie.....	4
En pratique : équilibre et modération	4
Alimentation : variez les plaisirs !	4
Glucides.....	5
Lipides.....	5
Protéines.....	5
Trois repas par jour !	5
Ne sautez pas le petit déjeuner.....	6
Déjeuner et dîner : même combat !.....	6
12 conseils pour bien manger	6
Principe de base d'une bonne alimentation.....	7
Les vraies fausses rumeurs de la nutrition.....	9



Introduction

La nutrition est la discipline qui étudie les aliments et leur utilisation par l'organisme. C'est un élément clé de la santé : certaines maladies sont directement liées à ce que l'on mange. Le point sur une science à l'importance croissante.

L'importance d'une bonne nutrition n'est pas une idée nouvelle... Déjà 400 ans avant JC Hippocrate disait que "l'alimentation était notre première médecine", et selon la médecine chinoise millénaire, les aliments sont aussi des remèdes dont il importe de respecter un mode d'emploi bien précis pour prévenir et même traiter les maladies.

Des carences et des hommes

Au siècle dernier, on a démontré le lien entre les carences alimentaires et des maladies graves. Ces différentes formes de la malnutrition restent de nos jours des problèmes de santé publique dans les pays en développement, comme la cécité due à la carence en vitamine A ou le crétinisme dû à la carence en iode. Cependant, c'est bien après la disparition des grandes carences nutritionnelles en Europe qu'est née l'idée qu'en dehors de toute malnutrition certaines maladies pouvaient être liées à des facteurs nutritionnels, et depuis les années 60, la recherche sur les liens entre alimentation et santé a fait d'énormes progrès.

Un problème de santé publique

Il est maintenant prouvé que les deux plus grandes causes de décès en Suisse - maladies cardio-vasculaires et cancers - sont liées à notre façon de manger. On sait aussi que les facteurs alimentaires sont associés à la survenue de bien d'autres maladies très répandues comme le diabète, l'ostéoporose ou l'obésité et qu'une "bonne" nutrition est un facteur clé pour une "bonne" santé. Par exemple l'athérosclérose, phénomène de durcissement de la paroi des artères, commence parfois tôt dans la vie et peut être stoppée voire inversée si on limite les acides gras saturés dans l'alimentation. De même on peut être prédisposé génétiquement au diabète mais ne jamais être touché par la maladie si on maintient un poids acceptable. Enfin on connaît l'importance de consommer des fibres alimentaires pour diminuer le risque de cancer du colon.

Aliments et performance

Mais au-delà du rôle protecteur ou à l'inverse "à risque" de certains nutriments, la notion d'une meilleure alimentation garante d'une meilleure santé au sens large a fait son chemin. Le rôle des aliments eux-mêmes et des comportements alimentaires sur les performances physiques et intellectuelles, sur la résistance aux infections ou encore dans la lutte contre le vieillissement sont communément admis. Il est également clair que la nutrition seule n'est pas l'unique gage pour une meilleure santé ou pour une vie plus longue, mais qu'elle intervient en complément de la pratique régulière d'exercice physique, de la réduction de la consommation de tabac et d'alcool, du contrôle du stress, d'une limitation de l'exposition aux risques environnementaux et autres facteurs d'amélioration de la qualité de vie.



Trouver un équilibre

La base d'une bonne nutrition repose sur l'équilibre, la variété et la modération de notre alimentation. Pour rester en bonne santé le corps a besoin d'une certaine proportion de glucides, de lipides et de protéines et aussi de vitamines et de minéraux. Or l'alimentation moderne urbaine est souvent déséquilibrée, voire déstructurée et va de paire avec une vie de plus en plus sédentaire. Le rétablissement de bonnes pratiques est plus difficile qu'il n'y paraît et l'éducation nutritionnelle doit commencer très tôt, surtout lorsqu'on voit l'obésité infantile augmenter dans des proportions inquiétantes ces dernières années.

Des perspectives d'avenir

Aujourd'hui la science nutritionnelle est devenue plus importante que jamais, et à côté du développement de nouvelles connaissances scientifiques se multiplient des théories plus ou moins valides sur les vertus des aliments et régimes miracles ou au contraire diaboliques. En dehors de l'argument de fond parfois commercial ou par souci de simplification rassurante pour le consommateur, l'attribution de tant de bienfaits ou de tant de maux à l'aliment a tendance à raccourcir et à déformer des vérités scientifiques longues et difficiles à établir sur les liens entre alimentation et santé. Ainsi, même si certains aliments sont meilleurs que d'autres aucun d'entre eux n'est mauvais en soi car il s'agit toujours d'équilibre, de variété et de modération.

