

Conseils pour manger sainement tout au long de la journée



Parce que l'on est
ce que l'on mange

Contenu

Introduction	3
Petit-déjeuner	4
Lunch	8
Repas chaud	11
En-cas	14
Boissons	17
Manger plus sainement et moins cher	19
Comment lire une étiquette alimentaire ?	20
Alimentation et environnement	23

Saviez-vous que ...

- Un Belge sur cinq boit quotidiennement des boissons gazeuses ?
- Seulement la moitié des adultes belges bouge suffisamment conformément aux directives de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ? Et que seulement 6,7 % ont atteint la norme complète en matière d'activité physique, y compris les exercices de renforcement musculaire et le cardio ?
- Moins d'un tiers des adultes belges mangent suffisamment de fruits chaque jour, et seulement 38 % mangent suffisamment de légumes chaque jour ?
- Plus d'un tiers des adultes belges mangent quotidiennement des snacks sucrés ou salés ?
- Seuls 34,3 % des adultes belges boivent la quantité quotidienne recommandée d'eau ?
- Les adultes belges consomment en moyenne près de 10 boissons alcoolisées par semaine ?
- Près de la moitié des adultes belges ont un poids malsain ? 2,9 % présentent une insuffisance pondérale, 33,4 % sont en surpoids et 15,9 % obèses.

(Source : chiffres de l'enquête sur la santé 2018, mise à jour HISIA Sciensano)

Introduction

Les personnes mangeant sainement ont plus d'entrain et d'énergie, sont moins vite fatiguées, sont moins souvent malades, risquent moins de développer une maladie chronique... En bref, elles se sentent tout simplement mieux ! On est ce que l'on mange. Nombreux sont ceux qui ont envie de manger (plus) sainement, mais qui ne savent pas comment adapter leur régime alimentaire. Manger sainement implique surtout de faire des choix malins et sains.

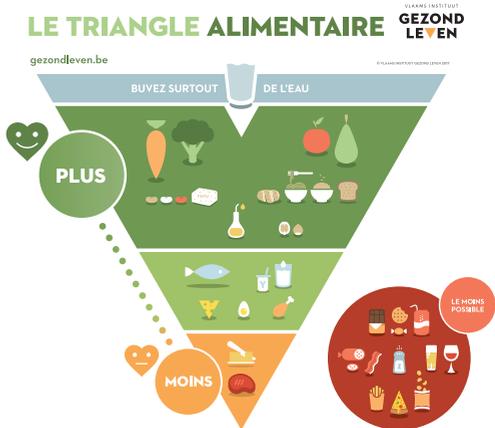
10 principes pour vous aider :

Qu'est-il préférable de manger ?

- Prenez les produits végétaux comme base de chaque repas
- Limitez votre consommation de produits d'origine animale
- Buvez principalement de l'eau
- Optez le moins possible pour des produits ultra-transformés

Comment procéder ?

- Variez et cherchez des alternatives
- Mangez à des heures fixes et en compagnie d'autres personnes
- Mangez consciemment et avec modération
- Adaptez votre environnement
- Procédez par étape
- Dégustez ce que vous mangez



Faire des choix sains, c'est manger sainement mais aussi faire suffisamment d'exercice physique et limiter les comportements sédentaires.

”

Mangez des légumes à volonté, soyez vigilant en ce qui concerne les acides gras saturés et la viande rouge, évitez les en-cas, les sucres ajoutés et le sel.

Petit-déjeuner

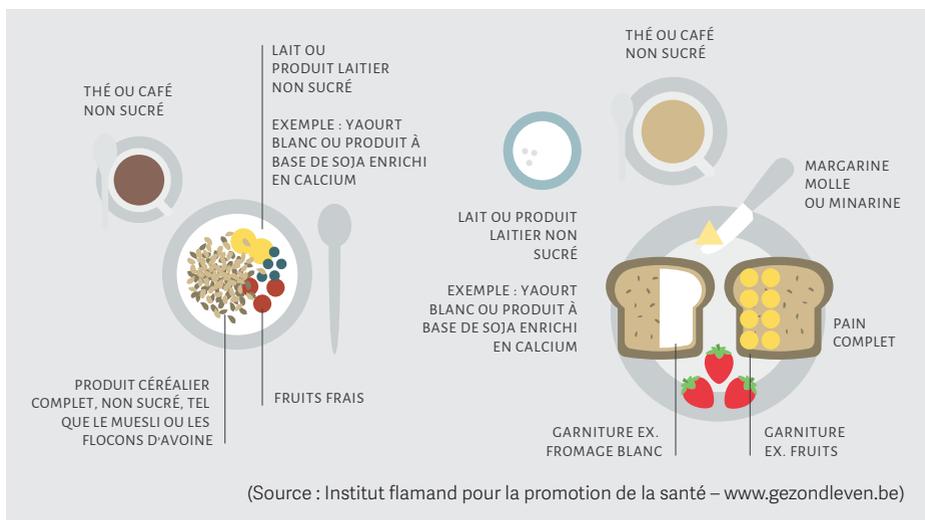
La régularité, c'est bon pour la santé ! (= 3 repas par jour !) et...
Ceux qui prennent leur petit-déjeuner font preuve de plus de régularité
(résultats d'une étude) donc...
Prendre son petit-déjeuner, c'est sain.

