

Conseils pour manger sainement tout au long de la journée



On est ce que l'on mange

Table des matières

Introduction	02
Petit-déjeuner	04
Repas de midi	08
Repas chaud	11
En-cas	14
Boissons	17
Manger plus sainement et moins cher	19
Comment lire une étiquette alimentaire ?	21

Le saviez-vous ?

- La moitié des Belges ont un IMC sain.
- Quatre Belges sur cinq prennent leur petit-déjeuner.
- Nous mangeons trop de sucre et d'acide gras saturés.
- Nous mangeons trop peu de fruits et légumes.
- La moitié des Belges boivent suffisamment d'eau.
- 36 % des Belges font au moins 30 minutes d'exercice physique par jour.
- Nous mangeons beaucoup d'aliments transformés.
- Nous mangeons beaucoup d'aliments préemballés.
- Nous mangeons de plus en plus souvent hors de chez nous.
- Nous mangeons de plus grandes portions au restaurant.

(Source : Enquête sur la santé 2013)



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 qu'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 surtout de l'eau
- Choisissez le moins possible de produits ultra-transformés

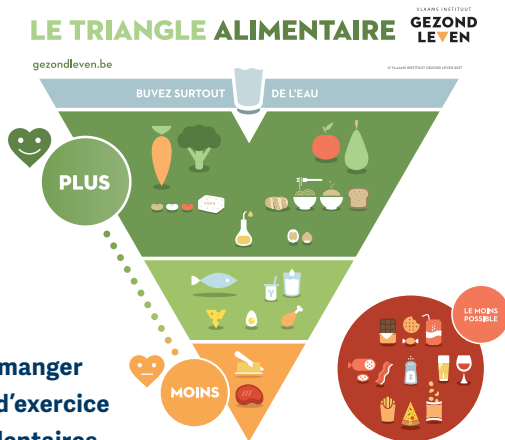
Comment faire ?

- Variez et cherchez des alternatives
- Mangez à heure fixe et avec les autres
- Mangez consciemment et avec modération
- Adaptez votre environnement
- Procédez en étape
- Dégustez ce que vous mangez

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

”

Optez autant que possible pour des produits non transformés, soyez vigilant en ce qui concerne les acides gras saturés, évitez les sucres ajoutés et le sel, et mangez des légumes à volonté.



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...

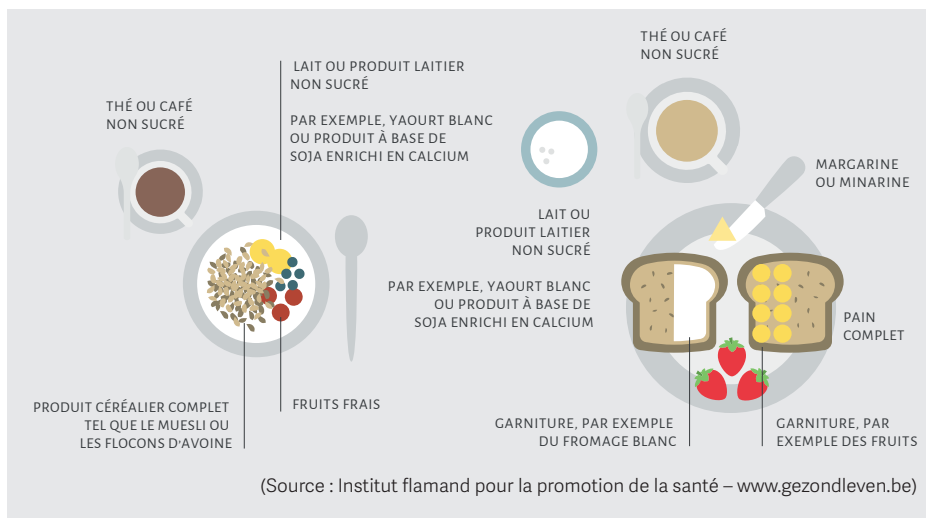
Prendre son petit-déjeuner, c'est sain.

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 de petit-déjeuner (non sucré). Elles 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 le beurre d'arachide avec des bananes.
- N'utilisez pas trop de beurre. Optez pour une matière grasse à tartiner riche en **acides gras insaturés**. Vous pouvez les reconnaître au fait qu'elles sont facilement tartinables lorsqu'elles sortent du réfrigérateur.
- Les **produits laitiers** sont un bon complément pour votre petit-déjeuner. Ces produits vous apportent les protéines, mais aussi le calcium nécessaire.
- Optez pour des **fruits**. Tout comme les légumes, les fruits vous apportent vitamines, minéraux et les fibres alimentaires nécessaires pour favoriser votre digestion. Variez les plaisirs : plus il y a de couleurs dans votre assiette, plus de nutriments différents vous ingérez.
- **Buvez** du thé, du café, de l'eau, du lait ou du lait de soja enrichi en calcium.

”

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

”