Bonnes pratiques alimentaires

Dans l'état actuel des connaissances, on a mis en évidence le rôle de certains aliments comme facteurs de risque ou en contraire comme protecteurs face aux maladies. La diététique recommande les "bonnes pratiques alimentaires" pour tout le monde et des mesures spécifiques pour les malades ou pour ceux qui souhaitent perdre quelques kilos. Pourtant la nutrition reste un énorme domaine scientifique à explorer et la recherche bat son plein à travers le monde sur des sujets complexes tels que les besoins nutritionnels de l'organisme, le rôle des facteurs génétiques sur l'état nutritionnel ou le mode d'action des nutriments et leur effet spécifique sur l'apparition des maladies.

C'est pourquoi dans les années à venir les recommandations en matière de nutrition sont appelées à prendre encore plus d'importance et à devenir de plus en plus précises en terme de prévention et de traitement des maladies.

Le guide des bonnes pratiques alimentaires

Adopter de bonnes habitudes alimentaires a pour but de garantir le bon fonctionnement de l'organisme et de maintenir un poids normal stable. Une alimentation saine et équilibrée participe à la prévention de certaines maladies.



Swiss Bodycraft

Les bonnes pratiques alimentaires reposent sur des notions simples et de bon sens : l'équilibre, la variété et la modération.

Des calories aux aliments : un peu de théorie...

Les apports caloriques recommandés dépendent du sexe, de l'âge et du niveau d'activité physique. Quelque soit la quantité de ces calories, on recommande d'apporter 50 à 55 % de l'énergie sous forme de glucides (1 g de glucides = 4 kcal), 30 à 35 % sous forme de lipides (1 g de lipides = 9 kcal) dont 8 % d'acides gras polyinsaturés, et 10 à 15 % sous forme de protéines (1 g de protéines = 4 kcal). Ceci correspond, pour un homme adulte sédentaire (2100 Kcal/jour) à :

- 290 g de glucides (dans le pain, le riz, les pâtes, les pommes de terre et tous les produits sucrés) ;
- 70 g de lipides (dans les matières grasses et tous les lipides "cachés") ;
- 70 g de protéines (dans les viandes, les œufs, les poissons, les produits laitiers, les légumes secs).

En pratique : équilibre et modération

Aucun aliment ne contient tout ce qui nous est nécessaire en protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux, de même qu'aucun aliment n'est à proscrire complètement dans un régime alimentaire normal. Il n'y a pas d'aliment "mauvais", il n'y a que de mauvaises habitudes alimentaires...

Les différents groupes d'aliments sont plus ou moins riches en glucides, lipides et protéines, ainsi qu'en vitamines et minéraux. Pour l'équilibre alimentaire comme pour le plaisir de manger, il faut prendre chaque jour des aliments de chaque famille en fonction des apports conseillés.

La pyramide alimentaire nous aide à visualiser la part que chaque famille d'aliments doit représenter dans les apports d'une journée.

En Suisse nous consommons en moyenne trop d'aliments gras et riches en protéines, pas assez de produits riches en sucres lents et pas assez de légumes et de fruits....

Alimentation : varier les plaisirs.

Pour être équilibrés, les repas ne doivent pas forcément devenir monotones ! Glucides, lipides ou protéines. Apprendre à jouer des équivalents et à varier la composition des menus sans faire d'erreur.

Tout en respectant les apports de chaque famille d'aliments, on peut varier de façon infinie les aliments au sein de chaque famille, et plus encore des combinaisons. Il faut savoir utiliser les équivalences.



Swiss Bodycraft

Glucides

Pour les glucides, il y a autant d'amidon (38 à 40 g) et donc de calories (180 à 200 Kcal) dans :

- 75 g de pain, soit un tiers de baguette ;
- 50 g de biscottes, soit 4 à 5 biscottes ;
- 200 g de pommes de terre ;
- 150 g à 170 g de pâtes ou de riz cuits ;
- 220 à 230 g de légumes secs cuits.