6 bonnes raisons de prendre son petit-déjeuner

En prenant votre petit-déjeuner :

1. vous avez suffisamment d'énergie pour rester concentré au travail l'après-midi ;
2. vous avez les nutriments nécessaires pour rester en forme et en bonne santé ;
3. vous avez moins envie de prendre des en-cas peu sains ;
4. vous avez moins besoin de manger lors des repas suivants ;
5. vous commencez sainement la journée avec votre famille, pour passer une journée moins marquée par le stress ;
6. vous êtes plus régulier, ce qui favorise une meilleure santé !

Qu'est-ce qu'un petit-déjeuner sain ?



- Optez pour les **céréales**. Vous les trouverez dans le pain complet, les flocons d'avoine ou les céréales pour petit-déjeuner (non sucrées). Ils vous donnent suffisamment d'énergie et une sensation de satiété pendant longtemps.
- Les **aliments végétaux** vous font du bien ! Accompagnez le plus souvent votre tranche de pain d'une garniture végétale (par exemple, fruits, légumes, beurre de noix, légumineuses) ou optez pour une alternative saine (par exemple, œuf, fromage blanc, poisson, etc.).
- Optez pour des **goûts** raffinés. Choisissez des combinaisons de goûts saines telles que les fraises avec du fromage blanc ou du beurre d'arachide avec une banane.
- N'utilisez pas trop de beurre. Optez pour des produits à tartiner riches en acides **gras insaturés**. Vous pouvez les reconnaître au fait qu'ils sont facilement tartinables lorsqu'ils sortent du réfrigérateur. Une pointe de couteau par tranche suffit.
- **Limitez votre consommation de viande** à une fois par jour maximum et évitez de consommer quotidiennement des charcuteries telles que le jambon ou le salami.
- **Les produits laitiers ou à base de soja** enrichis en calcium et en vitamines (sans sucre ajouté) constituent un bon complément pour votre petit-déjeuner. Outre des protéines, ces produits fournissent l'apport en calcium requis.
- Mettez sur les **fruits**. Les fruits et légumes apportent des vitamines, des minéraux et les fibres alimentaires nécessaires pour favoriser la digestion. Variez les plaisirs : plus il y a de couleurs dans votre assiette, plus vous ingérez de nutriments différents.
- **Buvez** du thé, du café, de l'eau, un verre de lait ou une boisson au soja nature enrichie en calcium ou en vitamines (sans sucre ajouté). Les boissons à base de céréales et de noix contiennent moins de protéines et ne constituent donc pas une alternative complète au lait.

” Les céréales sucrées ou les viennoiseries sont déconseillées en raison de leur haute teneur en sucres ajoutés et en matières grasses.

” Préférez les fruits non transformés. Mangez donc une orange, plutôt que boire un jus de fruits pressés.



Exemple de petit-déjeuner sain

Flocons d'avoine avec lait et fruits

- 4 cuillères à soupe de flocons d'avoine
- 170 ml de lait ou de lait de soja naturel enrichi en calcium et vitamines (sans sucres ajoutés)
- morceaux de fruits (par exemple, fraises, raisins, pommes) ou mélange de noix



Préparation

Mélangez les flocons d'avoine avec le lait (de soja) et réchauffez le tout au micro-ondes. Coupez les fruits en morceaux. Ajoutez-les à la bouillie d'avoine chaude et votre petit-déjeuner est prêt !

CONSEIL



Chaud (comme décrit) ou froid

« **Overnight oats** » : le soir, mélangez des flocons d'avoine avec du lait (de soja) dans un pot, ajoutez des fruits (surgelés) et des noix, puis laissez reposer toute la nuit au réfrigérateur. Le lendemain matin, vous pourrez déguster un délicieux petit-déjeuner sain !

Finissez-en avec les excuses pour ne pas prendre de petit-déjeuner !

Vous vous reconnaissez dans les propos suivants ?

Nous avons quelques conseils qui pourraient vous aider.

« Je n'ai pas le temps pour ça. »

- Ayez chez vous des produits rapides à préparer : muesli, flocons d'avoine, fruits frais.
- Gagnez du temps le matin en préparant tout la veille (sortir les ustensiles, laver les fruits, etc.).