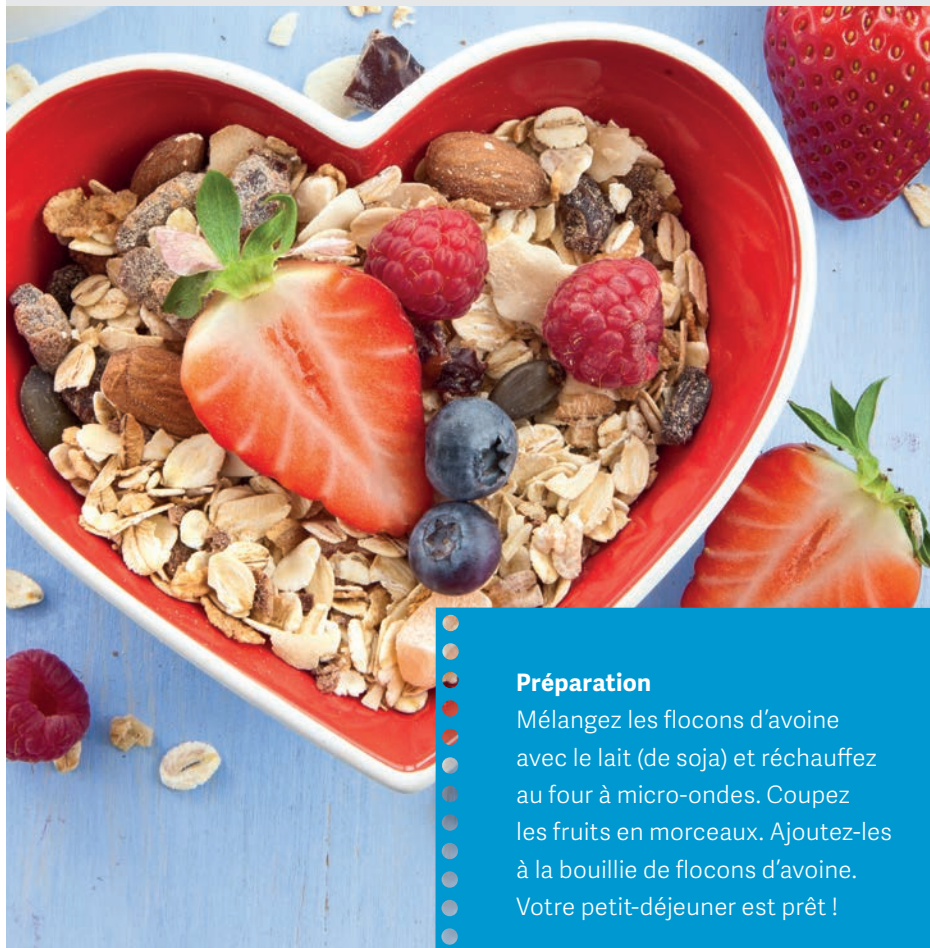
Préférez les fruits non transformés. Mangez donc une orange, plutôt que boire un jus de fruits pressés.



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 enrichi en calcium
- des morceaux de fruits (par exemple, fraises, raisins, pommes) ou un mélange de fruits à coque



Préparation

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

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.

« 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.

- 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. »

Repas de midi

Que contient une boîte à tartines saine ?

Pain

Quelques tranches de pain, de préférence du pain multigrain ou 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 les fruits, les légumes, le beurre de noix, les légumineuses, les œufs, le fromage, le poisson, le poulet ou la dinde frit(e).
- 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.

Sandwiches : attention !

1 sandwich club

= 943 kcal

= 7 tartines de pain gris avec du jambon maigre

+ des crudités avec du ketchup + 1 verre de jus de pomme + 1 kiwi



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.

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 lunch 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 à l'avance 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 ?



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 à deux fois par semaine, de préférence du poisson gras (par exemple, maquereau, saumon, anguille). Alternez de temps à autre avec un **œuf** ou un **substitut** (tofu, tempeh...).

”

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)



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 dans le fromage, la viande et le beurre ;
- les mauvaises matières grasses sont dures et difficiles à étaler lorsqu'elles sortent du réfrigérateur.

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).
- Si votre plat contient peu de légumes ou n'en contient pas, servez une salade mixte en accompagnement.
- Ayez des légumes 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 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

Choix malin

- biscotte complète, crackers, toast 4 grains...
- 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

De temps à autre

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

”

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 gâteaux de troisième choix comme des gaufres (sucre, chocolat, vanille), des biscuits au chocolat ou des viennoiseries

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. 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. Faites attention aux cafés à emporter et aux cafés avec sucre ou crème (par exemple, le café glacé).

Lait et boissons au soja enrichies en calcium

Les experts ont des avis divergents au sujet du lait. Il 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 rafraîchissantes. 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. Attention : certains jus de légumes contiennent trop de sel.



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. Buvez donc avec modération.

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 ?



Manger plus sainement et moins cher

- Utilisez les restes de la veille pour votre repas.
- Achetez des légumes et fruits surgelés pour pouvoir doser vos portions plus facilement.
- Attention : les légumes et fruits préemballés sont souvent plus chers.
- Mangez moins de viande.
- Optez de préférence pour des fruits et légumes locaux et de saison.
- Mangez plus de légumineuses.
- Conservez aussi longtemps que possible la fraîcheur du pain.
- Sachez ce que contient l'armoire de votre cuisine.
- Choisissez des marques meilleur marché.
- Cherchez des recettes à petit prix.
- Mangez de plus petites portions.
- Allez moins souvent au restaurant.
- Faites des économies sur les friandises et d'autres extras.
- 1+1 gratuit !
- Avant d'aller faire les courses, faites une liste et tenez-vous-y !
- Faites vos courses en ligne.
- Allez faire vos courses juste avant l'heure de fermeture du magasin.
- N'allez pas faire vos courses lorsque vous avez faim.
- Ne jetez pas de nourriture.
- Consultez les promotions.



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 !



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 !

Retenez bien :

- 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.



Shopping List

Bureaux régionaux du Groupe IDEWE

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

Antwerpen

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

Leuven

Tél. 016 39 04 38

leuven@idewe.be

Roeselare

Tél. 051 27 29 29

roeselare@idewe.be

Charleroi

Tél. 071 23 99 11

charleroi@idewe.be

Liège

Tél. 042 29 71 91

liege@idewe.be

Turnhout

Tél. 014 40 02 20

turnhout@idewe.be

Gent

Tél. 09 264 12 30

gent@idewe.be

Mechelen

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. 6413-3.1-202201-20126. Dépôt légal : D/2019/11.422/14.