Lipides

Pour les lipides, varier les sources entre matières grasses végétales et animales afin d'équilibrer l'apport en acides gras saturés, en acides gras polyinsaturés et en cholestérol. Attention, le beurre et la margarine sont aussi riches en calories car ils contiennent autant de matières grasses, mais de nature différente.

Attention aux graisses "cachées" dans les charcuteries, les viennoiseries, les plats surgelés tout prêts, certains desserts à base de crème...

Protéines

Pour les protéines, les viandes sont équivalentes aux poissons et aux œufs. Les produits laitiers aussi peuvent apporter les protéines indispensables. On trouve autant de protéines (18 à 20 g) dans :

- 100 g de viande ;
- 100 g d'abats ;
- 100 g de poisson ;
- 100 g de volaille ;
- 2 œufs ;
- ½ litre de lait ou quatre yaourts ;
- 70g de gruyère ou 90 g de camembert ;
- 180 g de fromage blanc.

Trois repas par jour

La répartition des repas au cours de la journée est importante. Petit déjeuner, déjeuner et dîner doivent comporter des apports variés et équilibrés. Nous allons faire le point sur les compositions idéales de ces trois menus.

Veiller à faire trois repas par jour sans en sauter, surtout si c'est une femme enceinte ou si une personne suit un régime amaigrissant. Respecter l'importance relative de chaque repas en insistant sur le petit déjeuner, en mangeant bien à midi et moins le soir.



Swiss Bodycraft

Ne pas sauter le petit déjeuner

Le petit déjeuner est un repas essentiel de la journée. Ne pas le négliger en buvant uniquement un café. Manger du pain, du beurre, de la confiture, une boisson, du lait ou un yaourt, un fruit ou un jus de fruit. On peut également ajouter un œuf ou une autre source de protéines.

Déjeuner et dîner : même combat

Déjeuner et dîner sont les deux repas les plus consistants. Chacun peut servir à compenser l'autre : les types d'aliments sont repartis entre les deux repas. Dans tous les cas, il faut essayer de manger davantage à midi que le soir. Les repas doivent se composer de :

- Une entrée de légumes cuits ou crus ou du potage ;
- De la viande, du poisson ou des œufs ;
- Un plat de légumes cuits (à l'un des repas) ;
- Un plat de féculent (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs ou autres céréales) à l'autre repas) ;
- Une part de fromage ou son équivalent en produits laitiers ;
- Un fruit ;
- Du pain ;
- De l'eau.

12 conseils pour bien manger

Pour bien manger, il ne suffit pas de faire des repas équilibrés ! Il faut éviter les erreurs et les excès ! En 12 conseils, voici les pièges à éviter pour que l'alimentation soit au top ! Pour bien manger, ces quelques conseils peuvent aider à ne pas commettre d'erreur :

1. Eviter le grignotage ou alors prendre une vraie collation avec fruits et laitages.
2. Consommer un peu de matières grasses de cuisson et d'assaisonnement (beurre, huile).
3. Manger des fruits et/ou des légumes, crus ou cuits, à tous les repas.
4. Accorder une large place au pain.
5. Consommer plus souvent des légumes secs.
6. Limiter les confiseries.
7. Modérer la consommation de fritures ; il n'existe pas d'huiles légères.
8. Consommer un produit laitier à chaque repas y compris au petit déjeuner, c'est la seule façon de couvrir les besoins en calcium à tous les âges de la vie.
9. Varier les fromages aussi souvent que possible, essayer les goûts nouveaux.
10. Manger dans le calme et consacrer du temps aux repas.
11. Boire de l'eau à volonté, pendant les repas ou en dehors.
12. Attention aux calories apportées par le vin et les alcools (1 g d'alcool = 7 Kcal).



Swiss Bodycraft

Principe de base d'une bonne alimentation

Il n'y a pas de saison idéale pour adopter une alimentation équilibrée. Alors pourquoi ne pas prendre quelques petites résolutions, simples à adopter... et à conserver. Ci-dessous les 9 engagements incontournables pour se réconcilier avec l'alimentation

Au moins 5 fruits et légumes par jour

Les fruits et légumes sont les alliés santé. D'abord, ils apportent des vitamines (C, B, bêta-carotène...) et des minéraux (calcium, potassium, magnésium...). Et surtout, ils contiennent des fibres, qui vont calmer les appétits les plus féroces et améliorer le transit. Sans oublier les désormais fameux antioxydants, qui protègent contre le cancer et les maladies cardiovasculaires.