- Buvez un verre d'eau au réveil. Cela ouvre l'appétit.
- Prenez avec vous un en-cas sain qui peut éventuellement remplacer votre petit-déjeuner, par exemple une tartine de pain complet au fromage blanc ou au *cottage cheese*.

« Je n'ai pas faim le matin. »

« Je n'ai rien à manger à la maison. »

- Prenez le temps de faire des courses.
- Faites une liste de courses et achetez lors de vos courses hebdomadaires les ingrédients nécessaires pour préparer votre petit-déjeuner.
- Faites vos courses en ligne et faites-vous livrer à domicile.

- Vous reprendrez tout de même des calories en mangeant plus tard ! Si vous ne prenez pas de petit-déjeuner, vous risquez de vous rattraper en grignotant des en-cas riches en sucres et en graisses.

« Je ne prends pas de petit-déjeuner parce que je veux perdre du poids. »

Lunch

Que contient une boîte à tartines saine ?

Pain

Quelques tranches de pain, de préférence du pain complet. Évitez les sandwiches ou les viennoiseries. Ils contiennent trop peu de fibres et trop de sucres ajoutés et de mauvaises graisses.



Garniture

- Faites preuve de modération en ce qui concerne la garniture.
- Choisissez des alternatives telles que des fruits, des légumes, du beurre de noix, des légumineuses, des œufs, du fromage, du poisson.
- Utilisez un soupçon de matière grasse à tartiner composée d'acides gras insaturés.
- Évitez autant que possible la mayonnaise et les salades à la mayonnaise.
- Limitez votre consommation de viande à une fois par jour et évitez de manger quotidiennement des produits transformés à base de viande.
- Combinez par exemple du houmous avec des poivrons grillés ou du cottage cheese avec des tranches de concombre. Faites vos courses en ligne et faites-vous livrer à domicile.

Légumes

Prévoyez une portion supplémentaire de légumes dans vos tartines. Ils donnent plus de couleur et plus de goût à votre repas, et vous apportent minéraux, vitamines et fibres.

Fruits

Garnissez de temps à autre votre pain de fruits : fraises, pommes, poires ou bananes.

Boissons

Buvez de préférence de l'eau, du thé, du café, du lait (de soja) ou de la soupe fraîche.

Comparez les boîtes à tartines

Il est tentant de prendre un repas rapide pour le lunch, mais saviez-vous que deux repas contenant le même nombre de calories peuvent avoir un effet totalement différent sur votre corps ? Il ne s'agit pas seulement d'une question de **quantité**, mais surtout de **qualité**. Vous trouverez **ci-dessous** la différence entre un lunch peu sain et un lunch sain, tous deux d'environ **950 kcal**, et ce qu'ils apportent réellement à votre corps.

	Lunch peu sain	Lunch sain
Pain	Dagobert (pain blanc, mayonnaise, fromage, jambon)	3 tartines complètes (1 houmous + œuf, 1 beurre de cacahuète, 1 fromage blanc + concombre)
Boissons	Boisson gazeuse	Soupe de légumes frais + bouteille d'eau citronnée
En-cas	Barre chocolatée	1 pomme + une poignée de noix non salées et un petit morceau de chocolat noir
	<p>Valeur nutritionnelle et effets d'un lunch peu sain</p> <p>Riche en sucres rapides, en graisses saturées et en sel, mais pauvre en fibres, en vitamines et en minéraux. Provoque un pic d'énergie suivi d'une baisse, d'une diminution de la concentration et d'une sensation de faim rapide.</p> <p>Effet à long terme : augmente le risque de prise de poids, de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et d'affaiblissement du système immunitaire.</p>	<p>Valeur nutritionnelle et effet d'un lunch sain</p> <p>Riche en glucides lents, fibres, graisses saines, protéines végétales, vitamines et minéraux. Assure une énergie stable, une satiété durable et une meilleure concentration sans baisse d'énergie l'après-midi.</p> <p>Effet à long terme : aide à maintenir un poids équilibré, renforce la flore intestinale et la résistance, réduit le risque de maladies chroniques et soutient la résilience mentale.</p>

La soupe fraîche :

- est un excellent substitut aux légumes frais si vous préparez 400 grammes de légumes par litre d'eau et ajoutez maximum 1 cube de bouillon ;
- constitue une alternative chaude lors des mois d'hiver ;
- vous permet d'avoir plus facilement la portion recommandée de 300 grammes de légumes par jour.



Soyez prudents avec la soupe en conserve ou en brique et la soupe instantanée ! Ces types de soupes contiennent beaucoup trop peu de légumes et trop de sel.

Évitez les jus de fruits, les boissons rafraîchissantes et les boissons énergisantes. Ils contiennent généralement beaucoup de sucre et peu de nutriments essentiels (voire aucun nutriment) comme les vitamines et les minéraux.

Pas le temps de préparer un repas de midi sain ? Quelques conseils !

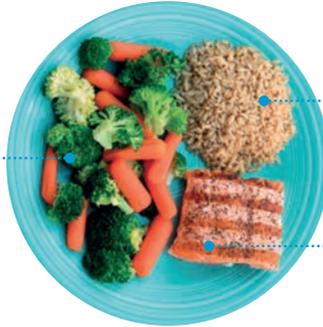
- Si vous n'avez pas chez vous tous les ingrédients nécessaires à la préparation de votre lunch, tenez-en désormais compte lorsque vous faites vos courses hebdomadaires.
- Si vous n'avez pas le temps de laver vos légumes le matin, préparez vos crudités et conservez les légumes dans une boîte en plastique fermée que vous placez dans le réfrigérateur. Vous pouvez en faire de même avec les fruits.
- Préparez votre repas du midi la veille au soir et conservez-le jusqu'au matin dans le réfrigérateur.
- Lorsque vous préparez le repas du soir, prévoyez une portion de plus.
Vous pourrez l'emporter le lendemain pour votre lunch.
- Le week-end, préparez de la soupe pour quelques jours. Si vous ne pouvez pas la réchauffer au travail, utilisez un thermos.
- Convenez avec vos collègues de préparer chacun à votre tour de la soupe.
- Demandez une corbeille de fruits au travail (moyennant ou non paiement). Ajoutez-y des fruits à coque ou des légumes à grignoter comme des tomates ou des concombres.



Repas chaud :

À quoi ressemble l'assiette idéale ?

50 % de légumes



25 % de pommes de terre, de riz complet ou de pâtes complètes

25 % de viande/poisson/œufs ou substitut

Légumes

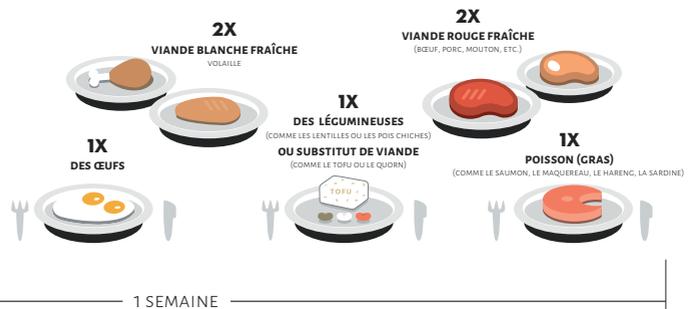
Les légumes sont pauvres en calories et riches en vitamines, minéraux et fibres. La quantité journalière de légumes recommandée est de 300 grammes, mais plus il y en a, mieux c'est !

Pommes de terre, riz ou pâtes

Les pommes de terre cuites ne contiennent pas de graisse et sont une excellente source de fibres, de potassium et de vitamine C. Pour varier, vous pouvez opter pour du riz complet ou des pâtes complètes.

Viande, poisson ou substituts

100 grammes de viande par jour suffisent, de préférence du poulet et de la volaille. Limitez votre consommation de viande rouge et de viande transformée. Remplacez la viande par du poisson une fois par semaine. Alternez de temps à autre avec un **œuf** ou un **substitut** (tofu, tempeh, etc.).



”

Mangez des légumes à volonté ! Plus il y en a, mieux c'est !

”

« Mangez de la viande rouge et de la viande transformée avec modération. » (OMS)

Sauces

Limitez les sauces à base de crème et de fromage (pas tous les jours et en quantité modérée). Préférez les sauces maison à base de légumes de saison, comme la ratatouille.

Graisses

Limitez la quantité de **matière grasse** servant à préparer vos repas à une cuillère à soupe par personne et choisissez une graisse riche en acides gras insaturés.

Comment reconnaître les bonnes graisses ?



Les bonnes graisses contiennent une grande quantité d'acides gras insaturés :

- elles sont généralement d'origine végétale ;
- on les trouve par exemple dans l'huile, la minarine et le poisson gras ;
- les bonnes matières grasses sont liquides et faciles à étaler.

Les mauvaises graisses contiennent une grande quantité d'acides gras saturés :

- elles sont généralement d'origine animale ;
- on les trouve par exemple dans le fromage, la viande, le beurre, mais aussi dans la graisse de coco, l'huile de palme et le beurre de cacao.
- les mauvaises matières grasses sont dures et difficiles à étaler lorsqu'elles sortent du réfrigérateur.

CONSEIL

« **Éveillez vos papilles** ». Ne soyez pas trop généreux avec le sel, mais assaisonnez plutôt votre plat avec d'autres herbes et épices.

Manger 300 grammes de légumes par jour ? Quelques conseils !