Autre atout : le goût ! Qu'ils soient frais, cuits, surgelés ou en conserve, manger au moins cinq fruits et légumes par jour

Des féculents à chaque repas

Non, les féculents ne sont pas les ennemis de la ligne ! Riz, semoule, pâte, pain complet, lentilles, fèves... apportent les sucres lents indispensables aux muscles et au cerveau. Ils sont également une source de protéines végétales. Alors pas question de s'en priver : ils doivent être au menu de chaque repas. Et pour augmenter les apports en fibres, il est bien d'opter pour des céréales complètes. A noter: les pommes de terre sont des féculents d'un point de vue nutritionnel. A ne pas compter comme un légume

Du lait et des produits laitiers, 3 fois par jour

Le lait, les yaourts, le fromage sont les alliés des os. Ils sont en effet une bonne source de calcium dans l'alimentation. Et ils apportent également de la vitamine D, qui permet d'intégrer ce minéral à notre squelette.

Il serait bien de consommer un produit laitier à chaque repas. Consommer de préférence les produits demi-écrémés pour éviter les apports importants en graisse, et opter pour des saveurs natures pour éviter le sucre. De plus, il faut limiter le fromage, pour réduire les apports en sel et en matières grasses.

Viandes, volailles, poissons et œufs, 1 à 2 fois par jour

Les protéines permettent de renouveler les muscles et entretenir notre corps. On les trouve principalement dans les viandes, les volailles, les poissons ou les œufs mais également dans certaines légumineuses. Ces aliments apportent également de nombreuses vitamines et du fer. Il faut donc les intégrer au moins une fois par jour voire deux dans les repas. A condition de prendre quelques bonnes habitudes : il est préférable de privilégier les viandes maigres



Swiss Bodycraft

pour et prendre du poisson deux fois par semaine. Surtout ne pas oublier que l'assiette doit contenir plus d'accompagnement que de viande, œuf ou poisson

Limiter les matières grasses ajoutées

Nous avons tendance à consommer trop de matières grasses. Il faut donc limiter les apports. Car non seulement on risque la prise de poids, mais aussi la survenue de troubles cardiovasculaires et même de cancers. Attention, les matières grasses ne se valent pas toutes. Ainsi, il vaut mieux privilégier les graisses végétales (margarine, huiles de colza, de tournesol, d'olive, de noix...) et limiter la consommation de viennoiseries, de charcuteries et de crème fraîche. Eventuellement un peu de beurre de temps à autre...

Limiter les produits sucrés

Inutile de dire que les aliments sucrés sont à réduire... Outre les problèmes de surpoids, ils multiplient les risques de caries. Et surtout, ils augmentent les calories contenues dans certains aliments, sans apporter de vitamines ou de minéraux en plus. Dans le détail, il faut lever le pied sur les boissons sucrées et confiseries. Autres aliments à limiter : ceux qui associent graisses et sucres (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...).

De l'eau à volonté !

L'eau c'est la vie ! C'est la seule boisson réellement indispensable à notre corps. Il faut en boire au moins 1,5 litres par jour, pendant les repas mais aussi entre les repas... Varier les plaisirs en préparant de temps à autre une tisane, du thé et autre infusion. Par contre, éviter les boissons sucrées (ou prendre les light, à la rigueur). Ne pas abuser des jus de fruits, souvent plus riches en sucre et moins riches en fibres que les fruits non pressés.

Gare au sel !

Le sel n'est pas l'ami des artères. Il vaut mieux en limiter la consommation. Alors avant de saler les petits plats de manière systématique, mieux les goûter avant ! on constatera que la salière est souvent superflue ! Mais le problème avec le sel, c'est qu'il avance masqué. Il faut donc limiter la consommation des aliments qui en contiennent le plus : fromage, charcuterie, chips et biscuits apéritifs.

Au moins une demi-heure de marche rapide par jour

Nous ne sommes pas faits pour passer la journée sur un fauteuil ou un canapé ! Notre corps a besoin d'exercice quotidien. Au moins une demi-heure par jour, c'est la garantie de préserver son organisme et de se prémunir de nombreuses maladies. Mais cela ne veut pas dire qu'il faut s'inscrire dans une salle de sport ! Marche rapide, vélo, natation... suffisent. De petits ré-



Swiss Bodycraft

flexes quotidiens permettent de garder la forme : prendre l'escalier, jardiner, faire de longues promenades le week-end...