- Avant le repas, placez sur la table une coupelle de tomates cerises, de morceaux de concombres ou de bâtonnets de carottes. Ou placez un petit bol de légumes à grignoter sur votre bureau ou dans la cuisine à côté de votre plan de travail.
- Mettez des légumes dans vos tartines.
- Faites de la purée de légumes.
- Préparez une délicieuse soupe fraîche (400 grammes de légumes par litre d'eau). Maximum 1 cube de bouillon par litre.
- Si votre plat contient peu de légumes ou n'en contient pas, servez une salade mixte en accompagnement.
- Ayez des légumes et des fruits surgelés dans votre congélateur. Ils constituent une alternative rapide lors des journées chargées.
- Variez les plaisirs : variété de légumes, couleur, cru ou cuit.
- Choisissez autant que possible des fruits de saison. C'est bon pour l'environnement et pour votre portefeuille !

Faites des choix sains si vous mangez à l'extérieur ou au restaurant d'entreprise

- Évitez les aliments frits.
- Préférez le poisson ou une alternative végétale à la viande.
- Choisissez un plat contenant beaucoup de légumes ou prenez une salade en accompagnement.
- Demandez de servir la sauce séparément, afin que vous puissiez doser vous-même.
- Demandez plus de légumes au lieu de la sauce.
- Remplacez le dessert par une tasse de café ou de thé.
- Prenez un fruit comme dessert.



En-cas

Toujours

- Fruits de saison + crudités

Choix malin

- biscotte complète, crackers, toast 4 grains, etc.
- céréales complètes non sucrées ou muesli
- salade de fruits frais sans sucre ajouté ni sirop
- yaourt maigre ou au lait demi-écrémé ou fromage blanc
- tartine de pain complet avec des légumes, des fruits et une garniture maigre
- petits gâteaux de premier choix comme des galettes de riz ou du pain d'épice
- noix

De temps à autre

- fruits secs
- fruits en conserve
- céréales sucrées
- produits laitiers sucrés
- yaourt ou fromage blanc au lait entier
- petits gâteaux de deuxième choix comme du spéculoos, des barres de muesli ou des boudoirs

”

Nous limitons notre apport journalier en sucres libres !
Que sont des sucres libres ?
Il s'agit de sucres ajoutés ou de sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits et les jus de fruits à base de concentré.

(OMS)



À éviter

- barres chocolatées
- chips
- chocolat
- popcorn
- petits gâteau (sucre, chocolat, vanille), des biscuits au chocolat ou des viennoiseries

Conseils pour des en-cas sains

- Mangez un fruit sur le pouce : pomme, poire, banane, raisins, fruits à coque.
- Optez pour des légumes prêts à être mangés : concombres, tomates cerises, mini-poivrons.
- Préparez vos légumes à grignoter (céleri, carottes, chou-fleur, poivrons, etc.) la veille au soir et conservez-les au réfrigérateur.
- Pensez-y également lorsque vous recevez des invités.
- Préparez vous-même des petits gâteaux ou du cake contenant moins de sucre.

Vous avez souvent envie de sucré ?

Vous n'êtes certainement pas le/la seul(e) ! Le fait de manger souvent du sucre entraîne des pics d'énergie de courte durée. Après de tels pics, vous avez à nouveau faim et envie de plus de sucre. Par conséquent, plus vous mangez de sucre, plus vous avez envie de sucré.

Les conseils suivants peuvent vous aider.

- **Faites une promenade de 10 minutes.** L'air frais et le changement d'environnement vous aideront à ne pas penser à la nourriture.
- **Mangez régulièrement.** Votre glycémie diminue fortement si vous attendez longtemps avant de manger. C'est à ce moment que votre corps aura envie de sucre.
- **Essayez de supprimer toute forme de tentation.** Faites le grand nettoyage dans les armoires de votre cuisine et enlevez tous les snacks, aliments et boissons sucrés.
- **Planifiez vos courses.** Faites une liste des courses reprenant ce dont vous avez besoin et tenez-vous-y.
- **Lisez les emballages et choisissez malin.** Prendre conscience de ce que vous mangez constitue la première étape.
- **Améliorez vos habitudes alimentaires.** Un repas équilibré fera du bien à votre corps. Manger de petits repas à des moments réguliers vous permet de stabiliser votre glycémie.
- **Préférez la qualité à la quantité.** Prenez un petit morceau de chocolat noir plutôt qu'une barre chocolatée.

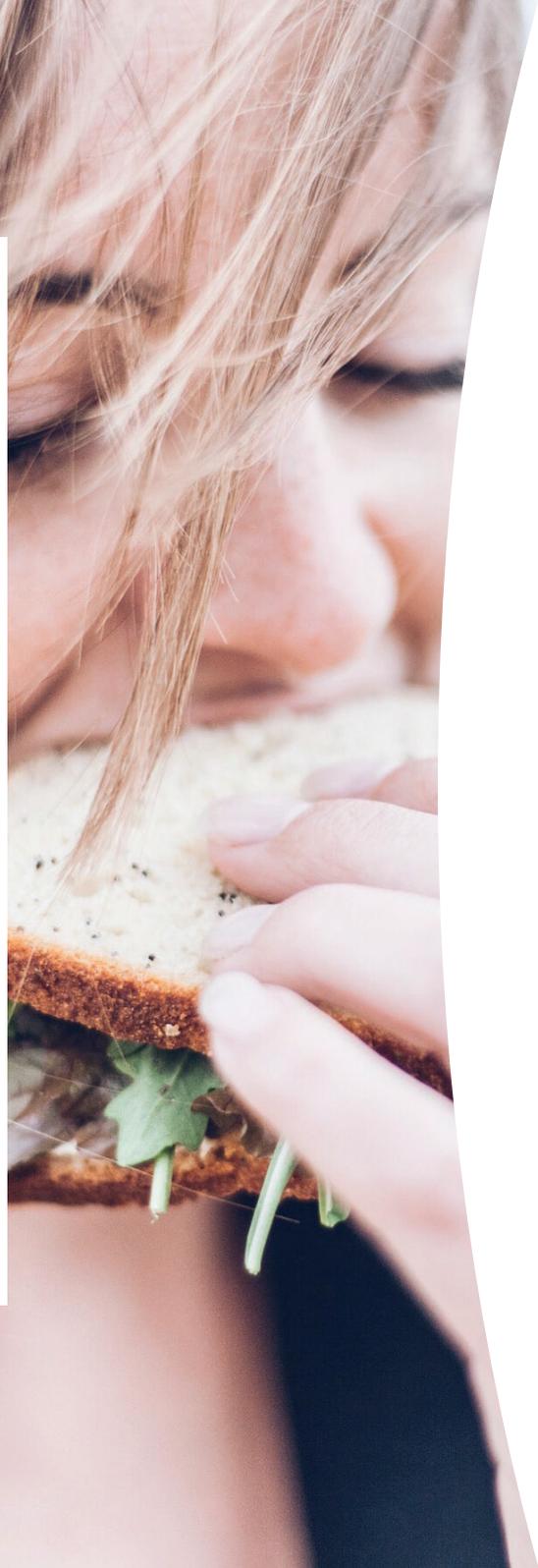
Il est toujours difficile de s'y mettre, mais une fois que vous aurez commencé, vous vous sentirez en meilleure forme. Il ne vous reste qu'à en profiter !

Manger en pleine conscience

Pour manger en pleine conscience, vous ne devez pas délaissier votre régime alimentaire. Il vous suffit d'y ajouter quelque chose : de l'attention.

Le « mindful eating » en quelques mots

- Soyez attentif(-ve) à votre expérience alimentaire.
- Utilisez tous vos sens. Ils vous aident à profiter de votre repas et à être conscient(e) de ce que vous mangez.
- Faites régulièrement des pauses. Posez vos couverts quelques instants afin de décider en toute conscience si vous voulez manger plus ou non. Vous remarquerez que souvent, vous mangerez moins.
- Mangez lentement et mâchez bien. Votre appareil digestif pourra ainsi faire plus facilement son travail et vous sentirez mieux que vous avez assez mangé.
- Faites de petites portions et de petites bouchées. Vous en ferez davantage profiter vos papilles et vous mangerez moins.



Boissons

Eau

L'eau est à privilégier en toutes circonstances ! Il peut s'agir d'eau du robinet ou en bouteille. Les eaux aromatisées sans sucre ou édulcorants ajoutés sont une alternative saine. Buvez les autres boissons avec modération.

Thé

Découvrez le délicieux goût du thé sans ajouter de sucre.

Café

Buvez du café avec modération, surtout avant d'aller dormir. Le café contient de la caféine, qui a un effet stimulant sur votre humeur et vos prestations. Attention aux cafés prêts à boire et aux cafés avec sucre ou crème ajoutés (par exemple, le café glacé).

Lait et boissons au soja non sucrées enrichies en calcium

Les experts ont des avis divergents au sujet du lait. Le lait reste toutefois une source facile de calcium.

Jus de fruits et de légumes

Les jus de fruits ou smoothies contiennent naturellement en général autant de sucre que les boissons rafraîchissantes, même s'il n'y a pas de sucres ajoutés. Parce qu'ils sont également riches en vitamines et en minéraux, préférez-les tout de même aux boissons gazeuses.

N'en buvez toutefois pas plus d'un verre par jour.

En revanche, les jus de légumes ne contiennent pas de sucre, ou très peu. Ils vous permettent

d'ingérer des nutriments supplémentaires tels que des vitamines et des minéraux.

Faites attention aux jus de fruits et légumes prêts à l'emploi vendus en supermarché : ils contiennent souvent trop de sel et ne sont absolument pas bons pour la santé.