Les vraies fausses rumeurs de la nutrition

"Les épinards sont une bonne source de fer", "On peut manger autant d'huile d'olive que l'on veut", "Il ne faut pas boire pendant les repas"... Combien de légendes et autres rumeurs courent à ce sujet dans les familles ...

- **Les épinards sont les légumes qui contiennent le plus de fer FAUX**

Décidément, cette idée est indéboulonnable ! Une publication scientifique comportant une erreur de virgule dans un chiffre est à l'origine de cette croyance. Avant qu'on ait pu rétablir la vérité, les dessins animés Popeye avaient fait le tour du monde, et il était trop tard... il faut savoir que la viande est l'aliment le plus riche en fer (surtout le boudin, le foie...). Parmi les végétaux, les germes de blé, les pois chiches, les lentilles, les pissenlits ou le cresson en contiennent plus que les épinards.

- **On peut manger autant d'huile d'olive que l'on veut, car c'est bon pour la santé FAUX**

L'huile d'olive est devenue la star de la cuisine. Certes, cette huile possède de nombreuses qualités. Et elle participerait aux vertus santé du fameux régime crétois. Mais cela reste de l'huile, composée à 99 % de matières grasses ! Il ne faut donc pas en abuser sous prétexte qu'elle serait meilleure pour la santé ! D'autre part l'huile végétale renfermant le plus d'élément indispensable à notre équilibre nutritionnel est l'huile de colza.

- **La margarine est moins grasse que le beurre FAUX**

Choisir entre beurre et margarine n'est pas une question de matières grasses : tous deux en contiennent la même quantité. Les différences sont surtout qualitatives : la margarine contient plus d'acides gras insaturés (notamment oméga 3 pour certaines), qui aident à lutter contre le mauvais cholestérol. Mais il ne faut pas jeter le beurre pour autant : celui-ci est une source de vitamines A... et de plaisir !

- **La pomme de terre est un légume VRAI**

Oui, la pomme de terre est un végétal mais nutritionnellement parlant, c'est un féculent au même titre que le pain ou les pâtes. Car elle apporte des glucides complexes, qui permettent de constituer des réserves d'énergie. Rien à voir avec un "légume" source de fibres et de vitamines...



Swiss Bodycraft

- **Le repas le plus important de la journée, c'est le petit déjeuner FAUX**

Certes, le petit déjeuner est un repas important pour bien démarrer la journée. Mais le considérer comme le repas principal est excessif ! Certainement un effet du martelage médiatique des fabricants de céréales. S'il ne faut pas sauter le petit-déjeuner, l'important est de faire au moins trois repas équilibrés chaque jour...

- **On ne peut pas boire pendant les repas, c'est mauvais FAUX**

Même si la majorité des gens ne le croient pas, près d'un tiers des personnes interrogées restent persuadées qu'il ne faut pas boire pendant les repas. Apparemment, cette idée serait surtout répandue chez les plus de 50 ans. Difficile de connaître l'origine de cette notion totalement infondée.

- **Il vaut mieux manger les fruits hors des repas FAUX**

Cette idée serait issue de la méthode Montignac, fameux régime dissocié. 12 % des adultes grignoteraient ainsi un fruit en dehors des repas. Certes, il vaut mieux croquer une pomme lorsque l'on a un petit creux plutôt qu'une barre chocolatée, mais il ne faut pas pour autant bannir les fruits des repas.

- **Il faut manger plus légèrement le soir FAUX**

Si le déjeuner est complet avec une entrée et/ou un dessert, un plat de viande et légumes, un fromage et du pain, le repas du soir sera plus léger. Par exemple, il sera composé d'un potage et/ou d'un plat de légumes, éventuellement d'un œuf coque ou d'un reste de viande, puis d'un laitage et d'un fruit accompagné de pain. En revanche, si votre déjeuner se résume à un sandwich, le dîner devra compenser les manques du midi avec des crudités ou de la salade, un complément de viande ou de poisson ou d'œufs accompagnés de légumes, un ou deux produits laitiers (fromage sur les légumes et un yaourt par exemple), un fruit et du pain. Et si vous trouvez ce dîner trop copieux, faites une collation dans l'après-midi avec un fruit et un laitage, ce qui permet de compléter le sandwich sans charger le dîner.