Boissons rafraîchissantes

Les boissons rafraîchissantes comme le coca-cola, la limonade, le thé glacé et le tonic contiennent trop de sucres ajoutés et sont pauvres en vitamines et minéraux. Mieux vaut donc les éviter.



1 cannette de soda =
7 morceaux de sucre ou 150 kcal !

Boissons sportives et énergisantes

Les campagnes marketing vantent les mérites des boissons sportives et énergisantes qui, d'une part, amélioreraient les performances sportives et, d'autre part, donneraient un regain d'énergie. Elles contiennent toutefois trop de sucres ajoutés et une grande quantité de substances stimulantes. Elles sont par conséquent déconseillées.

Alcool

L'alcool ne contient pas de nutriments essentiels pour notre corps. L'alcool nuit à la santé. Il vaut mieux ne pas boire d'alcool si vous ne voulez pas courir de risque. Si vous décidez tout de même de boire de l'alcool, suivez les directives ci-dessous pour limiter les risques :

- Ne buvez pas plus de dix verres standard d'alcool par semaine et évitez de boire pendant plusieurs jours d'affilée.
- Ne buvez pas d'alcool si vous devez prendre la route, faire du sport ou effectuer certains travaux présentant un risque d'accident.
- Ne buvez pas si vous êtes enceinte.
- Vous prenez des médicaments ? Vérifiez d'abord s'ils peuvent être combinés avec de l'alcool.



Changez vos habitudes !

Au cours de la journée, remplacez par exemple une boisson rafraîchissante par un verre d'eau, ou une boisson énergisante par une tasse de café. Procédez par étapes : commencez avec de petits efforts et continuez jusqu'à avoir un mode de vie sain.

La nourriture saine est-elle par définition chère ?

Habitudes alimentaires intelligentes

- Utilisez les restes de la veille dans vos repas
- Mangez moins de viande et remplacez-la par des alternatives moins coûteuses telles que les légumineuses.
- Mangez des portions plus petites pour éviter le gaspillage.



Choisissez intelligemment vos produits

- Achetez des fruits et légumes surgelés : ils sont plus faciles à doser.
- Méfiez-vous des fruits et légumes préemballés, ils sont souvent plus chers.
- Optez pour des fruits et légumes de saison, cultivés localement ou dans votre pays. Ne buvez pas si vous êtes enceinte.

Achats et comportement d'achat

- Faites une liste de courses et respectez-la pour éviter les achats impulsifs.
- **Faites vos courses juste avant la fermeture.**
- **Ne faites pas vos courses lorsque vous avez faim.**
- **Faites vos achats en ligne.**
- Soyez attentif aux promotions telles que « 1+1 gratuit ».
- **Choisissez des marques meilleur marché.**

Stockage et planification intelligents

- Conservez le pain correctement pour qu'il reste frais plus longtemps.
- **Cherchez des recettes à petit prix.**
- **Sachez ce que contient l'armoire de votre cuisine.**
- Préparez des collations saines à emporter

Évitez les dépenses inutiles

- **Faites des économies sur le friandises et d'autres extras.**
- **Allez moins souvent au restaurant.**

Comment lire une étiquette alimentaire ?

Manger sainement implique de faire des choix malins et sains. Les étiquettes alimentaires vous y aident.

Étape 1 : consultez le tableau des valeurs nutritionnelles

Soyez attentif(-ve) au nombre de kilocalories ainsi qu'à la présence et à la quantité de certains nutriments.

Ce qu'il vaut mieux limiter :

- l'énergie (calories)
- les sucres (indiqués comme « glucides, dont sucres »)
- les acides gras saturés (indiqués comme « matières grasses, dont acides gras saturés »)
- le sodium ou sel

Les nutriments suivants

présentent de réels atouts :

- les fibres alimentaires
- les acides gras essentiels (oméga 3)
- les vitamines
- les minéraux



Étape 2 : consultez la liste des ingrédients

L'ordre des ingrédients est important. Généralement, le produit contient en plus grande quantité l'ingrédient indiqué en premier lieu.

Ingrédients qui doivent de préférence n'être présents qu'en petite quantité :

- sucre, sucre de canne, saccharose, sirop de glucose, miel, dextrose, fructose (= sources de sucre)
- beurre, crème, lait entier, graisse hydrogénée ou graisse végétale durcie (= sources d'acides gras saturés ou d'acides gras trans)
- sel, sel marin, sel iodé (= sources de sodium)

Ingrédients qui apportent une valeur ajoutée

- huile végétale non hydrogénée, huile d'olive, huile de poisson, fruits à coque (= source d'acides gras insaturés et essentiels)
- farine complète, inuline, fruits secs, fruits à coque, flocons d'avoine (= sources de fibres)
- vitamines et minéraux

Étape 3 : comparez la taille des portions

Les valeurs sont toujours indiquées pour 100 grammes. Mais vous ne mangez rarement que 100 grammes d'un produit. Vous n'avez dès lors pas une bonne représentation de la réalité. Ne vous laissez pas attraper !

Nutri-Score ?

Le Nutri-Score est un label nutritionnel qui permet d'évaluer rapidement et facilement la valeur nutritionnelle des produits. Le label affiche un code

couleur allant du vert foncé (à privilégier) au rouge (à éviter), accompagné d'une lettre de A à E. Plus le produit est sain, plus il tend vers A ou vers le vert.

Il est basé sur une formule qui tient compte des éléments positifs (tels que la teneur en protéines, les fibres, les fruits, les légumes et les noix) et négatifs (tels que les graisses saturées, les sucres, le sel, les calories/l'énergie) du produit. L'objectif est d'aider les consommateurs à faire des choix plus sains. Utilisez le Nutri-Score, après le triangle alimentaire, pour comparer des produits d'une même catégorie.





Zoom sur le light

Un produit ne peut avoir la dénomination « light » que s'il contient au moins 30 % de moins d'un ingrédient donné (sucre, graisse, sel, etc.) en comparaison avec le produit original.

Un produit light peut donc par exemple contenir 30 % de graisse en moins, mais toujours avoir beaucoup de sucres ajoutés, et inversement. « 30 % de moins » peut donc toujours être beaucoup !

À retenir :

- Light n'est pas synonyme de sans calories ou de pauvre en calories.
- Vous utiliserez inconsciemment davantage un produit light.
- Faites donc toujours attention à la taille de la portion.
- Le light ne fait pas maigrir.



Alimentation et environnement :

- **Mangez plus de fruits et légumes que de denrées alimentaires d'origine animale :** Une alimentation riche en produits végétaux, tels que les légumes, les fruits, les légumineuses et les céréales complètes, a généralement un impact environnemental moindre qu'une alimentation riche en produits d'origine animale.
- **Limitez votre consommation de viande rouge et de viande transformée :** Ces types de viande ont un impact environnemental plus élevé. Optez plus souvent pour des alternatives telles que la volaille, le poisson ou les sources de protéines végétales.
- **Buvez surtout de l'eau du robinet :** L'eau du robinet est non seulement saine, mais aussi plus respectueuse de l'environnement que l'eau en bouteille, car elle évite les emballages et le transport.
- **Café et thé :** Ce sont des produits tropicaux qui ont un impact environnemental important, mais des émissions de gaz à effet de serre relativement faibles et une faible empreinte foncière. Le thé est généralement plus durable que le café. Optez pour des labels tels que Rainforest Alliance, ne versez que la quantité nécessaire et utilisez une tasse réutilisable ou un thermos.
- **Mangez et buvez le moins de calories vides possible :** Les produits tels que les sodas, les snacks et les bonbons apportent peu de nutriments et leur production a un impact inutile sur l'environnement.
- **Évitez le gaspillage alimentaire :** En achetant et en cuisinant de manière plus consciente, vous évitez le gaspillage alimentaire, ce qui est bénéfique tant sur le plan économique qu'écologique.
- **Optez pour des produits de saison et locaux :** Ces choix réduisent le recours à des méthodes de culture énergivores et les longues distances de transport, ce qui diminue l'impact sur l'environnement.
- **Ne mangez pas plus que ce dont votre corps a besoin :** Une consommation excessive nuit à votre santé et à l'environnement.

En faisant ces choix simples, vous améliorez non seulement votre santé, mais vous contribuez également à un monde plus durable !

Bureaux régionaux du Groupe IDEWE

Contactez-nous – Nous nous ferons un plaisir de vous aider !

Anvers

Tél. 03 218 83 83
antwerpen@idewe.be

Hasselt

Tél. 011 24 94 70
hasselt@idewe.be

Namur

Tél. 081 32 10 40
namur@idewe.be

Bruxelles

Tél. 02 237 33 24
bruxelles@idewe.be

Louvain

Tél. 016 39 04 38
leuven@idewe.be

Roulers

Tél. 051 27 29 29
roeselare@idewe.be

Charleroi

Tel. 071 23 99 11
charleroi@idewe.be

Liège

Tel. 04 229 71 91
liege@idewe.be

Turnhout

Tél. 014 40 02 20
turnhout@idewe.be

Gand

Tél. 09 264 12 30
gent@idewe.be

Malines

Tél. 015 28 00 50
mechelen@idewe.be

www.idewe.be | info@idewe.be

© IDEWE – Aucun extrait de cette publication ne peut, d'aucune façon et sous quelque forme que ce soit, être reproduit ou rendu public sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Éditeur responsable : Pr Lode Godderis, IDEWE, Interleuvenlaan 58, 3001 Louvain. 6413-4.0-202505-20126. Dépôt légal : D/2019/11.422/13.